

Bài 20

VỆ SINH CÁ NHÂN

MỤC TIÊU

1. Nêu các mục đích về vệ sinh cá nhân.
2. Nêu các yêu cầu giữ gìn vệ sinh thân thể.
3. Nêu các yêu cầu về vệ sinh quần áo.
4. Kể các yêu cầu về vệ sinh ăn uống.
5. Nêu những yêu cầu về vệ sinh tâm thần.

1. ĐẠI CƯƠNG

Vệ sinh cá nhân là một nhu cầu cơ bản cần thiết cho con người và phát triển tùy theo tuổi, môi trường, hoạt động của cơ thể, ý thức xã hội, trình độ văn hóa của mỗi cá nhân. Vệ sinh cá nhân còn lệ thuộc vào sở thích của mỗi cá nhân và phong tục tập quán của từng quốc gia, dân tộc.

Đối với người bệnh: vệ sinh cá nhân còn lệ thuộc vào bệnh cấp hay mạn tính và sự ảnh hưởng của việc điều trị.

2. NỘI DUNG

2.1. Mục đích chung

Bảo vệ sức khỏe cho bản thân, tránh sự lây nhiễm.

Đem lại sự thoái mái, dễ chịu.

Tạo nên phẩm chất và phong cách của mỗi cá nhân, đem lại sự thành công trong quan hệ ngoại giao.

2.2. Vệ sinh cá nhân gồm có

Vệ sinh thân thể:

- + Da
- + Răng, miệng
- + Tóc và da đầu
- + Móng

Vệ sinh quần áo

Vệ sinh ăn uống

Vệ sinh tâm thần

2.2.1. Vệ sinh thân thể

2.2.1.1. Da

a. Chức năng của da:

Xúc giác

Bảo vệ cơ thể

Điều hòa thân nhiệt

b. Nhận định

Sự toàn vẹn của da

Màu sắc (tùy chủng tộc)

Cấu trúc, sự đàn hồi

Nhiệt độ, độ ẩm trong da

Những yếu tố ảnh hưởng đến da

Về đặc tính của da:

+ Ấm, lạnh, ẩm ướt...

+ Trơn láng, mềm mại, khô, nứt nẻ

+ Toàn vẹn, tổn thương

+ Màu sắc da hồng hào, xanh tái, tím...

c. Da bất thường

Da khô: do những cơ quan bài tiết dưới da kém hoạt động (da bàn tay, bàn chân, cẳng chân, vùng mặt)

Da khô – bong tróc, trầy sước – dễ bị nhiễm khuẩn

* Chăm sóc: tăng cường độ ẩm của da bằng cách:

Xoa bóp vùng da bị khô: kích thích các tuyến bài tiết dưới da hoạt động.

Uống nhiều nước

Sử dụng các hỗ trợ:

+ Xà phòng (Dove, PH 5.5, ...), tránh dùng xà phòng có nhiều chất kiềm (NaOH)

+ Dùng lotion làm mềm và ẩm da sau khi tắm xong

Da nhờn: cơ quan bài tiết dưới da hoạt động quá độ.

* Chăm sóc:

+ Nắng tắm rửa.

- + Hạn chế thức ăn có nhiều chất béo.
 - + Dùng những loại xà phòng hoặc lotion để trung hòa những chất dầu, chất nhờn trên da.
 - + Mụn (trứng cá): không sử dụng mỹ phẩm, phải giữ gìn vệ sinh vùng bị mụn; sử dụng xà phòng, thay đổi chế độ ăn, điều hòa nội tiết, có thể khử khuẩn bằng tia cực tím (cho da tiếp xúc với ánh sáng mặt trời). Nếu chỗ bị nhiễm trùng – can thiệp bằng kháng sinh.
- d. Vệ sinh da hàng ngày: tắm rửa tối thiểu 1 lần/ngày, sử dụng xà phòng và nước (xà phòng: khử khuẩn, trung hòa chất nhờn trên da, khử mùi hôi...).
- e. Tắm điều trị:

Tắm nóng: nhiệt độ nước: 42 – 45°C

Mục đích: da giãn nở – tuần hoàn được lưu thông – giãn các mạch máu trong sâu.

Chỉ định: điều trị trong những trường hợp bị sung huyết ở các cơ quan sâu bên trong cơ thể.

Chống chỉ định: đối với những người già, người bị bệnh tim mạch.

* Lưu ý: không tắm nóng quá 15 – 20 phút (nếu quá thời gian này người bệnh dễ bị nhiễm lạnh).

Tắm ấm: nhiệt độ nước: 37 – 41°C

Mục đích: kích thích tuần hoàn, tăng sự chuyển hóa trong cơ thể, kích thích ăn ngon, làm sạch da, thư giãn, giúp ngủ ngon sau khi tắm.

Thường sử dụng đối với người già và trẻ em.

Tắm lạnh: nhiệt độ nước dưới nhiệt độ cơ thể (tuỳ sức chịu đựng của cơ thể, trung bình khoảng 25°C giúp săn chắc da – hưng phấn thần kinh, sảng khoái tinh thần).

Thường dùng ở người trẻ tuổi

f. Những nguyên nhân làm suy giảm chức năng của da

Thiếu sự vận động hoặc giảm tuần hoàn tại chỗ của da (người bệnh bị liệt, hôn mê) → dễ gây tình trạng loét do tì đè.

Da mát hoặc giảm độ co giãn, đàn hồi.

Sự bài tiết ở da không bình thường.

2.2.1.2. Thiếu máu nuôi tóc và đầu

a. Tóc khô: do các hạch bên dưới da đầu không tiết chất nhờn và protein để nuôi dưỡng tóc

* Chăm sóc:

- + Nâng massage da đầu, dùng các đầu ngón tay để massage da đầu khi gội tóc, chải tóc bằng bàn chải.
- + Không nên gội đầu quá 2 lần trong tuần làm giảm đi chất nhờn bảo vệ tóc.
- + Dùng dầu gội có nhiều protein, vitamin A để nuôi dưỡng tóc.
- + Dinh dưỡng đầy đủ các dưỡng chất.
- + Tránh stress.

b. Tóc nhờn:

* Chăm sóc:

- + Nâng gội tóc, tránh để ẩm da đầu.
- + Sử dụng dầu gội cho tóc nhờn, chống gàu, không dùng dầu xả.
- + Hạn chế thức ăn có nhiều dầu mỡ.

c. Rụng tóc:

Do những bệnh lý tại chỗ (nấm, gàu...) hoặc toàn thân (nội tiết – khó điều trị) thường gặp ở những người nữ trong độ tuổi mãn kinh, mang thai, hoặc trong thời kỳ cho con bú, dinh dưỡng kém, nhiều căng thẳng trong cuộc sống...).

Nấm tóc thường xảy ra khi da đầu thường bị ẩm, hoặc đối với những người đội nón thường xuyên, cách điều trị tốt nhất là cạo tóc, hoặc có thể sử dụng thuốc nhưng phải sử dụng đúng y lệnh bác sĩ da liễu.

Phòng ngừa các nguyên nhân khác: dinh dưỡng đầy đủ, giảm bớt căng thẳng, tránh stress, giữ tóc luôn được khô ráo, vệ sinh tóc và da đầu thường xuyên.

Răng - miệng

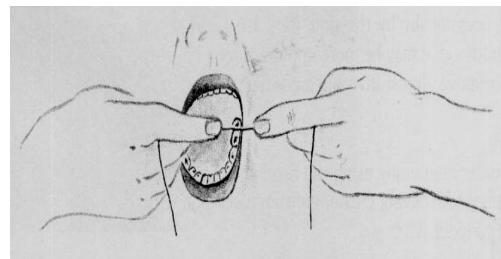
a. Nhận định:

Môi, má, lưỡi: màu sắc, tổn thương?

Răng: số lượng, sâu răng, bệnh vùng răng: nha chu, viêm nướu, răng giả ...?

Sự phát triển của răng theo tuổi

- Trung bình 6 tháng, trẻ bắt đầu mọc răng sữa, thời gian này nên tập cho trẻ bắt đầu nhai những thực phẩm cứng dần (vỏ bánh mì) → Tạo sự cứng chắc cho nướu.
- 8 tháng tuổi – 6 tuổi: răng sữa tiếp tục mọc cho đến 6 tuổi có khoảng 20 răng.
- 2 tuổi: trẻ có thể tự làm vệ sinh răng miệng.



Hình 20.1. Cách lấy thức ăn bằng chỉ tơ nha khoa

- 6 – 12 tuổi: thay răng. Răng sữa thay càng muộn, răng vĩnh viễn càng ít bị lệch. Nếu răng mọc lệch, tổn thương này rất dễ chỉnh sửa.
- 12 – 18 tuổi: thay toàn bộ là răng vĩnh viễn lúc này phải giáo dục vấn đề vệ sinh răng miệng, giúp trẻ giữ gìn răng thật tốt.
- 18 – 40 tuổi: cần chú ý chất dinh dưỡng và vấn đề giữ vệ sinh răng miệng, nhất là những người có gia đình, mang thai hoặc cho con bú; nên khám răng định kỳ.
- 40 – 65 tuổi: một số răng bị mất do vệ sinh, chăm sóc kém, xuất hiện một số bệnh vùng răng miệng, nướu răng kém đàn hồi.
- Trên 65 tuổi: răng bị mòn, khô, giòn, dễ vỡ, gãy do hấp thụ calci kém, thói quen ăn uống thay đổi (ăn ít dần), nướu răng kém đàn hồi, răng dễ rụng.
- Thói quen vệ sinh răng miệng:
- Đánh răng khi nào? Sau khi ăn là chính.
- Cách đánh răng? Chải theo chiều răng mọc: ngoài, trong chải giống nhau, mặt nhai chải tới lui, chải đủ 3 mặt: trong, ngoài và nhai, không bỏ sót vùng răng nào.
- Bàn chải: lông bàn chải có độ mềm và kích cỡ thích hợp tùy theo tuổi và sự phát triển của khung hàm.
- Kem đánh răng: nên có chất flour để bảo vệ men răng không bị phá hủy.
- Khám răng định kỳ: tối thiểu 1 lần/năm. Đối với người >50 tuổi, tối thiểu 2 lần/năm.
- Những yếu tố ảnh hưởng đến vệ sinh răng miệng:
 - Bệnh lý
 - Hôn mê
 - Điều trị chỉnh hình vùng hàm mặt, chi trên
 - Tiểu đường: rất dễ viêm nướu, răng dễ rụng, sâu, niêm mạc miệng khô
 - Người bệnh rối loạn tâm thần
 - Những bệnh lý phải nuôi dưỡng qua ống thông
 - Điều trị bằng xạ trị
- * Giáo dục
 - Lồng ghép việc chăm sóc, giáo dục người bệnh vệ sinh răng miệng đúng cách.
 - Giảm thực phẩm có đường, bột.

- Không ăn thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh.
- Không nên cắn những thức ăn quá cứng.
- Phụ nữ mang thai hoặc cho con bú nên tăng cường calci.

* Chăm sóc đặc biệt

- Thông thường dùng dung dịch muối sinh lý NaCl 0,9% để chăm sóc răng miệng, dùng glycerin pha với nước cốt chanh tỉ lệ 1:1 để thoa lên vùng niêm mạc giữ cho niêm mạc trong miệng luôn được ẩm và hạn chế nhiễm khuẩn vùng họng.
- Đối với người bệnh hôn mê: tránh làm sặc nước.
- Đối với người bệnh bị viêm vùng răng, miệng, AIDS, tiểu đường...
- Dùng dung dịch sát khuẩn: dùng oxy già và nước muối sinh lý theo tỉ lệ: 1: 4; 1: 6; 1: 9

Đối với người bệnh bị nấm trong miệng (tưa miệng): dùng dung dịch Bicarbonat de Sodium pha Betadin hoặc dùng thuốc trị nấm miệng theo y chỉ định của bác sĩ.

Làm sạch và thơm miệng bằng các dung dịch có chất khử khuẩn và tinh dầu: Orafa, Listerin....

2.2.1.5. Móng

Móng là nơi chứa nhiều vi khuẩn, do đó không nên để móng tay dài.

Vệ sinh móng; vệ sinh đôi tay: trước khi tiếp xúc với người bệnh, soạn dụng cụ hoặc tiến hành 1 thủ thuật nào đó trên người bệnh, chế biến thực phẩm và trước khi rời phòng làm việc ra về; sau khi tiếp xúc với người bệnh, những vật phẩm của người bệnh.

Rửa không bỏ sót các vùng trên đôi tay; không làm bẩn hoặc nhiễm trở lại từ vùng này sang vùng khác.

* Lưu ý: không nên cắt khóe, không dùng chung kẽm cắt, không cắn móng tay, không dùng tay thấm nước bọt đếm tiền, ngoáy mũi...

2.2.1.6. Vệ sinh bộ phận sinh dục

Giữ bộ phận sinh dục luôn khô ráo, sạch sẽ, tránh mùi hôi.

Không được ngâm mình trong nước bẩn: ao, hồ...

Vệ sinh sau khi tiêu, tiểu; trước và sau khi giao hợp.

Vệ sinh trong những ngày có kinh nguyệt và giữa chu kỳ đối với phụ nữ.

Thay băng vệ sinh 3 – 4 giờ/lần, không nên lưu quá lâu vì có nguy cơ gây nhiễm khuẩn ngược dòng.

Phải khám chuyên khoa ngay khi thấy chất tiết số lượng nhiều, đổi màu hoặc có mùi khác thường.

2.3. Vệ sinh quần áo

Quần áo phải đáp ứng đủ các yêu cầu sau:

- Thấm hút mồ hôi.
- Vừa vặn, không cản trở tuần hoàn, hô hấp, vận động cơ khớp.
- Dài hoặc mỏng sao cho phù hợp với thời tiết, không để cơ thể bị nhiễm lạnh hoặc nóng.
- Phù hợp với vóc dáng, thẩm mỹ.
- Sạch sẽ, gọn gàng, tươm tất, phù hợp với hoàn cảnh, môi trường.

2.4. Vệ sinh ăn uống

Ăn uống phải đủ chất, đủ lượng

Protid: nhu cầu cần 1 – 2 g/kg cân nặng/ngày (người trưởng thành) (1 g P tương đương khoảng 4 Kcal).

Lipid: nhu cầu cần 1 – 1,5 g/kg cân nặng/ngày (người trưởng thành) (1 g L tương đương khoảng 9 Kcal).

Glucid: nhu cầu cần 5 g/kg cân nặng/ngày (người trưởng thành) (1 g G tương đương khoảng 4 Kcal).

Nước: nhu cầu cần 1,5 – 2 l/ngày: là một dung môi giúp cho sự trao đổi giữa các chất, tham gia vào quá trình chuyển hóa, điều hòa thân nhiệt ... Thiếu nước dẫn đến mất chất điện giải gây sụt cân, da khô, mắt trũng, khát nước, dấu véo da dương tính...

Chất khoáng: sắt, calci, photpho, kali: cơ thể cần 1 lượng rất thấp nhưng đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa các chất. Trong thức ăn đã có đủ không cần phải bổ sung bằng thuốc.

Vitamin:

- + A: cần cho niêm mạc, da, nhất là tốt cho niêm mạc mắt, giúp vết thương mau lành.
- + B: các tế bào thần kinh, hấp thu glucid (B1)
- + C: tăng sức đề kháng của cơ thể, tăng sự dẻo dai của thành mạch
- + D: giúp việc hấp thu calci tốt.
- + E: tái tạo tế bào mới (có nhiều trong giá sống, mầm lúa mạch, men bia).

Nhu cầu năng lượng hằng ngày cho người lớn: 2000 – 2200 kcal/ngày, nhu cầu này tăng khi cơ thể cần phục hồi hoặc đối với những người hoạt động nhiều (người lao động nặng, vận động viên...).

Vệ sinh ăn uống: ăn đúng giờ, đủ bữa, điều độ, ăn chín, uống sôi, thức ăn hợp vệ sinh, không ăn thức ăn bị ôi thiu, bảo quản thức ăn đúng cách.

2.5. Vệ sinh tâm thần

Cần tránh stress (những sang chấn về tâm thần do sự mâu thuẫn giữa 1 người với 1 cá nhân, 1 tập thể hay 1 cộng đồng).

Phòng ngừa stress:

- Sắp xếp công việc hợp lý.
- Xen kẽ lao động trí óc với lao động chân tay.
- Tránh để các mâu thuẫn kéo dài.
- Cần quan tâm đến sự giáo dục của gia đình và xã hội.

Giải quyết stress:

- Đương đầu với stress nếu có đủ nghị lực
- Lựa chọn thời điểm thích hợp để đương đầu với stress.
- Chấp nhận stress, không chối bỏ.
- Tìm phương hướng để giải quyết.
- Học hỏi kinh nghiệm từ người khác.
- Tự động viên an ủi mình, dùng luật bù trừ.