

HIGIENA OSOBISTA

Higiena osobista jest podstawą zdrowia człowieka.

Obejmuje ona przestrzeganie czystości:

- *ciała,*
- *zębów,*
- *włosów,*
- *dłoni i stóp,*
- *paznokci,*
- *ubrania.*



REAKCJE UCZULENIOWE

Większość reakcji alergicznych (60%) bywa związana ze środkami do pielęgnacji skóry (kremy, mleczka, toniki, lotiony), na drugim miejscu znajdują się środki do pielęgnacji paznokci i włosów, perfumy oraz dezodoranty.

Reakcje uczuleniowe organizmu:

- *katar sienny (częste kichanie, swędzenie i obrzęk w okolicach nosa),*
- *alergiczne zapalenie spojówek (silne swędzenie i łzawienie oczu),*
- *alergiczny nieżyt nosa (przypomina przewlekły katar),*
- *wykwity skórne (pokrzywka, egzema),*
- *alergiczne reakcje dróg oddechowych,*
- *wstrząs anafilaktyczny (towarzyszy mu obrzęk krtani i błon śluzowych - wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej).*

WZMACNIANIE SIŁ OBRONNYCH ORGANIZMU

- *Szczepionki to preparaty, po zastosowaniu których wykształca się dłużej trwająca odporność czynna.*
- *Najczęściej stosuje się szczepionki zawierające:*
 - *żywe drobnoustroje o zmniejszonych właściwościach chorobotwórczych (np. szczepionka przeciw gruźlicy, odrze, polio, różyczce, śwince i in.)*
 - *martwe drobnoustroje (np. szczepionka przeciwko krztuścowi, durowi brzuszному, grypie i in.)*
 - *pozbawione toksyczności jady bakteryjne, tzw. anatoksyny (np. anatoksyna błonicza, anatoksyna tężcowa).*
- *Czas skutecznej ochrony po szczepieniu zależy od układu odpornościowego.*
- *Decyzja o zaszczepieniu dziecka należy obecnie głównie do rodziców.*



NADUŻYWANIE LEKÓW I PARAFARMACEUTYKÓW

- *Nadużywane są dostępne bez recepty środki przeciwbólowe i przeciwzapalne.*
- *Także antybiotyki, leki hormonalne i inne przepisywane przez lekarza leki nie są obojętne dla naszego zdrowia – wszystkie mają jakieś działanie uboczne, szkodliwe.*



Bardzo ważnym problemem jest nadużywanie leków w sporcie.

Najczęściej stosowane środki dopingujące można podzielić na cztery grupy:

- *wzmagające siłę (biegi krótkie, boks, kolarstwo),*
- *poprawiające koncentrację (strzelectwo, pływanie, tenis),*
- *zwiększające wytrzymałość (kolarstwo, biegi narciarskie, piłka nożna),*
- *poprawiające tonus mięśni (biegi krótkie, szermierka, wioślarstwo).*