

Дотримання гігієнічних вимог у житті кожної людини завжди було дуже важливим чинником збереження здоров'я і підвищення працездатності. Основою здорового способу життя, ефективної первинної та вторинної профілактики різних захворювань є особиста гігієна – комплекс заходів спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті й діяльності людини.

Програма здорового способу життя

- врахування і використання індивідуальних біоритмів;
- підвищення психоемоційної стійкості (вміння стримувати себе);
- оптимальна для організму рухова активність;
- раціональна якість і режим харчування;
- комплексне регулярне загартування;
- гігієнічна поведінка у побуті, трудовому процесі;
- регулювання фізіологічних відправлень;
- запобігання, подолання шкідливих звичок (наркотики, алкоголь, тютюнопаління);
- використання біологічно активних речовин і геропротекторів;
- медикаментозна корекція хвороб (головним чином хронічних).

Гігієна тіла

Гігієна тіла, забезпечення його чистоти, догляд за шкірою і волоссям є найдавнішими елементами особистої гігієни. Систематичне вмивання забезпечує чистоту і нормальне функціонування шкіри, що дуже важливо у зв'язку з її фізіологічною роллю. Так, через шкіру за одну годину виділяється 10-20 мл поту. При виконанні важкої роботи і перегріванні ця кількість може збільшуватися до 300-500 мл і вище. Щодоби через шкіру дорослої людини виділяється до 15-40 г шкірного жиру, до складу якого входять різні жирові кислоти, білки та інші речовини, відбувається злучення до 15 г епідермісу, що ороговів.

Методи і засоби підтримання чистоти шкіри

Забруднення шкіри зумовлене накопиченням продуктів обміну, які виділяються з шкіряним салом, потом та злученням омертвілого епідермісу, нашаруванням волокон одягу, пилу, розмноженням мікроорганізмів та забруднювачами побутового і виробничого середовища, де знаходиться або працює людина.

Для нормального функціонування шкіри необхідне періодичне змивання цих забруднень. Згідно з досвідом людства, нормальні функції шкіри підтримуються при щотижневому її митті. При роботі з інтенсивним зовнішнім забрудненням потрібне щоденне миття шкіри. Основним засобом для миття

шкіри є вода. Проте внаслідок нерозчинності у воді шкіряного сала, побутових та технічних масел, очищення шкіри може бути ефективним лише при використанні мила та інших миючих засобів - детергентів.

Через шкіру виділяється значна кількість летких речовин, зокрема таких як, пропанол, оцтова кислота, ацетон, метанол, органічні та неорганічні солі, ферменти. Сукупність цих та інших речовин сприяє розмноженню на шкірі бактерій і грибів, особливо в ділянці промежини та відхідника.

Понад 90% від загальної кількості мікроорганізмів знаходяться на шкірі рук. На ній також скупчується велика кількість пилових і мікробних аерозолів, забруднення з предметів, одягу і як наслідок шкіра швидко втрачає еластичність, стає джерелом неприємних запахів. Проникнення в шкіру мікроорганізмів може спричинити локальні та генералізовані запальні процеси в ній. Водночас шкіра, особливо чиста, має бактерицидні властивості – кількість мікробних тіл у суспензії мікроорганізмів, нанесених на чисту шкіру протягом 2 годин, знижується більше ніж на 90 %. Бактерицидність добре вимитої шкіри в 15-20 разів вища від брудної. Тому, необхідно обливати все тіло теплою водою (бажано під душем) не менше одного разу на тиждень, якщо замість душу використовується ванна то після миття в ній слід обов'язково тіло ополоснути чистою водою. Волосся рекомендується мити 1 раз на тиждень, якщо шкіра суха і 1 раз в 3-4 дні, якщо шкіра жирна.

Для більш ефективного усунення забруднень із поверхні шкіри і волосся застосовують різні мила і синтетичні мийні засоби. Тверді мила - це натрієві солі тригліцеридів вищих жирних кислот, рідкі мила - калієві солі тригліцеридів вищих жирних кислот.

Особливого догляду потребує шкіра рук, через те що вона часто стає причиною перенесення патогенних мікроорганізмів та яєць гельмінтів на продукти харчування та посуд. Особливо багато мікробів (близько 95 %) під нігтями. Тому після виконання різних робіт та перед прийомом їжі слід ретельно мити руки з милом, особливо після відвідання туалету.

Догляд за шкірою рук включає також запобігання утворенню мозоль, що виникають під час роботи з тривалим тиском на шкіру долонь. До подібних професій належать спортсмени, які займаються гімнастикою, важкою атлетикою, веслуванням.

Для запобігання утворенню мозоль бажано змащувати шкіру рук спеціальними кремами і мазями (3 % саліцилова мазь) та систематично робити содові ванночки. Після цього мозолі можна видаляти за допомогою пемзи.

Догляд за шкірою ніг включає боротьбу з підвищеною пітливістю, наслідком якої є утворення потертостей, мозоль, епідермофітії і гнійних захворювань. Особливо небезпечні епідермофітії — грибові захворювання шкіри стопи і міжпальцевих проміжків. Патогенний грибок епідермофітон легко передається від хворої до здорової людини через забруднену підлогу лазень, роздягалень, басейнів,

спортивних залів, а також якщо користуватися чужими шкарпетками, взуттям, рушниками.

Перші ознаки захворювання: свербіння між пальцями ніг, лущіння шкіри, поява невеликих пухирців, мокнучих ерозій та тріщин. При їх появі слід негайно звернутися до лікаря.

Для профілактики епідермофітій та гнійних захворювань шкіри слід користуватися тільки особистими речами, стежити за чистотою тіла, одягу, взуття, обладнання. Перебуваючи в роздягальнях, туалетах, душових і лазнях потрібно користуватися індивідуальними пантофлями, вилитими з гуми. Всі дрібні пошкодження шкіри слід своєчасно обробляти, використовуючи 2 % розчин йоду спиртового або 1 % розчин брильянтового зеленого. Рекомендується широко використовувати загартовуючі процедури і, насамперед, опромінення ультрафіолетовими променями.

Гігієнічна характеристика засобів миття тіла

Як засіб гігієнічного догляду за тілом у населеннях багатьох країн світу широкого поширення набуло купання в лазнях. Нині застосовують переважно 2 типи лазень загального призначення:

-парові

-сухожарові сауни.

Основними приміщеннями лазні є 1) душові та 2) парильні. У парильнях лазень першого типу (парових) з грубками – кам'янками при навантажувальному режимі температура повітря досягає 65-70 °С за відносної вологості \approx 75-80 %. Якщо пара подається з котельні, ці показники відповідно складають 42-45 °С і 100 %.

Мікроклімат сухожарових лазень характеризуються високою температурою (на верхніх полицях вона може досягати 100 °С) з низькою відотною вологістю (15-20 %). Гідротермічні процедури в лазні позитивно впливають на різні функції організму. Розширюються кровоносні судини і пори шкіри, збільшується потовиділення, з організму видаляються різні шлаки (азотовмісні, молочна кислота) різко знижується рівень бактеріального обміну шкіри. Поліпшується емоційно-психічний тонус, відбувається своєрідне тренування судин і терморецепторів, покращується пристосованість організму до різкої зміни погодних умов. Лазня нормалізує всі види обміну речовин, сприяє зниженню вмісту ліпідів, холестерину та молочної кислоти в крові. При цьому стимулюються функції надниркових залоз, поліпшується функціональний стан ЦНС. Корисною є лазня для таких людей, які хворіють подагрою, артрозами, ожирінням. Але повітряне середовище лазні характеризується зниженим вмістом кисню, виникає гіпоксичний ефект, здатний викликати несприятливу реакцію спастичного характеру у хворих на

гіпертонічну хворобу, ішемичну хвороби серця (та інші), порушення передсердно-шлуночкової провідності. Тому, перед тим як відвідувати сауни обов'язково необхідна консультація лікаря.

У приміщенні лазень мають бути:

- 1) добра вентиляція;
- 2) суворий санітарно-протиепідемічний режим;
- 3) не менше 1 разу на місяць повинна проводитися волога хімічна дезинфекція;
- 4) для вимірювання температури забороняється використовувати ртутні термометри;
- 5) не можна вносити в приміщення мийні та інші засоби в скляній тарі;
- 6) під час процедур забороняється палити, гучно розмовляти;
- 7) перед парильною слід прийняти теплий душ і запобігати перегріванню голови.

При користуванні лазнею необхідно дотримуватись таких гігієнічних правил. Перед парильнею слід прийняти теплий душ з милом (не замочивши голови) і витертись. У парильні протягом перших 4—6 хв бажано перебувати внизу, а потім, нагрівшись, можна підніматись на верхню полицю і залишатись там 5—10 хв залежно від самопочуття.

Віник (бажано березовий) спочатку слід розпарити у гарячій воді. Паритись починають у положенні лежачи на животі. Постьобування та погладжування тіла віником роблять від ступень до сідниць, потім по спині до верхніх кінцівок, а від них до низу по бокових поверхнях тіла. Ці процедури виконують 3—4 рази. При цьому періодично віник нагрівають, піднімаючи угору. Завершують процедури припарюваннями — притискуваннями до тіла нагрітого віника. Спочатку починають зі спини, потім припарюють ділянку попереку, сідниць, бокові поверхні стегон, включаючи підколінну ділянку.

Перед виходом із парильні близько 5 хв слід походити внизу. Після цього під душем миють милом голову і закінчують процедуру прохолодним душем. Кількість заходів у парильню (не більше 2—3) та тривалість перебування в ній залежать від індивідуальних особливостей людини та її самопочуття. Початківцям рекомендовано робити один захід в парильню на 5—7 хв. Не рекомендується відвідувати лазню одразу після їжі, перед сном, при значному стомленні, у разі серцевих захворювань, а також після вживання алкоголю.

Догляд за ротовою порожниною

У поняття догляду за порожниною рота входять:

- 1) індивідуальне чищення зубів;
- 2) видалення залишків їжі з міжзубних проміжків;
- 3) полоскання порожнини рота водою після кожного приймання їжі.

Основний спосіб гігієнічного догляду за ротовою порожниною – двічі на день (вранці і перед сном) чистити зуби. Чищення зубів необхідне для знищення зубного нальоту, сповільнення процесів утворення зубного каменю, який є одним із головних чинників розвитку карієсу і парадонтозу, знищення неприємного запаху з рота, зменшення кількості мікроорганізмів у ротовій порожнині, в тому числі і умовно-патогенних, для розвитку яких у ній є необхідні поживні речовини та сприятливі щодо температури і вологості умови.

Для механічного чищення зубів використовують спеціальні зубні порошки і пасти. Головними компонентами зубного порошку є очищена крейда та різні добавки. Властивості зубного порошку очищати зуби і масажувати ясна достатньо високі, однак його головним недоліком порівняно з пастами є абразивний вплив на емаль зубів. Перевагою паст, до складу яких входить значно менше крейди, ніж до складу зубних порошоків є і можливість створення різноманітних композицій щодо складу, зручність та гігієнічність користування. Асортимент зубних паст включає 1) гігієнічні, 2) лікувально-профілактичні. У рецептуру лікувально-профілактичних паст, на відміну від гігієнічних, з метою створення протизапального, фторзамісного позитивного впливу на зуби і ясна вводяться різні біологічно активні речовини: вітаміни, рослинні екстракти, мінеральні солі, мікроелементи.

В даний час до засобів індивідуальної гігієни порожнини рота відносять: звичайні зубні щітки, зубні щітки електричні (доречі дослідження з вивчення ефективності застосування електричних щіток не виявили особливих переваг перед звичайними), зубні нитки – флоси, спеціальні зубні щітки, міжзубні стимулятори і іригатори порожнини рота, зубочистки.

Навчання основних правил з догляду за порожниною рота слід починати з 2-3 років. Чистити зуби спеціальними зубними щітками, що відрізняються одна від одної розмірами робочої поверхні, матеріалом (із свинячої щетини або синтетичних волокон) та формою. Зручніше застосовувати щітки з увігнутою робочою поверхнею до 3-3,5 см для дорослих і 2,5-3 см для дітей. Процес чищення зубів повинен тримати 2-3 хв і включати 300-500 парних рухів уздовж і впоперек зубів, таким чином, щоб добре почистити проміжки між зубами і промасажувати ясна. Досить ефективним способом утримування зубних щіток у чистоті і запобіганню сильному їх бактеріальному обсіменінню є добре промивання проточною водою після використання і покриття робочої поверхні мильною піною, яка легко змивається перед наступним використанням.

Довгі роки для зубних щіток використовували лише натуральну щитину. В даний час перевагу віддають синтетичному волокну, тому що в натуральній щетині є серединний канал, що легко заповнюється водою і мікроорганізмами, поверхня волокна нерівна, пориста, кінець щетини не піддається обробці. У штучній щетині серединний канал волокна відсутній, поверхня волокна гладка, а кінець може бути округлений, тому зубні щітки зі штучного волокна мають

перевагу перед щітками з натуральної щетини. Регулярно використовувану зубну щітку із штучної щетини необхідно змінювати кожні 1-2 місяці, з натуральної – кожні 3-4 місяця.

Спеціальні зубні щітки застосовують при нетиповій будові зубних рядів і обличчя. За своєю формою такі зубні щітки можуть бути різними, робоча частина щітки складається з одного пучка щетинок або нагадує йоржі для миття посуду.

Міжзубні стимулятори – це гумові або пластмасові конуси, що розташовуються на кінцях ручок, і служать для масажу ясен і є гарним додатковим засобом для очищення міжзубних проміжків.

Зубні ірригатори – забезпечують постійний або пульсуючий струмінь води під тиском через наконечник. У воду для ірригацій можна додавати ароматичні речовини і відвари лікарських трав.

Для оцінки чистоти зубів та інтенсивності зубного нальоту рекомендується використовувати так званий ГІЗ. Він визначається наступним способом: за допомогою розчину калію йодиту (KI – 2 г, йод кристалічний 1 г, H₂O – 4 мл) який наносять на поверхню шести нижніх фронтальних зубів, дають оцінку інтенсивності їх забарвлення в балах. Якщо забарвлення відсутнє – 1 бал, сильне коричневе – 5 балів.

Якщо ГІЗ до 1,5 бала оцінка добра, 2,6 – 3,4 негативна, більше 3,5 – різко негативна.

Режим дня

Основою раціонального режиму людини є правильне чергування праці та відпочинку.

Наукою доведено, що діяльність людини підпорядкована так званим біологічним ритмам і тісно пов'язана із ритмами зовнішнього середовища: зміною дня і ночі, фазами місяця, активністю сонця і таке інше. Біоритми, котрі за своєю тривалістю збігаються з добовими, називають циркадними.

Протягом дня ритмічно змінюється працездатність людини. У ранкові години вона поступово підвищується, найвищого рівня досягає у 10—13 год і знижується до 14 год. Потім починається друга хвиля підвищення працездатності, яка після 20 год поступово знижується. Фізіологи праці пояснюють це тим, що на початку дня організм втягується у роботу (період входження) потім настає період підвищеної (стійкої) працездатності. Зниження працездатності перед обідньою перервою зумовлене розвитком стомлення. Після відпочинку працездатність підвищується, а під кінець робочого дня знову знижується. Виходячи з цього ще у 1895 р. І.М. Сеченов обґрунтував необхідність введення 8-годинного робочого дня.

При раціональному добовому режимі встановлюється відповідний ритм діяльності організму, в результаті чого людина у певні проміжки часу може найефективніше виконувати роботу. Причому виконання роботи в той самий час формує динамічний стереотип, тобто зрівноважену систему умовних рефлексів. Внаслідок систематичної діяльності динамічний стереотип закріплюється, що сприяє виникненню у головному мозку домінантного вогнища збудження.

Раціональний розпорядок дня допомагає зберегти високу працездатність, дає можливість краще планувати свій час, привчає до дисципліни. Звичайно єдиного розпорядку для усіх людей і усіх професій не може бути, але основних положень його бажано дотримуватись.

У розпорядку дня передбачають час для активного та пасивного відпочинку, занять фізичними вправами.

Нічний сон є основним і нічим не замінним видом відпочинку. Він сприяє збереженню здоров'я і забезпечує високу працездатність. Тривалість нічного сну може бути різною, але у середньому вона становить 8—9 год.

Сон має бути безперервним і проходити в одні і ті самі години. Бажано рано лягати (о 22—23 год) і рано прокидатися (о 6—7 год). Скорішому засинанню сприяють нетривалі прогулянки, теплові водні процедури. Не слід забувати, що в окремих людей спостерігаються деякі відхилення у добовій динаміці працездатності. Це стало приводом для умовного поділу людей на три категорії: "голуби" (аритміки), "сови" та "жайворонки".

Майже половина населення належить до "голубів". Вони легко пристосовуються до будь-якого режиму праці. Близько 35 % людей — "сови". У

ранкові години у них низька працездатність, а найвищого рівня вона досягає у другій половині робочого дня. Найефективніше "сови" працюють увечері. Приблизно 15% всього населення — "жайворонки". Вони рано встають й мають високу працездатність у першій половині робочого дня. Це слід урахувати, складаючи розпорядок дня.

Загартовування

Загартовування — це тренування організму і, перш за все, його терморегулюючого апарату до дії різних метеорологічних чинників. При багаторазовій дії специфічних подразників під впливом нервової регуляції в організмі формуються відповідні функціональні системи, які забезпечують пристосувальний ефект. Організм стає спроможним безболісно зносити надмірну дію холоду, високої температури повітря тощо. Так, при систематичному використанні холодної води збільшується теплопродукція і підвищується температура шкіри. При цьому потовщується її роговий шар, що зменшує інтенсивність подразнення закладених у ній рецепторів. Усе це сприяє підвищенню стійкості організму до дії низьких температур.

Таким чином, при загартовуванні цілий ряд фізіологічних показників зберігають стабільність при різких змінах метеорологічних чинників, удосконалюються гомеостатичні реакції організму, розширюється діапазон стерпних коливань внутрішнього середовища.

Підвищення стійкості організму до метеорологічних чинників під впливом загартовуючих процедур — це специфічний ефект загартовування.

Неспецифічний ефект загартовування виявляється головним чином в оздоровчому впливі на організм.

Тобто загартовуючі процедури сприяють підвищенню фізичної та розумової працездатності, зміцненню здоров'я та зниженню захворюваності. У даному разі ці процедури спричиняють в організмі ті самі зміни, що виникають при адаптації до різних чинників зовнішнього середовища.

Починати загартовування можна у будь-якому віці, але чим раніше його почати, тим здоровішим буде організм і стійкішим до впливу різних чинників.

Загартовування буде успішним лише за умови дотримання основних гігієнічних принципів: -систематичності, поступовості і послідовності;

-урахування індивідуальних особливостей;

-різноманітності засобів і форм;

- активного режиму;

-поєднання загальних та локальних процедур;

- самоконтролю.

Принцип систематичності зводиться до щоденного виконання загартовуючих процедур, кожне наступне подразнення нашаровується на сліди від попередніх і, таким чином, відбувається поступова зміна реакцій організму на ці подразнення. Тривалі перерви під час загартовування призводять до послаблення або повної втрати набутих захисних реакцій.

Поступовість і послідовність збільшенні дози процедур — обов'язкова умова правильного загартовування. Воно повинно починатися з малих доз і простих процедур.

Індивідуальні особливості людини (вік, стать, стан здоров'я, фізична підготовка) враховують при виборі дози та виду загартовуючих процедур. Адже реакція організму на загартовуючі процедури у різних людей неоднакова. Наприклад, діти, особливо зі слабою фізичною підготовкою та ті, які перехворіли, більш чутливі до впливу зовнішніх чинників, ніж дорослі. Люди старшого віку не повинні застосовувати сильнодіючі засоби та захоплюватися тривалими процедурами.

Різноманітність засобів і форм процедур забезпечує всебічне загартовування. Наприклад, подібне відбувається при купанні у відкритих водоймах. На організм впливають різні чинники — повітря, вода, сонячне випромінювання.

Активний режим, тобто виконання фізичних вправ у поєднанні із загартовуючими процедурами, також підвищує ефективність останніх. Особливо високий рівень стійкості організму спостерігався в осіб, які поєднували загартовування з фізичними вправами за перемінних температурних умов. Ось чому плавання, лижний, ковзанярський спорт, легка атлетика, альпінізм та туризм дають високий загартовуючий ефект.

Поєднання загальних та локальних процедур підвищує стійкість організму до несприятливих чинників і посилюють загартовування. Хоч локальні процедури справляють меншу дію ніж загальні, вони досить ефективні при впливі на більш чутливі ділянки тіла (охолодження ступень, шиї тощо).

Самоконтроль за рядом простих ознак дає можливість спостерігати за впливом загартовуючих процедур на організм. Про позитивний вплив свідчать міцний сон, добрий апетит, покращання самопочуття, підвищення працездатності. Погіршення цих показників означає, що загартовування проводиться неправильно. Більшого ефекту можна досягти за позитивних емоцій і активної позиції людини.

-Загартовування повітрям(повітряні ванни). Загартовуюча дія повітря в основному залежить від його температури, вологості й швидкості руху. Повітряні ванни бувають теплі (20—30 °С), прохолодні (14—20 °С) і холодні (нижче 10 °С). У загартованих людей відчуття холоду виникає при більш низькій температурі.

Найкращі місця для загартовування повітрям — це затінені ділянки, що віддалені від джерел забруднення атмосфери. Якщо тепло, то повітряні ванни можна приймати лежачи, сидячи і в русі. Прохолодні та холодні ванни приймають поєднуючи їх з фізичними вправами. Під час дощу, туману й вітру зі швидкістю понад 3 м-с₁ проводити процедури не варто.

Дозують повітряні ванни або поступовим зниженням температури повітря, або збільшенням тривалості процедури при тій самій температурі.

Тривалість перших повітряних ванн при 14—20 °С повинна бути 20—30 хв, потім їх можна щоденно продовжувати на 10 хв, доводячи до 2 год.

Наступний етап — повітряні ванни при 10—15 °С тривалістю 15—20 хв. При цьому слід виконувати енергійні рухи. Холодні повітряні ванни можуть приймати лише загартовані люди і тільки після лікарського обстеження. Тривалість їх має бути не більше ніж 5—10 хв. Закінчувати прийом холодних ванн слід розтиранням тіла та теплим душем.

Під час загартовування повітрям не слід допускати ознобу. У разі появи перших ознак сильного охолодження необхідно зробити пробіжку, виконати гімнастичні вправи. Загартовування повітрям дуже корисне особам, сприйнятливим до протягів. Найкраще підвищують опірність до них прохолодні та холодні повітряні ванни. Бажано як подразник використовувати протяги, причому так, щоб вони діяли на всю поверхню тіла рівномірно.

Значно підвищують стійкість верхніх дихальних шляхів до охолодження прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди, а також сон у приміщенні з відкритою кватиркою або вікном навіть узимку.

-Загартовування водою. Вода має теплопровідність у 28 разів більшу за повітря. Основним загартовуючим чинником є її температура, а під час обливання, купання, під душем важливу роль відіграє й механічна дія. Певний оздоровчий ефект справляють на організм розчинені у воді мінеральні солі та гази.

На дію холодної води на поверхню тіла організм реагує енергійно. Спочатку, через різке звуження кровоносних судин шкіри, кров спрямовується до внутрішніх органів. Шкіра стає блідою і холодною, людина відчуває холод — це перша фаза. Потім організм починає посилено "виробляти" тепло. Кровоносні судини шкіри розширюються, кров припливає до шкіри і відчуття ознобу змінюється приємним відчуттям тепла — це друга фаза.

Звуження кровоносних судин у першій фазі та розширення у другій є для них гімнастикою, що вдосконалює їхню діяльність при зміні температурних умов. Якщо охолодження тривале, то може настати третя фаза: кровоносні судини залишаються розширеними, рух крові у них уповільнюється і з'являється повторний озноб. Остання фаза шкідлива, тому у разі її появи слід негайно припинити водну процедуру і зігрітися, виконавши декілька енергійних вправ, пробіжку.

Найсприятливіший час для початку загартовування водою — літо та осінь. Водні процедури найкраще приймати вранці після гігієнічної гімнастики. Спочатку їх рекомендується проводити за температури повітря 17—20 °С і води 30—34 °С. Потім кожні 3—4 дні температуру води знижують на 1 °С і поступово доводять до 20—16 °С і нижче. При цьому необхідно стежити за самопочуттям та здоров'ям. Чим холодніша вода, тим коротшою має бути процедура.

Під час загартовування водою рекомендуються такі процедури — обливання, обливання, приймання душу, купання.

Обтирання — перший етап загартовування водою. Спочатку кілька днів обтирають тіло мокрим рушником або просто рукою до пояса, а потім обтирають усе тіло. Після водної процедури розтираються сухим рушником. Вся процедура триває- більше 5 хв.

Обливання — наступний етап загартовування водою. Після обливання холодною водою протягом 3—4 хв усе тіло енергійно розтирають рушником.

Приймання душу — енергійна водна процедура із струменю холодної води середньої сили. Цю процедуру також закінчують енергійним розтиранням тіла рушником.

Для визначення орієнтовної дози при загартовуванні водою людей віком від 16 до 60 років можна користуватись таблицями. Згідно з ними у початковому режимі протягом місяця температуру води поступово доводять 36—34 до 29—22 °С, а тривалість процедур — з 3—2 до 2—1,5 хв. В оптимальному режимі(другий місяць загартовування) температуру води поступово знижують з 27—20 до 20—12 °С, а тривалість процедур — з 2—1,5 до 1,5—0,5 хв.

З дозволу лікаря можна загартовуватись у спеціальному режимі(третій місяць) — температура води доводиться з 19—11 до 14—6 °С, а тривалість процедур з 90—30 до 90—15 с.

Купання у відкритих водоймах — найкращий засіб загартовування. На організм цілком впливають повітря, вода та сонячні промені. Купання рекомендується починати з температури води 18—20 °С, а закінчувати при температурі води 11—13 °С і повітря — 14—15 °С. Купатися можна 1—3 рази в день з проміжками у 3—4 години. Чим прохолоднішою є вода, тим активнішими мають бути у ній рухи.

Добре загартовують купання у морі. Це пояснюється комплексною дією на організм температури і хімічного складу морської води, хвиль, сонячних променів і чистого повітря.

Сильно діючими загартовувальними процедурами є розтирання снігом і купання у крижаній воді. Їх можуть використовувати люди з відмінним здоров'ям і лише з дозволу лікаря.

Для загартовування можна використовувати локальні водні процедури — обмивання ступень і полоскання горла холодною водою. Полоскання горла проводять щоденно вранці та ввечері. Початкова температура води 23—25 °С. Кожен тиждень температуру води знижують на 1—2 °С і доводять до 5—10°С. **-Обливання ступень** проводиться протягом всього року щоденно перед сном. Починають процедуру з температури води 28 °С і поступово щотижня знижують її на 1—2 °С, доводячи до 12—15 °С. Завершують обливання старанним розтиранням до почервоніння шкіри. Рекомендується використовувати контрастні ванни для ніг. Для цього в одну миску наливають і гарячу воду (температура 35 °С з поступовим підвищенням кожний тиждень на 1° до 38—40 °С), у другу — холодну воду (температура 20 °С з поступовим зниженням

кожний тиждень на I”(до 15 °С). Спочатку ноги занурюють на 2—3 хв у гарячу воду, потім на 30 с у холодну — так повторюють 2—3 рази.

-Загартовування сонцем цілюще впливає на організм насамперед завдяки ультрафіолетовим променям. Під їхньою дією підвищується тонус центральної нервової системи і захисна функція шкіри, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції, покращується обмін речовин, у шкірі утворюється вітамін Д.

Сонячні промені — сильнодіючий засіб, тому загартувати організм і підвищити працездатність можна тільки завдяки розумному дозуванню сонячної енергії. При деяких захворюваннях (туберкульоз легень, гострі запальні процеси, злоякісні новоутворення тощо) приймати сонячні ванни заборонено.

Влітку раціональніше загоряти на півдні з 7 до 10 год, у середній полосі — з 8 до 11 год, а на півночі — з 9 до 12 год. Навесні та восени кращі години для сонячних ванн — з 11 до 14.

Приймають сонячні ванни через 30—40 хв після їди.

Особливу увагу слід приділяти правильному дозуванню сонячних ванн. Для цього існує два способи: хвилинний і калорійний. Хвилинний спосіб використовують для загартовування здорових людей. Починають з 5—10-хвилинного перебування на сонці, а потім тривалість процедури збільшують на 5—10 хв, доводячи до 2—3 год. При цьому через кожну годину опромінювання слід робити 15-хвилинну перерву, перебуваючи у затінку.

Калорійний спосіб більш точний. За допомогою актинометра вимірюють інтенсивність сонячної радіації або за спеціальними таблицями встановлюють час, необхідний для одержання певної дози.

Надмірне перебування під сонцем може призвести до перегрівання організму та виникнення опіків на шкірі. Перегрівання може призвести до теплового або сонячного удару.