

СЕКЦИЯ «МЕДИЦИНА»

ГИГИЕНА ДЕВОЧЕК И ПРОФИЛАКТИКА ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Андросюк К.Л., 3 к., 4 гр., ЛФ

Военная кафедра; кафедра общей гигиены и экологии
Научный руководитель – к.м.н., доцент Ивашин В.М.

Формирование гигиенических навыков и санитарной культуры у ребёнка должно начинаться с самого раннего возраста. В состав мероприятий по гигиене девочки входят: забота о чистоте тела, в частности половых частей; рациональное, сбалансированное питание, содержание в чистоте одежды, обуви, жилища и школьных помещений, предохранение от заразных и других болезней, соблюдение режима дня и правильное распределение учебной нагрузки; целесообразное использование естественных природных факторов.

Подмывание новорожденных производится под струей теплой воды. Вслед за обмыванием приступают к осторожному обсушиванию.

Гигиена девочки грудного периода (до 1 года жизни). В указанном периоде первостепенное значение приобретает профилактика. В первом полугодии ребенку должно быть обеспечено естественное вскармливание. В описываемом периоде необходимо оградить ребенка от так называемой пеленочной болезни.

Большая подвижность ребенка, увеличение частоты заболевания детскими инфекциями. Нецелесообразно одевать ребенка в белье из синтетических материалов, так как они вызывают повышенное потоотделение и не впитывают пот; кроме того, эти материалы воздухо непроницаемы. В конечном счете возникают дерматит, зуд, опрелость.

В этот период интенсивного роста и умственного развития не следует допускать слишком большой интеллектуальной и чрезмерной физической нагрузки, нарушения режима сна и бодрствования. Художественная гимнастика противопоказана тем девочкам, у которых констатирована неблагоприятная наследственность по эндометриозу.

На кафедре детской и подростковой гинекологии Санкт-Петербургской государственной педиатрической медицинской академии в течение 1998-2001 годов было проведено анкетирование 590 матерей, имеющих дочерей в возрасте от 1 до 10 лет, из которых 305 страдали неспецифическими воспалительными заболеваниями наружных гениталий (исследуемая группа) и 285 были здоровы (контрольная группа). В результате исследования было признано, что

факторами риска, влияющими на формирование нарушений репродуктивного здоровья у девушек среднего и старшего школьного возраста, являются: гинекологические заболевания у матери, тонзилэктомия в возрасте старше 8 лет, неблагоприятное течение беременности, курение, употребление алкоголя, лечение гормонами матери во время беременности, оперативные вмешательства во время родов, несоблюдение режима питания и сна, несоблюдение правил личной, в том числе интимной гигиены.

Список литературы

1. Материалы статей «Роль гигиенической практики в формировании и сохранении репродуктивного здоровья девочек и девушек-подростков». Автор - В. Г. Баласанян. Научно-практический журнал «Вестник Российской ассоциации акушеров-гинекологов» № 2, 2001 год. «Энциклопедия молодой мамы», А.В. Кузнецова, М., 1998г.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ И МЕДИЦИНСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Астапчик И.В., Хлистовский А.М., 3 к., 41 гр., ЛФ

Кафедра общей гигиены и экологии

Научный руководитель – ассистент Мойсеенок Е.А.

Поваренная соль – это хлористый натрий. Еще она содержит магний, кальций, фосфор и калий. Натрий является одним из основных катионов, необходимых для того, чтобы организм человека нормально функционировал. Натрий входит в состав желчи, крови, цереброспинальной жидкости, сока поджелудочной железы, женского молока. Он отвечает за водно-солевой обмен, обеспечивает постоянство осмотического давления. Проще говоря, за одной молекулой соли всегда тянется две молекулы воды. Таким образом, соль сохраняет воду. Натрий поддерживает в тонусе сосуды, нервы, мышцы. Ему в этом помогает хлор, который также участвует в расщеплении жиров. Хлор необходим в образовании соляной кислоты – основного компонента желудочного сока, заботится о выведении из организма мочевины, отвечает за состояние нервной и костной систем.

Натрия в растительной пище очень мало, наилучшим его источником остается поваренная соль. Пополнять запасы натрия и хлора нужно постоянно, поскольку организмом они не вырабатываются, зато теряются с потом, мочой и другими выделениями тела. Особенно при высокой температуре воздуха или большой физической нагрузке.

Норма потребления соли – 10-15 г в сутки. При этом 10 г соли