**Конспект.**

**Личная гигиена**— отрасль гигиены, изучающая вопросы сохранения и укрепления здоровья человека путем соблюдения гигиенического режима его жизни и деятельности.

В течение многих веков человек уделял особое внимание личной гигиене. В каждый исторический период предметы и средства, используемые для ухода, постоянно совершенствовались.

Еще в глубокой древности человек осуществлял простейшие гигиенические мероприятия. Памятники древнерусского изобразительного искусства и письменности свидетельствуют о том, что гигиенические мероприятия были распространены в быту древних славян. Широкое использование бань в Киевской Руси упоминают самые древние документы. В памятниках X века есть упоминания о Корсунском водопроводе. Древний Новгород был одним из наиболее благоустроенных городов в Европе: уже в XI веке имел водопровод и канализацию.

С 1806 года в Петербургской медико-хирургической академии был веден курс гигиены. Дальнейшее развитие профилактической медицины в России во многом обязано прогрес-сивным взглядам ведущих медиков XIX века Н.И. Пирогова, СП. Боткина. Любые достижения общей гигиены не могут сохранить здоровье человеку, пренебрегающему основами личной гигиены.

В настоящее время личная гигиена стала мощным фактором укрепления здоровья и предупреждения инфекционных заболеваний, позволяет эффективно бороться с гиподинамией и нервно-психическим напряжением.

**Гигиена**— (от греч. ***hygieinos —***здоровый, приносящим здоровье, ***Hygieia —***богиня здоровья у древних греков) медицинская наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

***Личная гигиена — это меры, направленные на соблюдение чистоты собственного тела и на тщательный уход за ним.***

Гигиена необходима для хорошего самочувствия, комфорта и собственного удовлетворения, а также для борьбы с инфекцией. Гигиена — сугубо личное дело каждого человека, и уровень удовлетворения этой потребности будет зависеть от особенностей личности, в том числе от:

* степени независимости от окружающих;
* уровня культуры;
* социально-экономического статуса;
* уровня общего развития;
* степени индивидуальной потребности.

Медицинская сестра помогает пациенту в удовлетворении гигиенических потребностей в случае невозможности реализовать их самому. Поэтому сестра должна знать все факторы жизни пациента для того, чтобы обеспечить индивидуализированный уход и поощрять его к максимальной независимости и самостоятельности, выздоровлению.

**Уход за больным***(синоним*гипургия) — это мероприятия, проводимые с целью удовлетворения его основных жизненных потребностей, облегчения состояния пациента и достижения благоприятного исхода заболевания.

**Общий уход**позволяет обслуживать пациентов независимо от вида и характера заболевания. Общий уход включает проведение независимых и зависимых сестринских вмешательств.

Объем *независимых*сестринских вмешательств:

* процедуры личной гигиены (смена постельного и нательного белья, гигиена кожи, утренний туалет);
* общая гигиена помещений (генеральная уборка процедурного кабинета, проветривание палат, кварцевание);
* удовлетворение физиологических потребностей (кормление пациента, прием адекватного количества жидкости);
* удовлетворение физиологических отправлений (подача судна, мочеприемника);
* общение с пациентом, его родственниками по вопросам здорового образа жизни, личной гигиены, досуга.

Объем *зависимых*сестринских вмешательств — выполнение врачебных назначений:

* медикаментозное лечение (проведение инъекций, перевязок, раздача лекарств);
* физиотерапевтические процедуры (оксигенотерапия, свето-, электро-, водолечение);
* постановка клизм, введение мочевого катетера;
* подготовка и оказание помощи в проведении лабораторных и инструментальных методов исследования.

**Специальный уход**позволяет обслуживать пациентов определенного типа патологии (больные неврологического, гинекологического, стоматологического профилей).

Правильно организованный уход за пациентами дополняет лечение и способствует скорейшему выздоровлению.

**Адекватный уход**— успех лечения и адаптация к новому качеству жизни.

***Рекомендации сестре***при дефиците личной гигиены пациента:

* оценить способность самоухода;
* уточнить степень профессионального участия и предпочтения;
* оказать помощь пациенту в проведении утреннего и вечернего туалета;
* оказывать помочь при подмывании, мытье головы.
* побуждать и поощрять пациента на самостоятельные действия;
* привлекать родственников, соседей, социальных работников.

Объем сестринских вмешательств по удовлетворению нарушенных потребностей пациента зависит от его физического и психического статуса. При тяжелом состоянии сестра выполняет мероприятия личной гигиены пациента в полной мере.

Правильный уход за тяжелобольными — кратчайший путь выздоровления

Медсестра следит за соблюдением пациентами правил личной гигиены и оказывает необходимую помощь в поддержании чистоты тела.

**Уход за кожей**

Чистота тела потребность каждого человека – и больного и здорового. Болезненное состояние требует особого внимания к уходу за кожей. Кожу загрязняют выделения потовых и сальных желез, слущенный эпидермис, транзиторная микрофлора, механические факторы. Поверхность подмышечных впадин покрывает секрет апокринных желез, кожу промежности – выделения мочеполовых органов и кишечника.

**Уход за кожей и слизистыми обеспечивает:**

* Ее очистку – удаление секреторных и экскреторных выделений
* Стимуляцию кровообращения
* Гигиенический и эмоциональный комфорт
* Чувство удовлетворения

Ежедневно (не менее 1 раза в неделю) активные пациенты самостоятельно принимают ванну или душ. Сестринская помощь необходима тяжелобольному пациенту в уходе за телом. Процедура протирания тела пациент: сестра в кровати последовательно обрабатывает кожу тяжелобольного – область шеи, груди, рук, спины, ног. Руки моют перед каждым приемом пищи. Причесывают пациента ежедневно, голову моют не реже 1 раза в неделю. Область промежности подмывают утром и вечером и после каждого акта мочеиспускания и дефекации. Ноги моют 2-3 раза в неделю. Уход за половыми органами мужчины и женщины (Приложение № 2,3).

Больничное белье в стационаре — это простыни, наволочки, пододеяльники, пеленки, рубашки, халаты, пижамы, полотенца. Чистое белье в отделении хранят в бельевой, использованное — в отдельном помещении, в специальных емкостях. По мере накопления белье отправляют в прачечную. Все белье должно иметь маркировку отделения.

Смену белья проводит медсестра 1 раз в неделю после принятия пациентами гигиенического душа или ванны, тяжелобольным — по мере загрязнения.

Смену постельного белья сестра проводит в зависимости от назначенного режима двигательной активности пациента. Смена постельного белья поперечным и продольным способом. Смена рубашки тяжелобольному.

**Помощь пациенту при физиологических оправлениях**

Тяжелобольным, контролирующим физиологические отправления, при строгом постельном режиме для опорожнения кишечника в постель подают судно, а при мочеиспускании – мочеприемник (женщины при мочеиспускании пользуются судном). Судно может быть: металлическим с эмалевым покрытием или резиновым. В последнее время появились судна из нержавеющей стали и пластика – они более надежны в эксплуатации. Оказывая человеку помощь при физиологических отправлениях, нужно ***соблюдать основные принципы ухода:***

* Обеспечьте уединенность во время мочеиспускания
* Не торопите, но и не оставляйте человека надолго на судне одного - это небезопасно
* Поощряйте быть максимально независимым
* Обеспечьте ему возможность вымыть руки, а при необходимости промежность

Помощь пациенту в использовании судна или мочеприемника (Приложение №5)

**Отдельные элементы ухода за тяжелобольным пациентом**

**Уход за полостью рта**

Несвоевременная гигиена полости рта может привести к появлению запаха изо рта, воспалительным процессам: стоматиту, гингивиту, кариесу. Слизистая оболочка полости рта, может быть, раздражена или иметь налет у ослабленных и лихорадящих пациентов. Налет состоит из слизи, слащённых клеток эпителия, бактерий, разлагающихся остатков пищи. Ежедневный осмотр и проведение гигиенических процедур полости рта помогут создать и поддержать комфорт пациенту. Утренний туалет тяжелобольного: умывание

Утренний уход тяжелобольного: туалет полости рта.

**Уход за глазами**

Цель: очищение век, удаление глазного отделяемого, инородных частиц, уменьшение риска инфицирования и обеспечение комфорта пациенту. Утренний туалет тяжелобольного: туалет глаз.

**Уход за носом**

Цель: обеспечение свободного носового дыхания, удаление слизи и корочек из носовой полости. Утренний туалет тяжелобольного: туалет носа .

**Уход за ушами**

Цель: обеспечение гигиенического комфорта, профилактика образования серозного отделяемого. При гиперсекреции серных желез в наружном слуховом проходе может произойти скопление ушной серы и вызвать обтурацию. Серная пробка может послужить причиной снижения слуха.