



# HIGIENA

Roksana Kalinowska

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie

## Spis treści

|   |    |
|---|----|
| 1. Z higieną osobistą za pan brat. . . . .            | 1  |
| 1.1 Ręka rękę myje. . . . .                           | 2  |
| 1.2. Higiena jamy ustnej. . . . .                     | 4  |
| 1.3. Wanna czy prysznic?. . . . .                     | 7  |
| 1.4. Higiena intymna. . . . .                         | 9  |
| 1.5. Manicure, pedicure – higiena czy moda? . . . . . | 11 |
| 1.6. Focus na oczy i uszy. . . . .                    | 12 |
| 2. Higieniczne vademecum dla nastolatków . . . . .    | 14 |
| 3. Kichaj na zdrowie - higiena a infekcje . . . . .   | 16 |
| 4. Bezpieczne jedzenie na widelcu . . . . .           | 17 |

## 1. Z higieną osobistą za pan brat.

Higiena jest niezwykle istotnym aspektem naszego codziennego życia. Większości osób kojarzy się z higieną osobistą. Według Encyklopedii PWN, higiena jest działem medycyny, który zajmuje się badaniem wpływu różnorodnych czynników zewnętrznych na życie i zdrowie fizyczne oraz psychiczne człowieka [1].

Jej nazwa wywodzi się od greckiej bogini Higiei, patronki zdrowia i czystości. Uchodziła za jedną z córek Asklepiosa (boga sztuki lekarskiej) i Epione (bogini ukojenia i bólu). W sztuce jest przedstawiana jako młoda kobieta z pucharem i wężem. Atrybuty tworzą charakterystyczny kielich Higiei, obecnie symbol farmacji.

Dlaczego w dzisiejszych czasach higiena osobista jest ważna?

Jednym z powodów jest zmniejszenie liczby zakażeń. Możemy zredukować ryzyko infekcji, poprzez zachowanie zasad prawidłowej higieny osobistej. Pod tym pojęciem rozumiemy nie tylko prawidłową technikę mycia rąk, twarzy, ciała czy jamy ustnej. Równie ważne są odpowiednio dobrane produkty kosmetyczne, których używamy na co dzień. Nie zdajemy sobie sprawy, że kiedy myjemy ręce w nieodpowiedni sposób lub źle dobranym mydłem, skóra dłoni może ulec podrażnieniom. Mogą powstać mikrouszkodzenia skóry i w konsekwencji skóra będzie bardziej podatna na zakażenia. Pielęgnujmy zatem swoją skórę tak, aby zachować jej naturalną barierę ochronną przed drobnoustrojami [2].

Następnym argumentem przemawiającym za dbaniem o higienę jest cieszenie się dłuższym życiem. Dzięki codziennym, regularnym, drobnym zabiegom higienicznym, wpływamy pozytywnie na długość i jakość naszego życia. Prozaiczne czynności jak np. mycie rąk czy mycie zębów, mogą nas uchronić przed poważnymi chorobami. Z tego względu prawidłowe nawyki higieniczne możemy i powinniśmy przekazać kolejnym pokoleniom.



Dbając o higienę osobistą, pamiętaj o kilku podstawowych zasadach [3]:

- Często, prawidłowo myj ręce.
- Myj zęby przez min. 2-3 minuty, przynajmniej 2 razy dziennie - rano po posiłku i wieczorem przed snem.
- Regularnie bierz prysznic/zażywaj kąpeli, zwróć uwagę na umycie włosów, skóry głowy i okolic intymnych.
- Oczyszczaj uszy z nadmiaru woskowiny w prawidłowy sposób.
- Nie pożyczaj i nie używaj cudzych przedmiotów osobistych, takich jak grzebień, szczotka, szczoteczka do zębów, ręcznik, gąbka do mycia, kosmetyki, obcinacz do paznokci, pilnik do paznokci, maszynka do golenia, golarka, używanej przez siebie bielizny osobistej, butów itp.
- Codziennie zmieniaj bieliznę na czystą, często wymieniaj odzież, także tę, w której śpisz.
- Regularnie wymieniaj pościel i pierz ją w temperaturze min. 60°C.
- Często pierz i wymieniaj ręczniki na czyste.
- Wietrz codziennie pomieszczenia, w których przebywasz

### 1.1 Ręka rękę myje.

Ręce są niezwykle ważnymi częściami naszego ciała. Oprócz wykonywania nimi różnego rodzaju czynności fizycznych, wykorzystujemy je także w komunikacji niewerbalnej. Niestety mają też swój niechlubny udział w przenoszeniu drobnoustrojów między powierzchniami oraz osobami i zwierzętami znajdującymi się w naszym otoczeniu. Ręce są idealnym nośnikiem dla wielu drobnoustrojów chorobotwórczych, w tym: bakterii, wirusów, grzybów, pasożytów powodujących przeróżne choroby m.in. wirusowe zapalenie wątroby typu A, przeziębienie, grypę, dur brzuszny, salmonellozę, wszawicę czy owsicę [4].

Źródłem drobnoustrojów chorobotwórczych mogą być skażone powierzchnie (np. klamki, poręcze, uchwyty, przyciski w komunikacji miejskiej, guziki wind, ekrany dotykowe i klawiatury w bankomacie, telefony itp.), ludzie i przedmioty wspólnego użytku (np. skażone naczynia, ręczniki, kosmetyki itp.), zwierzęta, żywność, powietrze i woda [5].

Nasza skóra potrafi poradzić sobie z drobnoustrojami patogennymi za pomocą lipidów skóry, substancji antybakteryjnych wytwarzanych przez florę stałą i dzięki suchości skóry, hamującej wzrost niektórych gatunków bakterii i grzybów.

Florę skóry rąk możemy podzielić na następujące grupy [6]:

- Flora stała (fizjologiczna, osiadła) – stanowią ją drobnoustroje bytujące w głębi skóry i jej przydatkach, które nie są zagrożeniem dla zdrowego człowieka. Bakterie te dopiero stają się chorobotwórcze, gdy zmienią miejsce swojego pobytu, zostaną przeniesione do jałowych obszarów naszego organizmu. Flory stałej z powierzchni rąk nie wyeliminuje się podczas ich mycia i dezynfekcji, ulegnie ona jedynie zmniejszeniu.
- Flora przejściowa (powierzchniowa) – w jej skład wchodzi drobnoustroje znajdujące się na powierzchni skóry i wydzielane z głębi skóry. Każde uszkodzenie skóry, zwiększona potliwość dłoni, ale także noszenie pierścionków czy obrączki zwiększa namnażanie się drobnoustrojów. Florę przejściową można niezwykle łatwo usunąć, myjąc i dezynfekując ręce.
- Flora infekcyjna – składa się z drobnoustrojów znajdujących się w otwartych, zakażonych ranach skóry. Nie usuniemy jej poprzez dokładne mycie i szorowanie.



W celu zmniejszenia ryzyka przeniesienia zakażenia za pośrednictwem rąk, należy myć ręce ciepłą wodą i mydłem, odkażać skórę rąk za pomocą odpowiednich środków i chronić je za pomocą rękawiczek ochronnych [7].

Pamiętaj o umyciu rąk po wykonaniu poniższych czynności, przede wszystkim:

- po skorzystaniu z toalety,
- przed i po kontakcie z żywnością oraz podczas jej przygotowania,
- przed i po jedzeniu,
- przed karmieniem innych osób, w tym dzieci i chorych,
- każdorazowo po powrocie z miejsc publicznych (sklepy, galerie handlowe, komunikacja miejska), po przyjeździe do domu albo pracy,
- po użyciu chusteczki jednorazowej, gdy zasłaniamy nią usta podczas kaszlu i kichania, a tym bardziej gdy kichamy i kaszлемy bezpośrednio w dłoń,ie,
- przed zabiegami kosmetycznymi,
- przed założeniem soczewek kontaktowych,
- po dotknięciu pieniędzy,
- po sprzątaniu,
- przed i po zmianie pieluszki u dziecka, opróżnieniu nocnika,
- po kontakcie ze zwierzętami, ich karmą i zabawkami oraz związanymi z nimi czynnościami higienicznymi,
- gdy ręce miały kontakt z ziemią, np. podczas pracy w ogrodzie,
- kiedy widzisz na nich ślady zabrudzenia i uznasz to za stosowne.
- Instrukcje dotyczące prawidłowego mycia rąk, podane przez różne instytucje, m.in. Główny Inspektorat Sanitarny czy Światową Organizację Zdrowia (WHO) mają wiele punktów wspólnych. Aby uchronić ręce przed drobnoustrojami chorobotwórczymi, możemy je umyć według metody Ayliffe'a, która znalazła się także w wielu wytycznych przygotowanych przez WHO. Powyższa metoda została opracowana przez angielskiego mikrobiologa Grahama Ayliffe'a dla personelu w placówkach medycznych, mającego bezpośredni kontakt z pacjentem. Powyższa metoda jest również stosowana podczas dezynfekcji rąk [8].

Przed przystąpieniem do mycia rąk najlepiej zdjąć zegarek, biżuterię, w tym pierścionki, obrączkę i bransoletki. Podwiń rękawy, aby umyć nadgarstki i jeżeli jest to konieczne, także przedramiona. Zawsze, gdy jest to możliwe, używaj czystej, bieżącej wody i mydła w płynie lub pianie.

Według instrukcji sporządzonej przez Główny Inspektorat Sanitarny mycie rąk powinno trwać około 30 sekund. W pierwszej kolejności nabierz mydło w płynie na uprzednio zmocone ręce. Następnie energicznie myj całe powierzchnie rąk, nie zapominając o kciukach, przestrzeniach między palcami i nadgarstkach. Na koniec opłucz i dokładnie osusz ręce za pomocą jednorazowego ręcznika. Dzięki temu usuniesz mikroorganizmy i złuszczający się naskórek. Kran możesz zakręcić za pomocą łokcia lub jednorazowego ręcznika [9].

Postaraj się, aby nie stosować jednocześnie mydła antybakteryjnego i płynów do odkażania rąk na bazie alkoholu. Może to doprowadzić do podrażnień (swędzenie, zaczerwienienie, suchość, pękanie i krwawienie skóry) lub alergicznego kontaktowego zapalenia skóry [10].

Po osuszeniu rąk możesz nabrać alkoholowy środek dezynfekcyjny w ilości, która wypełni zagłębienie dłoni. Przed dezynfekcją skóra rąk powinna być sucha, wtedy preparat wykazuje najlepszą aktywność. Wetrzyj preparat w dłoń, stosując tę samą metodę, jak przy myciu rąk, aż do jego całkowitego wchłonięcia i odparowania [11].

Nie zapominaj o odpowiednim nawilżeniu skóry poprzez stosowanie kremów pielęgnujących



oraz emolientów, które odbudują ochronną barierę lipidową naskórka.

Jeśli ręce są zabrudzone, a nie masz dostępu do wody i mydła, w pierwszej kolejności usuń z dłoni widoczny brud przy pomocy mokrej chusteczki lub porządnie zwilż dłonie żelem do dezynfekcji i zetrzyj go chusteczką higieniczną. Na oczyszczone w ten sposób ręce, ponownie pobierz około 3-5 ml (łyżeczkę od herbaty) żelu lub płynu do dezynfekcji. Wetrzyj go w ręce taką samą metodą, jaką stosuje się podczas mycia rąk. Pozostaw na skórze, aż do całkowitego odparowania, przez około 30 sekund [11].

Jednym ze sposobów na zredukowanie przenoszenia drobnoustrojów chorobotwórczych za pośrednictwem rąk jest prawidłowe stosowanie jednorazowych rękawiczek ochronnych. Jednorazowe rękawiczki ochronne są obowiązkowo stosowane m.in. wśród osób wykonujących zawód medyczny. Obecnie może ich używać każdy z nas. Służą one nie tylko do ochrony przed ewentualnym zakażeniem. Rękawiczki jednorazowe mogą być przydatne w domu podczas wykonywania wielu czynności m.in. mycia naczyń, podłogi, okien, czyszczenia łazienki i toalety, wycierania kurzu, kontaktu z żywnością, w warsztacie lub garażu, opieki nad osobami chorymi, opatrywania skaleczeń itd. Na rynku mamy dostępny szeroki wybór rękawiczek jednorazowych lateksowych, nitrylowych, winylowych, foliowych w różnych rozmiarach i kolorach, więc każdy znajdzie odpowiedni dla siebie produkt [12].

Pamiętaj, aby po każdym użyciu rękawiczek jednorazowych wyrzucić je do kosza, zgodnie z zasadą segregacji odpadów. Nie używaj tych samych rękawiczek ponownie.

## 1.2. Higiena jamy ustnej

Prawidłowa i regularna higiena jamy ustnej kojarzy nam się głównie z myciem zębów. Często pomijamy język i błony śluzowe jamy ustnej. Jeżeli nie przykładamy się odpowiednio do mycia zębów, możemy zauważyć pojawienie się na powierzchni zębów i po pewnym czasie ztwardnienie płytki nazębnej, czyli biofilmu, zawierającego bakterie. Nieusuwana systematycznie płytka nazębna może doprowadzić do powstania kamienia nazębnego, mającego negatywny wpływ na dziąsła.

Nawyki mycia zębów rodzice powinni wpajać dzieciom od najmłodszych lat. Aby przekonać je do tej czynności, możemy wykorzystać kolorowe szczoteczki oraz smakowe, bajkowe pasty do zębów. Z czasem mycie oraz nitkowanie zębów połączone z płukaniem jamy ustnej stanie się codziennym rytuałem. Oprócz zębów, niezwykle istotne jest dbanie o przestrzeń międzyzębowe, dziąsła i język. Dzięki temu uda nam się uniknąć rozwoju wielu chorób m.in. próchnicy, czy grzybicy jamy ustnej [13].

Powinniśmy pamiętać o regularnych wizytach kontrolnych u stomatologa, przynajmniej co sześć miesięcy, które zmniejszają ryzyko wystąpienia poważnych chorób jamy ustnej oraz pozwalają na wyleczenie istniejących ubytków.

Na odporność zębów na próchnicę oraz właściwą higienę jamy ustnej wpływa także racjonalne odżywianie, które w pełni pokrywa zapotrzebowanie organizmu na niezbędne dla jego rozwoju składniki, a także ograniczenie spożywania pokarmów oraz napojów bogatych w cukry oraz zachowanie przerw między posiłkami. Jedzenie między posiłkami tzw. podjadanie, zwłaszcza słodkich i mącznych pokarmów, połączone z nieprawidłową higieną jamy ustnej, prowadzi do rozwoju próchnicy. Między posiłkami możemy zjeść m.in. jogurty (najlepiej naturalne), warzywa i owoce.

W codziennym dbaniu o zdrowie jamy ustnej możemy liczyć na szczoteczkę i pastę do zębów, nić dentystyczną oraz płyn do płukania jamy ustnej.



## Szczoteczka do zębów - jaką wybrać?

Na rynku istnieje ogromny wybór różnych rodzajów i kształtów szczoteczek do zębów przeznaczonych m.in. dla dzieci, dorosłych, osób noszących aparaty ortodontyczne lub protezy.

Szczoteczka manualna (tradycyjna) - składa się z plastikowej rączki i nieruchomej główki, zakończonej włóknami o odpowiednim stopniu twardości. Wyróżnia się trzy stopnie twardości włosia szczoteczki:

- włosie miękkie (soft) – delikatnie czyści zęby i dziąsła. Może być stosowane m.in. przez osoby z parodontozą oraz dzieci.
- włosie średnio-twarde (medium) – najbardziej uniwersalne, dobrze czyści zęby i nie podrażnia dziąseł. Może być stosowane przez dzieci i dorosłych.
- włosie twarde (hard) – usuwa trudne zabrudzenia i osad nazębny. Niestety może podrażniać wrażliwe dziąsła, dlatego nie jest zalecane osobom z nadwrażliwością zębów i dziąseł, dzieciom, nie nadaje się także do codziennego stosowania [14].

Szczoteczka obrotowo-rotacyjna (elektryczna) – składa się ze stacji akumulatorowej i wodoodpornej rączki. Na rączce znajduje się wymienna główka szczoteczki. Główka szczoteczki elektrycznej może wykonywać kilka tysięcy ruchów obrotowo-rotacyjnych na minutę, dzięki którym usuwa zanieczyszczenia. Liczba obrotów szczoteczki maleje po silniejszym przyciśnięciu główki do zębów [15].

Szczoteczka soniczna – posiada wymienne główki oraz czasomierz. Jej działanie polega na wytwarzaniu fal dźwiękowych o częstotliwości powyżej 260 Mhz, które wykazują właściwości bakterio-bójcze. Włosie szczoteczki wykonuje około 30–60 tysięcy ruchów na minutę [16].

Wielu stomatologów zaleca wymianę szczoteczki tradycyjnej co dwa - trzy miesiące. W przypadku szczoteczek elektrycznych i sonicznych wymieniamy jedynie główkę szczoteczki. Powinniśmy zmienić szczoteczkę nawet wcześniej, gdy zauważymy na główce widoczne ślady zużycia włosia lub po przebytej infekcji, szczególnie w obrębie jamy ustnej [17].

Niezwykle ważne jest regularne odkażanie szczoteczki do zębów przed pierwszym użyciem i po umyciu zębów. W tym celu wystarczy np. zanurzyć główkę szczoteczki we wrzątku lub płynie do płukania higieny jamy ustnej albo w 3% roztworze wody utlenionej przez 15 minut [18].

W celu przestrzegania prawidłowych zasad higieny pamiętaj o kilku kwestiach. Nie dziel się swoją szczoteczką do zębów z innymi, nawet najbliższymi. Nie trzymaj swojej szczoteczki do zębów we wspólnym pojemniku. Postaraj się umieścić szczoteczkę z daleka od muszli klozetowej oraz detergentów i środków czystości.

Zasady prawidłowego mycia zębów szczoteczką tradycyjną [19]:

- Myj zęby przynajmniej 2 razy dziennie przez minimum 2-3 minuty.
- Przed szczotkowaniem zębów energicznie wypłucz usta letnią wodą.
- Ustaw szczoteczkę pod kątem 45 stopni do dziąseł. Wykonuj szczoteczką niewielkie ruchy wymiatające od dziąsła do korony zębów.
- Zawsze szczotkuj zęby w tej samej kolejności, nie pomijasz wtedy żadnej grupy zębów.
- Szczoteczka powinna dotykać powierzchni zębów i dziąseł.
- Pamiętaj o czyszczeniu języka i wewnętrznych powierzchni policzków.
- Po szczotkowaniu delikatnie wypłucz usta letnią wodą. Po użyciu pasty z fluorem nie zaleca się zbyt intensywnego płukania, żeby nie usunąć związków fluoru z powierzchni zębów.
- Oczyszczyć za pomocą nici dentystycznej trudno dostępne przestrzenie międzyzębowe.
- Płucz jamę ustną płynem do płukania.





### Pasta do zębów

Głównym zadaniem pasty do zębów jest możliwość usunięcia z powierzchni zębów i dziąseł zanieczyszczeń związanych ze spożywaniem pokarmów. Dobrze dobrana pasta do zębów ogranicza tworzenie się kamienia nazębnego oraz zapobiega powstawaniu próchnicy. Ponadto, może wykazywać działanie m.in. przeciwbakteryjne, wybielające szkliwo zębów i łagodzące stany zapalne. Pasty do zębów zawierają w swoim składzie [20]:

- substancje ściernie i polerujące pozwalające na mechaniczne czyszczenie zębów i usuwanie przebarwień,
- substancje pieniące odpowiadające za usuwanie resztek pokarmowych i zabezpieczające wysychanie pasty podczas szczotkowania,
- substancje zapachowe.

Najważniejszym składnikiem pasty do zębów jest fluor, który wzmacnia szkliwo zębów i uodparnia je na działanie kwasów.

### Nici dentystyczne

Regularne korzystanie z nici dentystycznych jest niezastąpione dla prawidłowej higieny jamy ustnej. Nici dentystycznych używa się do nitkowania przestrzeni międzyzębowych w celu usunięcia zalegających resztek pokarmowych i zgromadzonego osadu. Stomatolodzy zalecają nitkowanie co najmniej jeden raz dziennie, po posiłku lub wieczorem.

### Płyn do płukania jamy ustnej

W codziennej higienie zaleca się także używanie płynu do płukania jamy ustnej, który dociera do trudno dostępnych miejsc. Dzięki swoim właściwościom pieniącym, pozwala na usunięcie resztek pokarmu. Zaleca się płukać jamę ustną po szczotkowaniu i nitkowaniu zębów. Ponadto, dzięki działaniu antybakteryjnemu i kompozycjom zapachowym, nasz oddech zyskuje przyjemny zapach.

Aby uniknąć błędów podczas mycia zębów, zastosuj poniższe wskazówki [21]:

- Dobór szczoteczki do zębów – wybieraj nie za dużą główkę szczoteczki do zębów, jest to szczególnie ważne podczas domywania zębów trzonowych. Unikaj częstego używania szczoteczki z twardym włosiem, można trwale uszkodzić szkliwo zębów i doprowadzić do podrażnienia dziąseł.
- Wybór pasty do zębów – gdy masz problem z nadwrażliwością zębów, wybieraj pasty o niższym wskaźniku ścieralności (RDA) w granicach współczynnika 30-50. Specjaliści zalecają dla osób ze zdrowym i mocnym szkliwem pastę do zębów o współczynniku wynoszącym nie więcej niż 70 RDA. Częste używanie past wybielających i przeznaczonych dla palaczy tytoniu, w tym z węglem aktywnym, może doprowadzić do rozwoju erozji szkliwa.
- Technika szczotkowania – unikaj ruchów szczoteczki w kierunku dziąsła, zawsze kieruj główkę szczoteczki od dziąsła do korony zęba.
- Czas szczotkowania – pamiętaj o szczotkowaniu zębów minimum 2 razy dziennie przez minimum 2-3 minuty. Poczekaj około 30-60 minut po zjedzeniu pokarmów o niskim pH, np. owoców cytrusowych lub po wymiotach, w ten sposób unikniesz erozji szkliwa.
- Używanie nitki do zębów – nie zapominaj o nitkowaniu przestrzeni międzyzębowych po codziennym szczotkowaniu zębów.



### 1.3. Wanna czy prysznic?

Skóra jest największym narządem naszego ciała. Pełni funkcję ochronną przed działaniem niekorzystnych warunków środowiska zewnętrznego (drobnoustrojami chorobotwórczymi, niską lub wysoką temperaturą, promieniowaniem). Pod wpływem promieni słonecznych wytwarza witaminę D oraz pełni funkcję wydzielniczą. Dzięki niej odbieramy bodźce, reguluje też ciepłotę ciała. Na skórze możemy także zaobserwować objawy wielu chorób, niedoborów m.in. witamin, minerałów czy zmian hormonalnych. Najgrubszą skórę posiadamy na dłoniach i piętach, najcieńszą zaś na powiekach [22].

Podstawą pielęgnacji skóry powinno stać się codzienne, dokładne jej oczyszczanie i nawilżanie. Powyższe czynności, wykonywane regularnie, usuwają z powierzchni skóry gromadzące się zanieczyszczenia, w skład których wchodzi kurz, pył, drobnoustroje, resztki makijażu, pot, sebum oraz złuszczone naskórek. Dzięki temu nasza skóra jest dobrze nawilżona, a w przypadku uszkodzeń i podrażnień szybciej się regeneruje. Nadmiar zabrudzeń może niekorzystnie wpłynąć na skórę, zaburzyć jej funkcjonowanie, a bakterie rozkładające wydzieliny skóry (np. pot i sebum) odpowiadają za nieprzyjemny zapach brudnego, niemytego ciała [23].

Rynek produktów kosmetycznych oferuje szeroki wachlarz produktów dostosowanych do wieku oraz stanu naszej skóry. Kosmetyki do higieny często zawierają silne detergenty np. SLS (Sodium Lauryl Sulfate) lub SLeS (Sodium Laureth Sulfate). Wymienione środki powierzchniowo czynne były pierwotnie stosowane do usuwania smarów silnikowych. Ze względu na niskie koszty produkcji oraz silne właściwości oczyszczające i pianotwórcze, producenci kosmetyków często ich używają w składach swych produktów. Powyższe substancje wysuszają skórę oraz zaburzają jej naturalne (lekko kwaśne) pH, nawet na 3-4 godziny po zastosowaniu. Dla zachowania fizjologicznego pH jest polecane stosowanie preparatów do mycia, nie zawierających mydła tzw. syndetów [23].

W celu uniknięcia podrażnień i alergii, pamiętaj o wybieraniu kosmetyków i produktów do pielęgnacji na bazie naturalnych składników, ekstraktów z owoców, roślin oraz unikaj substancji wysuszających (np. alkohole), konserwujących czy silnie aromatyzujących. Osoby ze skórą wrażliwą, ze skłonnością do alergii, w tym dzieci, kobiety w ciąży i osoby starsze powinni zwracać szczególną uwagę na skład produktów kosmetycznych.

Lubimy się myć. Pobudzający szybki poranny prysznic czy długa, relaksująca kąpiel w wannie nie tylko oczyszczają skórę, ale także pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie. Jednak częste i długie branie prysznica lub kąpiele w wannie mogą zwiększyć suchość skóry i doprowadzić do podrażnień. Aby temu zapobiec, specjaliści z Amerykańskiej Akademii Dermatologii podali wskazówki, w jaki sposób skutecznie się myć bez szkody dla naszej skóry [24]:

1. Bierz prysznic lub kąpiel raz dziennie. Możesz tę czynność wykonywać częściej w zależności od potrzeb – trening, praca z możliwością zabrudzenia itp.
2. Ogranicz czas brania prysznica do 5 minut, a kąpiele w wannie do 15 minut lub krócej. Skup się na myciu newralgicznych części ciała, jak pachy, okolice intymne czy stopy.
3. Za każdym razem używaj ciepłej – nie gorącej wody.
4. Postaraj się używać nawilżającego mydła lub środka myjącego o pH zgodnym z pH skóry. W codziennej pielęgnacji uważaj na mydła i żele zawierające w składzie niewielkie nierozpuszczające się gruboziarniste grudki, aby uniknąć podrażnień.



5. Namydl całe ciało rękoma. Staraj się nie używać myjek lub gąbek do kąpieli.
6. Spłucz z całego ciała mydło lub środek myjący.
7. Wytrzyj ciało poprzez dotykanie ręcznikiem skóry, nie szoruj jej zbyt mocno.
8. Nałóż środek nawilżający na całe ciało w przeciągu 5 minut po umyciu się. Możesz tę czynność wykonać na lekko wilgotną skórę.

Ponadto dermatolodzy z Amerykańskiej Akademii Dermatologii podali sugestie, jak często powinny kąpać się dzieci w wieku od 6 lat do nastolatków [25]:

- Dzieci w wieku 6-11 lat nie potrzebują codziennej kąpieli, powinny mieć kontakt z różnego rodzaju drobnoustrojami, aby prawidłowo kształtować swoją odporność. Dzieci w tym wieku mogą kąpać się raz lub dwa razy w tygodniu, ale także wtedy, kiedy ubrudzą się, np. podczas zabawy w błocie, po pobycie w basenie, jeziorze lub innym zbiorniku wodnym, kiedy spocą się i wyczuwamy od nich nieprzyjemny zapach ciała oraz według zaleceń dermatologa, u którego dziecko jest leczone.
- Ze względu na zachodzący w ciele nastolatków szereg zmian podczas dojrzewania specjaliści zalecają im codzienne kąpiele, wanna lub prysznic, mycie twarzy dwa razy dziennie odpowiednimi produktami kosmetycznymi, aby usunąć z niej zanieczyszczenia i sebum oraz wzięcie kąpieli lub prysznica po pływaniu w różnych zbiornikach wodnych, uprawianiu sportu czy silnym spoceniu się.

Na naszą skórę bardzo niekorzystnie działają roztwory alkoholowe używane w tonikach, wodach toaletowych, także mydła, zmieniające pH skóry na zasadowe. Na szczęście działanie gruczołów potowych powoduje powrót do pH kwaśnego po około dwóch godzinach po umyciu się. Niestety, częste i powtarzające się błędne nawyki pielęgnacyjne mogą się przyczyniać do zaburzenia równowagi fizjologicznej skóry, co jest szczególnie istotne w przypadku pielęgnacji skóry małych dzieci i osób starszych [26].

Pamiętaj o regularnym utrzymaniu miejsca, w którym się kąpiesz, w odpowiedniej czystości. Dzięki zachowaniu odpowiedniego poziomu higieny w łazience, eliminujemy drobnoustroje, w tym chorobotwórcze. Ze względu na panującą tu temperaturę i wilgotność, mają one idealne warunki do rozwoju. Postaraj się wprowadzić dyscyplinę i dobre nawyki. Staraj się, aby widoczne zabrudzenia usuwać na bieżąco. Pamiętaj, że im więcej w łazience ozdób, butelek, flakonów, roślin doniczkowych, tym dłużej będziesz sprzątać. Na początku postaraj się ograniczyć ilość zbędnych rzeczy. Schowaj je do szafek, a nieużywane kosmetyki wyrzuć lub oddaj. Jeżeli w łazience posiadasz zainstalowaną muszlę klozetową, pamiętaj o jej zamykaniu po skorzystaniu z toalety. Wtedy minimalizujesz ryzyko osiadania powstałego aerozolu, utworzonego z drobin wody i bakterii kałowych, na powierzchniach dookoła muszli klozetowej, w tym na mydle, ręczniku, szczoteczce do zębów i innych przedmiotach, mających bezpośredni kontakt ze skórą lub jamą ustną.

W codziennym dbaniu o porządek łazienki przydadzą się środki czystości, których różnorodność jest widoczna w każdym sklepie. Coraz więcej produktów wytwarzanych jest z myślą o środowisku. Pamiętaj, że częste wdychanie oparów żrących substancji czyszczących, może podrażniać drogi oddechowe i prowadzić do rozwoju alergii. Istnieją także sposoby na przygotowanie środka czyszczącego na bazie produktów dostępnych w domu. Wystarczy mieszanina sody oczyszczonej, octu i kilku kropel olejku o właściwościach bakteriobójczych, np. herbacianego, aby skutecznie usunąć kamień oraz zacieki.





### 1.4. Higiena intymna

Codzienna, prawidłowa dbałość o higienę intymną zapewnia uczucie świeżości i czystości. Ponadto, likwiduje nieprzyjemny zapach, wspiera prawidłowy rozwój flory bakteryjnej okolic intymnych oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia infekcji. Ze względu na bliski kontakt miejsc intymnych z bakteriami kałowymi, zaleca się dokładne mycie genitaliów ciepłą wodą i delikatnym środkiem o odpowiednim pH raz lub dwa razy dziennie. Szczególną uwagę powinno się zwrócić na higienę tych miejsc po wizycie w siłowni, basenie, saunie czy po treningu, a tym bardziej po skorzystaniu z toalety. Gdy dostęp do bieżącej wody jest utrudniony, czynność mycia można wykonać za pomocą nawilżanych chusteczek przeznaczonych do tego celu. Bez najmniejszego problemu, można je kupić w sklepie, aptece czy na stacji benzynowej.

Należy zwrócić uwagę, że nie zaleca się zbyt częstego podmywania okolic intymnych z użyciem środków myjących, szczególnie kobietom. Powoduje to usuwanie wydzieliny z pochwy, tworzącą naturalną barierę ochronną przed infekcjami. Podczas mycia najlepiej używać czystej dłoni. Mycie wykonuje się zawsze w kierunku od przodu do tyłu, czyli od genitaliów do odbytu, wyłącznie zewnętrznych narządów intymnych. Taką samą regułą zawsze stosuje się podczas podcierania w toalecie.

Do mycia najlepiej użyć nieznacznej ilości produktu do higieny intymnej, najlepiej o właściwościach nawilżających, łagodzących, bez zbędnych substancji, mogących wywoływać reakcje alergiczne. Dobry preparat, zgodny z naturalnym pH, może zawierać w swoim składzie kwas mlekowy, alantoinę, D-panthenol, składniki pochodzenia roślinnego oraz prebiotyki [27]. Pamiętaj o dokładnym osuszeniu okolic intymnych. Najlepiej do tego celu przeznaczyć oddzielny bawełniany ręcznik, tylko do higieny intymnej. Ręcznik należy dokładnie wysuszyć po użyciu i regularnie prać w temperaturze min. 60°C.

W zachowaniu higieny okolic intymnych wybierajmy bieliznę z naturalnych materiałów, np. bawełny, jedwabiu, dobrze dopasowanej, ale nie za obcisłej. Należy ją codziennie zmieniać i prać w odpowiednich środkach piorących, które nie podrażnią skóry i nie wywołają reakcji alergicznej.

Coraz większą popularnością zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn cieszy się depilacja okolic intymnych. Najczęściej wykonuje się ją przed i w trakcie sezonu wakacyjnego. Według obecnych i przyjętych w naszej kulturze kanonów piękna, gładka, pozbawiona włosów skóra jest bardziej atrakcyjna, a nasze ciało wygląda na zadbane. Zabieg depilacji możemy wykonać samodzielnie lub oddać się w ręce profesjonalistów. Wybór mamy ogromny: począwszy od wosków, przez pasty cukrowe, kremy i depilatory, aż po profesjonalne zabiegi wykonywane w gabinetach kosmetycznych, np. depilacja laserowa. Często nasz wybór sposobu depilacji jest uzależniony od czasu i zasobności portfela. Usuwanie włosów, zwłaszcza w okolicach bikini, może podrażnić skórę, dlatego bezpośrednio po zabiegu należy właściwie o nią zadbać, nie wystawiać jej na działanie promieni słonecznych i zrezygnować z kąpieli w słonej lub chlorowanej wodzie.

#### Higiena intymna podczas menstruacji (miesiączki)

Niezwykle ważna jest higiena intymna w czasie miesiączki. Aby czuć się pewnie, świeżo i komfortowo, podmywaj się przynajmniej dwa razy dziennie. Gdy jest możliwość, czynność tę wykonuj częściej, najlepiej po każdej zmianie podpaski czy tamponu. Pamiętaj o każdorazowym umyciu rąk przed i po zmianie środka higienicznego. Jeżeli jesteś w pracy, szkole czy poza domem i nie masz



dostępu do bieżącej wody, noś w torebce chusteczki do higieny intymnej. Chusteczki są świetną alternatywą i doskonale sprawdzają się w trudnych sytuacjach: w podróży, latem, w publicznych toaletach.

Na rynku mamy dostęp do wielu środków higienicznych używanych podczas miesiączki. Można wybierać spośród wkładek higienicznych, podpasek jednorazowego i wielokrotnego użytku ze skrzydełkami lub bez, tamponów, kubeczków menstruacyjnych czy majtek menstruacyjnych dostępnych w wielu rozmiarach i kolorach, dopasowanych do naszych indywidualnych preferencji.

Bawełniane podpaski są wyprodukowane z bezpiecznych składników. Możesz także kupić podpaski z powłoką z siateczki. Najbezpieczniej jest wybrać podpaski bezzapachowe ze względu na minimalne ryzyko powstania uczulenia lub stanów zapalnych. Podpaski zmieniaj średnio co 3 – 4 godziny, a w przypadku intensywniejszego krwawienia nawet co 2 godziny, lub tak często, jak uważasz za konieczne. Poziom chłonności podpaski powinno się dobierać do stopnia krwawienia.

Tampony wyróżniają się wygodą i dzięki nim masz możliwość kąpania się w basenie. Nie są zalecane przez specjalistów podczas nawracających infekcji pochwy. Tampony wymieniamy średnio co 3 – 6 godzin, jest to w głównej mierze uzależnione od stopnia krwawienia. Nie stosujemy tamponów na noc, podczas snu. Należy pamiętać, że zbyt rzadka wymiana może zakończyć się wstrząsem toksycznym, dlatego należy to robić systematycznie. Przed pierwszym użyciem tamponu, przeczytaj ulotkę i postępuj według niej. Przed i po każdym kontakcie z tamponem umyj ręce.

W trosce o środowisko i w celu zmniejszenia ilości produkowanych odpadów zostały stworzone ekologiczne środki higieniczne: podpaski wielorazowe, kubeczki i majtki menstruacyjne. Podpaski wielokrotnego użytku można wyprać po każdym użyciu i użyć ponownie. Stanowią one tańsze rozwiązanie dla jednorazowych środków higieny intymnej [28]. Kubeczki menstruacyjne mogą być stosowane wielokrotnie po ich umyciu i osuszeniu. Produkty są wykonane z silikonu chirurgicznego, są giętkie i nie wywołują reakcji alergicznych. Przypominają mały lejek z dużym otworem tylko z jednej strony. Ich żywotność przewidziano na kilkanaście lat, dzięki czemu korzystając z nich, oszczędza się pieniądze. Kubeczki menstruacyjne polecane są kobietom w każdym wieku. Na półkach sklepowych znajdują się kubeczki w różnych rozmiarach, można ich używać w dzień i w nocy. Aplikacja polega na umiejscowieniu kubeczka szerokim otworem wewnątrz pochwy, a po napełnieniu krwią menstruacyjną należy go opróżnić i wypłukać. Przed pierwszym zastosowaniem, przed i po miesiączce powinno się je dokładnie zdezynfekować. Dzięki temu posłużą nam wiele lat [28].

Kolejnym nowoczesnym rozwiązaniem ułatwiającym kobiecie funkcjonowanie w trakcie miesiączki są majtki menstruacyjne, dzięki którym nie używamy podpasek i tamponów. Składają się z trzech warstw. Warstwa wewnętrzna, stykająca się z ciałem, odprowadza wilgoć, posiada także właściwości antybakteryjne, dzięki zastosowanym jonom srebra. Warstwa środkowa posiada właściwości chłonne, absorbuje krew menstruacyjną, z reguły jej chłonność odpowiada czterem tamponom. Warstwa zewnętrzna posiada właściwości nieprzemakalne, chroni nasze ubranie przed zabrudzeniami. Jeżeli mamy silne krwawienia, możemy dodatkowo użyć podpaski. Częstotliwość zmiany bielizny menstruacyjnej jest sprawą niezwykle indywidualną, tylko należy pamiętać o systematyczności. Najlepiej w pierwszej kolejności zamoczyć majtki menstruacyjne w zimnej wodzie, a następnie wyprać ręcznie lub w pralce w temperaturze 40oC, używając przy tym delikatnych środków piorących [28].

Pamiętaj, że regularna samoobserwacja okolic intymnych w trakcie higieny stanowi podstawę prewencji pierwotnej wielu chorób. Wszelkie niepokojące symptomy lub uczucie dyskomfortu, takie



jak swędzenie, pieczenie, pojawienie się krostek czy nieprawidłowej wydzieliny, skonsultuj z lekarzem.

### 1.5. Manicure, pedicure – higiena czy moda?

Aby mieć ładne i zadbane paznokcie u rąk i stóp stosujemy zabiegi manicure i pedicure. Manicure jest zabiegiem pielęgnacyjnym dłoni i paznokci, pedicure to pielęgnacja stóp. Możemy udać się na pedicure kosmetyczny, leczniczy lub biologiczny. Zwykle malowanie paznokci jest połączone z masażem stóp. Zazwyczaj tego typu zabiegi kosmetyczne przeprowadza się samodzielnie w domu lub w profesjonalnym gabinecie kosmetycznym. Należy podkreślić, że profesjonalny manicure i pedicure powinien zostać wykonany przez wykwalifikowanego specjalistę w warunkach spełniających wysokie normy sanitarne [29].

W przypadku chorób i dolegliwości w obrębie stóp warto umówić się na wizytę do podologa. Podolog zdiagnozuje i podda leczeniu pacjentów zarówno chorujących na grzybicę paznokci czy stopę cukrzycową, jak i przeprowadzi zabiegi pielęgnacyjne oraz regeneracyjne na popękane pięty czy zniszczone paznokcie [30].

Podczas wizyty, warto zwrócić uwagę na kilka kwestii dotyczących higieny [31]:

- Przestrzeń do wykonania zabiegu manicure/pedicure powinna być wydzielona i wynosić minimum 6 metrów kwadratowych.
- Wykwalifikowany specjalista powinien być ubrany w czystą odzież roboczą, spod której nie wystaje odzież prywatna. Podczas wykonywania obowiązków służbowych nie powinien nosić żadnej biżuterii, ani pierścionków. Włosy powinny być spięte, związane, aby nie przeszkadzały podczas pracy. Najlepiej, żeby nie korzystał w trakcie pracy z klientem ze swojego telefonu komórkowego. Powinien nosić jednorazowe rękawiczki ochronne, które zmienia po każdym zabiegu lub kliencie. Pomiędzy zmianami rękawiczek myje i dezynfekuje ręce, zgodnie z wytycznymi obowiązującymi w salonie.
- Podczas kontaktu z różnorakimi pyłami z piłowania, manicurzystka/pedicurzystka może mieć nałożoną maseczkę. Ponadto, przed przystąpieniem do pracy przy swoim stanowisku, nie powinna wykazywać objawów chorobowych, np. kaszlu, kataru.
- Stanowisko do wykonania zabiegu na pierwszy rzut oka powinno wzbudzić twoje zaufanie, być czyste, bez widocznych śladów bytności poprzedniego klienta. Przed rozpoczęciem zabiegu wszystkie powierzchnie robocze i narzędzia powinny zostać zdezynfekowane.
- Zwróć uwagę, czy kosmetyczka otwiera przy tobie opakowania z jednorazowymi produktami, czy są szczelnie zapakowane i czy po zużyciu wyrzuca je do specjalnych pojemników na odpady. W przypadku używania narzędzi wielokrotnego użytku, powinny być wyjmowane przy kliencie ze specjalnie oznaczonych opakowań, a po skończonym zabiegu, narzędzia poddaje się procesowi sterylizacji.
- Przed zabiegiem powinnaś mieć wykonaną dezynfekcję dłoni i stóp. Gdy masz nałożony lakier na paznokciach, powinien zostać on zmyty przy użyciu jednorazowych wacików.
- Przed wykonaniem zabiegu, manicurzystka/pedicurzystka ocenia swoim fachowym okiem stan paznokci i skóry, przy okazji słuchając twoich uwag. Gdy chorujesz np. na cukrzycę lub masz alergię, warto o tym wspomnieć. Powinnaś także usłyszeć opis zabiegu i kolejne czynności, którym będziesz poddawana.
- Każdy zabieg powinien zostać wykonany dokładnie i delikatnie. Jeżeli odczujesz ból podczas trwania zabiegu, zasygnalizuj to. Pracownik powinien przerwać i dokończyć zabieg



bardziej ostrożnie.

- Przyjrzyj się, czy specjalistka wymienia np. papierowe podkłady, wkłady foliowe w wanien-  
ce po każdym zabiegu pedicure.
- Jeżeli podczas zabiegów są używane produkty kosmetyczne, zwróć uwagę na ich wygląd.  
Produkty powinny być profesjonalne, z nalepioną etykietą, bez widocznych śladów zabrudzenia na opakowaniu jednostkowym. Ponadto produkt powinien umożliwiać wygodne i łatwe użytkowanie.

Przy wyborze salonu kosmetycznego weź pod uwagę przede wszystkim swoje zdrowie i bezpieczeństwo.

### 1.6. Focus na oczy i uszy

Niezwykle trudno sobie wyobrazić życie w całkowitej ciszy i ciemności. Na szczęście natura przygotowała dla każdego z nas komplet zmysłów, za pomocą których odbieramy różnorodne bodźce. Informacje ze świata zewnętrznego rejestrujemy zmysłami w postaci obrazów, dźwięków, smaków, czucia czy zapachów. Ważnymi zmysłami są wzrok i słuch. Z tego względu prawidłowa i regularna higiena oczu i uszu, pozwala nam czerpać radość z otaczającego nas świata.

#### Higiena oczu

Za pomocą wzroku odbieramy ponad 80% informacji o otaczającym nas świecie [38]. Niestety brak wzroku możemy sobie tylko częściowo zrekompensować za pomocą innych zmysłów: słuchu, dotyku, węchu i smaku. Jednak kwestie związane z przestrzeganiem prawidłowej higieny wzroku są przez nas często lekceważone. Nadmiernie przemęczamy swoje oczy i ignorujemy zalecenia specjalistów.

Na problemy ze wzrokiem może wpływać wiele czynników: choroby, stosowane leki, klimatyzacja, palenie papierosów, nadmierne korzystanie z komputerów i urządzeń mobilnych, suche powietrze, wiatr, zanieczyszczenie powietrza, długie czytanie, „ostre” światło słoneczne, sztuczne oświetlenie, soczewki kontaktowe, brak snu, a nawet płeć i wiek. Na problemy ze wzrokiem są bardziej narażone kobiety, ze względu na zmiany hormonalne zachodzące w ich ciele. Ponadto z wiekiem ulega zmniejszeniu ilość produkowanych łez [32].

W walce o dobry wzrok pomoże nam odpowiednio zbilansowana dieta, bogata w kwasy omega-3 i omega-6, cynk, witaminy A, C i E oraz witaminy z grupy B (witaminę B2 i B6), które odpowiadają za nawilżenie oka. Luteina i zeaksantyna, sprzyjają prawidłowemu, wyraźnemu widzeniu [33]. W diecie korzystnej dla oczu nie powinno zabraknąć m.in. marchwi, jarmużu, szpinaku, czerwonej papryki, dyni i jej pestek, jagód, borówek, malin, ryb, jaj, brokułów, orzechów, roślin strączkowych, natki pietruszki, kapusty włoskiej oraz awokado.

Pieczenie, podrażnienie, zaczerwienienie, zmęczenie oczu, nadmierne ich łzawienie czy uczucie suchości pod powiekami mogą wskazywać na zaburzenie nawilżenia. Pierwszą doraźną pomocą, która może przynieść ukojenie, są krople nawilżające tzw. sztuczne łzy. Preparaty dostępne bez recepty możemy stosować do kilku razy dziennie lub częściej przy nasileniu dolegliwości.

Aby zadbać o oczy, postarajmy się zmienić swoje wieloletnie nawyki [34].



Podczas wielogodzinnej pracy przy komputerze, oglądania telewizji czy korzystania z urządzenia mobilnego róbmy sobie przerwy, nie rzadziej niż co dwie godziny. Zróbmy „gimnastykę” oczu. Zamknijmy na chwilę oczy, a następnie postarajmy się skupić wzrok na obiektach, które są dalej i bliżej od nas, często przy tym mrugajmy. W tym celu możemy zastosować zasadę 20-20-20 polegającą na robieniu przerw co 20 minut. Podczas chwili odpoczynku popatrzmy na punkt oddalony od nas w o minimum 6 metrów (20 stóp) przez 20 sekund.

- Zadbajmy o prawidłowe oświetlenie, najlepiej utrzymane w ciepłej barwie, ergonomiczne ustawienie monitora i świeże powietrze. Unikajmy dusznych, zadymionych, przegrzanych pomieszczeń.
- Jak najmniej korzystajmy z klimatyzacji w domu, pracy, samochodzie.
- W sezonie grzewczym używajmy nawilżaczy powietrza.
- Stosujmy zbilansowaną dietę i pijmy przynajmniej 2 litry płynów dziennie.
- Dbajmy o wysypianie się.
- W słoneczne dni załóżmy okulary ochronne z wysokiej jakości filtrem UV, posiadającym odpowiednie atesty, najlepiej zakupione w salonie optycznym. Dodatkową ochroną może okazać się czapka z daszkiem lub kapelusz z szerszym rondem.

Jeżeli zauważymy u siebie stopniowo postępujące zaburzenia widzenia w postaci niewyraźnego postrzegania otaczającego świata z dużej lub bliskiej odległości, zgłośmy się na wizytę do okulisty. Pamiętajmy, że wszystkie przypadki zaburzenia widzenia o niespodziewanym początku wymagają interwencji specjalisty i przeprowadzenia niezbędnej diagnostyki.

Nie zapominajmy też o rutynowym kontrolowaniu swojego wzroku u okulisty minimum raz na dwa lata, a osoby po 40. roku życia – przynajmniej raz na rok. Dzieci na badanie do okulisty i optometrystry możemy zapisać już w szóstym miesiącu życia, a potem w trzecim i szóstym roku życia. Rodzice powinni obserwować jakość widzenia u dzieci. Jakikolwiek zauważone nietypowe zachowania ze strony dziecka np. potykanie się, problemy z czytaniem, wpatrywanie się z bliskiej odległości w książeczkę lub ekran telewizora, należy konsultować ze specjalistą.

### Higiena uszu

Widok żółtej wydzieliny z ucha często kojarzymy z brakiem higieny. W związku z tym staramy się ją dokładnie usunąć. Niestety nie zdajemy sobie sprawy, że woskowina produkowana w odpowiedniej ilości spełnia bardzo istotne funkcje, a nieodpowiednio przeprowadzone zabiegi pielęgnacyjne w obrębie przewodu słuchowego mogą bardziej zaszkodzić niż pomóc. Woskowina, czyli gęsta wydzielina produkowana przez gruczoły łojowe i potowe, posiada kwaśny odczyn (pH 5,0-5,7), który hamuje rozwój bakterii. Na jej wygląd i ilość mają wpływ indywidualne uwarunkowania genetyczne. Gdy nie odczuwamy żadnych dolegliwości i woskowina jest produkowana w standardowych ilościach, wtedy higiena uszu polega na codziennym przemyciu małżowin usznych ciepłą wodą z delikatnym mydłem lub żelem myjącym z pH o odczynie kwaśnym i usunięciu widocznej woskowiny spoza przewodu słuchowego. W tym celu wykorzystujemy płatek kosmetyczny, własną rękę, gąbkę lub patyczek kosmetyczny, którego nie wkładamy do kanału słuchowego [35-36].

Naszą czujność może wzbudzić nadprodukcja woskowiny, która może doprowadzić do powstania korka woskowinowego, a w konsekwencji pogorszenia słuchu. Nadprodukcja wosku usznego zwiększa się podczas, m.in. niektórych chorób, stosowania patyczków higienicznych do czyszczenia przewodu słuchowego, noszenia aparatu słuchowego, częstego używania zatyczek do uszu lub słu-





chawek dousznych i dokanałowych, przebywania w środowisku o dużym stężeniu pyłów lub smogu.

Do czyszczenia przewodu słuchowego nie używajmy patyczków kosmetycznych. Patyczki nie usuwają, tylko wtłaczają woskowinę z powrotem w kierunku błony bębenkowej. Ponadto średnica patyczków jest zbliżona do średnicy przewodu słuchowego, pod wpływem otarć może powodować mikrourazy, do których mają lepszy dostęp drobnoustroje [37].

W aptece możemy kupić wiele preparatów w postaci sprayu lub kropli, które pomogą nam upłynnić woskowinę i bezpiecznie oczyścić przewód słuchowy. Asortyment wyrobów medycznych jest dostosowany do wieku pacjentów.

Gdy będziemy mieli objawy w postaci uczucia zatkanego ucha i towarzyszących temu szumów usznych, swędzenia lub bólu ucha, zawrotów głowy, udajmy się do lekarza. Podczas wizyty laryngolog będzie mógł usunąć woskowinę poprzez irygację przewodu słuchowego lub mechanicznie za pomocą specjalistycznych narzędzi.

## 2. Higieniczne vademecum dla nastolatków

Podczas okresu dojrzewania zachodzą różne zmiany w organizmie człowieka. Zmienia się ciało, głos u chłopców zaczyna być niższy i donośniejszy, dziewczyny zaczynają miesiączkować. W czasie pokwitania szaleje burza hormonów, skóra zaczyna wydzielać więcej sebum, szybciej przetłuszczają się włosy na głowie. Nastolatki zaczynają zauważać owłosienie w różnych partiach swojego ciała, na rękach, nogach, pod pachami czy w okolicach intymnych. Do tego dochodzi także pocenie się i co za tym idzie towarzyszący mu nieprzyjemny zapach.

Jak temu zaradzić? W jaki sposób dbać o ciało w tym trudnym okresie?

### **Pocenie się i niezbyt przyjemny zapach**

Pot jest wydzielany przez gruczoły potowe znajdujące się na powierzchni całego ciała. W kontakcie z bakteriami tworzy się nieprzyjemny zapach, który jest szczególnie odczuwalny w okresie dojrzewania. Dodatkowo intensywność zapachu potu zwiększa się po zjedzeniu różnych produktów np. mięsa, tłuszczu zwierzęcego, nabiału, wysokoprzetworzonych produktów mięsnych, cebuli, czosnku itp. Intensywny zapach własnego potu może przyczyniać się do niższej samooceny nastolatków [38].

Dermatolodzy z Amerykańskiej Akademii Dermatologii zalecają w okresie dojrzewania codzienne kąpiele. Najlepiej, aby czas trwania prysznicu ograniczyć do 5 minut, a kąpieli w wannie do 15 minut. Można częściej zażywać kąpieli, jeśli będzie to konieczne po zabawie i pływaniu w zbiornikach wodnych, jak basen, jezioro, morze, po intensywnym wysiłku fizycznym lub gwałtownym spoconiu się np. w przypadku silnych emocji [25]. Najlepiej umyć ciało ciepłą wodą ze środkiem myjącym o pH zbliżonym do pH skóry. Pamiętaj, aby podczas mycia okolic intymnych stosować metodę mycia od przodu do tyłu, czyli od genitaliów do odbytu. Wtedy unikniesz infekcji okolic intymnych bakteriami kałowymi. Codziennie zakładaj czystą bieliznę z naturalnych tkanin np. bawełny, systematycznie zmieniaj ubrania. Brudne ubrania najlepiej prać przy użyciu środków piorących nie powodujących podrażnień i uczuleń. Dobrze też używać antyperspirantu, który hamuje wydzielanie potu oraz dezodorantu, który neutralizuje zapach już powstałego potu.



### Skóra i trądzik

Podczas okresu dojrzewania wielu nastolatków mierzy się z uciążliwymi niedoskonałościami cery. W tym czasie powiększają się gruczoły łojowe i zwiększa się produkcja sebum. Z tego względu do codziennej higieny postaraj się włączyć mycie twarzy przynajmniej 2 razy dziennie. Pamiętaj o nawilżeniu twarzy przy pomocy produktów, które nie będą zapychały porów. Niekiedy podstawowa higiena nie wystarcza. Zaczynają się pojawiać wypryski na twarzy, na plecach i w okolicy klatki piersiowej. Wskazana jest wówczas konsultacja lekarza specjalisty. Lekarz wdroży wówczas skuteczny sposób leczenia, który pozwoli ci uporać się z problemem.

### Przetłuszczające się włosy

Każdy nastolatek zauważa, że jego włosy szybciej zaczynają się przetłuszczać. To wina hormonów, które zwiększają produkcję sebum na powierzchni skóry, także głowy. Niekiedy konieczne jest codzienne mycie włosów. Do tego celu zakup szampon o łagodnym działaniu bez nadmiaru sztucznych substancji, o pH zbliżonym do skóry głowy. Często trzeba wypróbować różne szampony, by znaleźć odpowiedni dla siebie. Podczas mycia głowy wylej niewielką ilość szamponu w zagłębienie dłoni i zmieszaj ją z ciepłą, a nie gorącą wodą, aż powstanie piana. Następnie pianę nałóż na mokre włosy i delikatnymi, okrężnymi ruchami masuj skórę głowy. Nie szoruj skóry głowy zbyt mocno, możesz doprowadzić do podrażnień i zwiększonego przetłuszczania się włosów lub powstania łupieżu. Umiarkowanie używaj odżywek i produktów do stylizacji włosów. Możesz sprawdzić stan włosów i skóry głowy podczas konsultacji u trychologa.

### Problem z niechcianymi włosami

Podczas okresu dojrzewania, zaczynają pojawiać się włosy w różnych częściach twojego ciała: pod pachami, w okolicach intymnych, na klatce piersiowej, a nawet na rękach i nogach. Spędzają sen z powiek niejednemu nastolatkowi. Jeśli chcesz usunąć owłosienie, postaraj się wybrać metodę, która nie spowoduje skaleczeń i podrażnień skóry. Szczególnie uważaj na skórę pod pachami i w miejscach intymnych. Nie musisz tego robić własnoręcznie, możesz udać się do profesjonalnego salonu czy gabinetu kosmetycznego. Odpowiednio przeszkoleni pracownicy pomogą ci uporać się z kłopotem. Pamiętaj, że w zależności od metody depilacji, włosy mogą odrastać w większym lub mniejszym stopniu.

Na twarzy chłopców zaczyna się pojawiać delikatny pierwszy zarost. W celu usunięcia zarostu używaj czystej, ostrej maszynki, którą zdezynfekuj po goleniu. Zwilż skórę wodą i pokryj twarz pianką lub żelem do golenia. Golenie powinno być przeprowadzone zgodnie ze wzrostem włosów. Postaraj się nie przesuwając maszynki kilka razy w tym samym miejscu. Po skończonym goleniu umyj twarz wodą, by zmyć pozostałości piany. Zaaplikuj balsam lub krem po goleniu, który zniweluje ewentualne podrażnienia.

### Uczucie świeżości podczas miesiączki

W okresie dojrzewania u dziewczyn średnio pomiędzy 11 a 14 rokiem życia pojawia się pierwsza miesiączka. Pierwsze miesiączki mogą być nieregularne. Twój organizm ma około 6 lat na uregulowanie cyklu. Jeśli dostaniesz pierwszej miesiączki, nie bój się o tym powiedzieć osobie, z którą masz dobry kontakt: mamie, siostrze, babci. Dzięki jej radom i wskazówkom, zdasz sobie sprawę, że miesiączka jest procesem naturalnym i nie trzeba się jej obawiać.



Na rynku jest dostępny ogromny wybór środków higienicznych, w postaci podpasek, wkładek higienicznych, tamponów, bielizny menstruacyjnej. Możesz wybrać odpowiedni produkt we właściwym dla siebie rozmiarze, dostosowany do stopnia krwawienia. Na zakupy możesz udać się z kimś bliskim lub zapytać o konkretny produkt sprzedawcę w drogerii czy farmaceutę w aptece. Pamiętaj, aby w tym czasie podmywać się częściej, używając produktów do higieny intymnej przeznaczonych dla nastolatek. Po umyciu dokładnie osusz miejsca intymne i załóż czystą bieliznę. Aby czuć się pewniej i być przygotowaną na nagłe pojawienie się okresu, noś przy sobie, w torebce lub plecaku, podpaskę lub tampon oraz chusteczki nawilżające.

### 3. Kichaj na zdrowie - higiena a infekcje

Często słysząc słowo infekcja, myślimy o przeziębieniu bądź grypie, które jako choroby wirusowe są łatwo przenoszone z człowieka na człowieka. Choć przeciwko wirusowi grypy możemy się zaszczepić, aby uniknąć groźnych powikłań, to na przeziębienie nie mamy takiego panaceum. Ale wobec przeziębienia nie jesteśmy bezradni. Dzięki odpowiednim działaniom możemy uniknąć zachorowania na gripę, przeziębienie czy inne wirusowe infekcje dróg oddechowych.

Przeziębienie i grypa, jako choroby wirusowe układu oddechowego są do siebie częściowo podobne. Gripę wywołuje wirus grypy, natomiast przeziębienie może wywołać wiele różnych wirusów, częściej są to rinowirusy, koronawirusy i adenowirusy [39]. Przeważnie zapadamy na te choroby w sezonie jesienno-zimowym, podczas spadku naszej odporności. Możemy się nimi zarazić drogą kropelkową.

Podczas przeziębienia odczuwamy m.in. gorączkę i towarzyszące jej dreszcze, ból głowy, nieżyt nosa, kaszel, złe samopoczucie. Objawy przechodzą samoistnie średnio po 7-10 dniach [40].

W przeciwieństwie do przeziębienia przebieg grypy jest nagły, gwałtowny. Pojawia się wysoka gorączka, połączona z dużym osłabieniem i bólami mięśni i stawów. Chory czuje się jakby przebiegł maraton lub wykonywał katorżniczą pracę. Może boleć nas gardło i możemy mieć uczucie zatkanego nosa. U osoby z prawidłowym systemem odpornościowym objawy powinny ustąpić samoistnie po 7 dniach [41].

Gdy zauważysz u siebie nawet jeden z niepokojących objawów, w postaci wysokiej gorączki, kaszlu, kataru, drgawek lub dreszczy, zostań w domu. W ten sposób chronisz siebie i innych. Świadomość swojego stanu zdrowia jest w tym miejscu bardzo przydatna.

Podczas leczenia przeziębienia lub grypy nie stosujemy antybiotyków. Antybiotyki pomagają na infekcje bakteryjne, a nie na wirusowe. Podczas infekcji wirusowych leczymy objawy domowymi sposobami i/lub środkami kupionymi w aptece. U osoby, której układ odpornościowy działa prawidłowo, infekcje wirusowe powinny ustąpić samoistnie. W przypadku pogorszenia się stanu zdrowia, zasięgnijmy konsultacji lekarskiej.

Nauczeni doświadczeniem możemy zauważyć, że w okresie większej zachorowalności na infekcje wirusowe, prawidłowo założona maseczka jednorazowa, zachowanie dystansu, unikanie skupisk ludzkich, a także częste mycie i dezynfekcja rąk oraz powierzchni, noszenie rękawiczek jednorazowych, zmniejszają ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa i możliwości zakażenia się.



Podczas choroby i po wyzdrowieniu zwróćmy baczniejszą uwagę na kwestie higieny w swoim domu. Starajmy się unikać bezpośredniego przebywania ze zdrowymi domownikami. Podczas kontaktu z innymi osobami nośmy prawidłowo założoną maseczkę jednorazową chirurgiczną, także wtedy, gdy korzystamy ze wspólnych pomieszczeń, jak kuchnia, łazienka, toaleta. Najbezpieczniej byłoby, o ile jest to możliwe, aby to inne osoby przygotowywały nam posiłek i przynosiły do pokoju. Naczynia i sztućce po jedzeniu najlepiej umyć w zmywarce w wysokiej temperaturze lub wyparzyć. Gdy jesteśmy chorzy, nie dzielimy się swoim posiłkiem i pić z innymi osobami. Kichajmy i kaszlmy w chusteczkę jednorazową, którą wyrzucamy do kosza zgodnie z segregacją odpadów. Nie zapominajmy o częstym myciu i dezynfekcji rąk. Wszelkie powierzchnie, których dotykamy, gdy jesteśmy chorzy, najlepiej zdezynfekować, dotyczy to szczególnie urządzeń i elementów sanitarnych tj. zlewy, toaleta, wanna, prysznic. Często wietrzmy pomieszczenia, w których przebywamy podczas choroby. Pamiętajmy o zmianie pościeli, koców i ubrań używanych w trakcie choroby, tym bardziej, gdy są przeponcone. Najlepiej wyprać naszą pościel, ręczniki i odzież w pralce w temperaturze min. 60oC. Po chorobie, zwróćmy uwagę na wymianę tradycyjnej szczoteczki do zębów lub główki myjącej w szczoteczce elektrycznej/sonicznej [41].

Po przebyciu choroby możemy potrzebować jeszcze czasu, aby wrócić do pełni sił. Dlatego dajmy sobie czas na regenerację i nie przemęczajmy się.

#### 4. Bezpieczne jedzenie na widelcu

Jedzenie nie tylko zaspokaja nasz głód, jako potrzebę fizjologiczną, ale jest także jedną z wielu przyjemności. Wielu z nas celebruje chwile spędzone przy stole z rodziną i najbliższymi. Potrawy, którymi się delektujemy, powinny pobudzać nasze podniebienia i być bezpieczne dla zdrowia. Do ich przygotowania używajmy prawidłowo przechowywanych świeżych składników, bez obecności niepożądanych alergenów.

Zdarza się, że razem ze wzrostem temperatury za oknem następuje szybsze psucie się żywności. Spowodowane tym namnażanie chorobotwórczych bakterii, drożdży czy pleśni, może wywołać zatrucie pokarmowe. Może do niego dojść także za sprawą nieprzestrzegania zasad higieny przygotowywania posiłku.

Aby cieszyć się bezpiecznym posiłkiem zastosujmy poniższe rady [42-44]:

- Gdy żywność, którą chcesz zjeść wzbudza jakiegokolwiek wątpliwości, przez widoczne zmiany w swoim wyglądzie, konsystencji lub zapachu, wyrzuć ją do kosza.
- Gdy zauważysz na powierzchni produktu, np. jogurtu, dżemu, obitego warzywa lub owocu nawet najmniejszy ślad pleśni, wyrzuć go do kosza. Pleśń, którą widzisz, znajduje się już wewnątrz całego produktu. Ponadto niektóre pleśnie, m.in. patulina oraz mykotoksyny wykazują działanie rakotwórcze.
- Pamiętaj o prawidłowym, dokładnym myciu rąk przed i po kontakcie z żywnością i w trakcie przyrządzania posiłków. Jeśli masz kontakt z surowym mięsem, jajami, nieoczyszczonymi grzybami lub warzywami zabrudzonymi ziemią, użyj rękawiczek jednorazowych. Rękawiczki przydadzą się także podczas kontaktu z produktami, które barwią ręce. Zużyte rękawiczki wyrzuć do kosza.
- Surowe mięso i surowe jaja przechowuj w lodówce w szczelnie zamkniętych pojemnikach.
- Gdy masz widoczne skaleczenie, zaklej je plastrem wodoodpornym i zmieniaj go w razie potrzeby.
- Pamiętaj o przestrzeganiu higieny podczas obróbki surowego mięsa drobiowego. Staraj się nie myć mięsa w zlewie, aby nie zanieczyścić bakteriami powierzchni roboczych i przestrze-



ni wokół siebie. Temperatura, której poddasz mięso drobiowe, skutecznie zniszczy bakterie na nim przebywające.

- Utrzymuj powierzchnie robocze, urządzenia i przyrządy kuchenne w należytej czystości.
- Chroń miejsca, w którym przygotowujesz i przechowujesz żywność przed owadami, gryzoniami i zwierzętami.
- Pamiętaj o używaniu oddzielnej deski do obróbki mięsa surowego. Po jej użyciu, dokładnie umyj deskę w gorącej wodzie, użyj detergentu. Możesz ją także sparzyć wrzątkiem i dokładnie osusz.
- Szczególnie postaraj się przestrzegać zasad higieny podczas przygotowania posiłków dla dzieci, osób starszych czy chorych, zwróć uwagę na jakość produktów.
- Kupuj żywność ze sprawdzonych źródeł, będących pod kontrolą Państwowej Inspekcji Sanitarnej lub w przypadku surowego mięsa i jaj – Państwowej Inspekcji Weterynaryjnej.
- Sprawdź czy zakupione jaja nie są brudne lub uszkodzone. Pamiętaj, żeby sparzyć jaja przed ich wykorzystaniem, tym bardziej, gdy chcemy je użyć w stanie surowym. Po kontakcie z surowymi jajami, gdy nie używasz rękawiczek jednorazowych, umyj dokładnie ręce ciepłą, bieżącą wodą i detergentem.
- Używaj wyłącznie wody zdatnej do picia.
- Dokładnie myj warzywa i owoce, szczególnie spożywane na surowo.
- Pamiętaj o dokładnym umyciu rąk przed i po posiłku.
- Gdy w trakcie spożywania posiłku dotkniesz zwierzęcia, umyj ręce.
- Staraj się przechowywać oddzielnie żywność surową od innych produktów spożywczych.
- Zwracaj uwagę na daty przydatności do spożycia umieszczonej na opakowaniach.
- Pamiętaj o zasadzie „pierwsze kupione – pierwsze spożyte”. Umieszczaj produkty w lodówce według schematu, tak aby produkty z dłuższą datą przydatności do spożycia zostały umieszczone za tymi, które już znajdują się w lodówce [45]. Dzięki temu nie marnujesz żywności.
- Pamiętaj o myciu i dezynfekcji urządzeń, w których przechowujesz i przyrządzasz żywność np. lodówka, kuchenka mikrofalowa, piekarnik. Staraj się utrzymać je w należytej czystości.

Pamiętaj o przestrzeganiu powyższych wskazówek, zwróć uwagę na prawidłową higienę osobistą domowników i osób mających kontakt z żywnością, zapewnij czystość podczas przygotowywania i przyrządzania posiłków a unikniesz zatrucia pokarmowego

#### **Bibliografia:**

1. Higiena, w: Encyklopedia powszechna PWN 2022 <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/higiena;3911648.html> [dostęp 25.04.2022]
2. Curtis V.A. Dirt, disgust and disease: a natural history of hygiene *Journal of Epidemiology and Community Health* 2007; 61: 660-664.
3. Woźniak M. i wsp. Zdrowie i kultura zdrowotna *Journal of Clinical Healthcare* 2015; 4: 10-14.
4. Miętkiewicz S., Nowaczyk B., Dyk D. Rola higieny rąk w zapobieganiu zakażeniom miejsca operowanego *Hygeia Public Health* 2018; 53(3): 247-252.
5. Ławniczek-Wałczyk A. i wsp. Utrzymanie higieny rąk i powierzchni użytkowych na stanowiskach pracy Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2019.
6. Spólna K. i wsp. Higiena dłoni dzieci w wieku przedszkolnym. ukazały się również: Jakość





- surowców pochodzenia zwierzęcego (2017) Monitorowanie zagrożeń (2017) Aktualne problemy w produkcji zwierzęcej (2018, on-line), 83.
7. Marcinkowski J.T. Higiena, profilaktyka i organizacja w zawodach medycznych Wyd. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2003, wyd.1.
  8. <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html> [dostęp 02.05.2022]
  9. Niecwietajewa I. i wsp. Mikrobiologiczna kontrola higieny rąk jako ważny element multimodalnej strategii prewencji zakażeń związanych z opieką zdrowotną Zakażenia XXI wieku 2018; 1(5): 209-215.
  10. Denisiewicz B. Znaczenie higieny rąk w profilaktyce zakażeń związanych z opieką zdrowotną Zakażenia XXI Wieku 2020; 3: 23-29.
  11. Edmonds S. L. i wsp. SaniTwice: a novel approach to hand hygiene for reducing bacterial contamination on hands when soap and water are unavailable J Food Prot 2010; 73(12): 296-300.
  12. Doleżych-Teister H, Martirosian G. Czy rękawice są skuteczną barierą dla zakażeń związanych z opieką zdrowotną? Zakażenia XXI wieku 2019; 2(3): 157–162.
  13. Marcinkowski J.T., Świdorska J. Przestrzeganie higieny jamy ustnej i jej znaczenie w utrzymaniu zdrowia jamy ustnej. Hygeia Public Health 2011; 46 (1): 83-88.
  14. Król M., Grobelny M. Wiedza dzieci i młodzieży z województwa lubelskiego na temat zastosowania przyborów higienicznych w profilaktyce próchnicy zębów. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 2014; 20(3): 335-340.
  15. Nightingale K.J. i in. Toothbrush efficacy for plaque removal. Int J Dent Hygiene 2015; 12: 251-256.
  16. Majda A. i wsp. Stan higieny jamy ustnej i stomatologiczne zachowania zdrowotne studentów kierunków medycznych. Probl Hig Epidemiol 2014; 95(4): 895-900.
  17. Bains V. K., Bains R. Is oral hygiene as important as hand hygiene during COVID-19 pandemic? Asian Journal of Oral Health and Allied Sciences 2020; 10(5): 1-5.
  18. Szczepańska J. i wsp. Zalecenia higieniczne w obrębie jamy ustnej dla dzieci i młodzieży, Nowa Stomatologia 2015; 3: 125-130.
  19. Wasiluk A. Związki fluoru w profilaktyce próchnicy zębów dzieci i młodzieży- przegląd piśmiennictwa polskiego Przegląd Epidemiologiczny 2017; 71 (4): 603-611.
  20. Kopeć A. i wsp. Profilaktyka domowa i specjalistyczna jamy ustnej. J. Clin. Healthcare 2017; 4(1): 10-14.
  21. Sybilski A. J. Skóra – najważniejszy narząd naszego ciała. dbajmy o nią! Pediatr Med Rodz, 2012; 8(4): 375-379.
  22. M. Gallagher i wsp. Analyses of volatile organic compounds from human skin, Br J Dermatol. 2008; 159(4): 780-791.
  23. Surber C., Abels C., Maibach H. pH of the Skin: Issues and Challenges Curr Probl Dermatol. Basel, Karger, 2018; 54: 132-142
  24. <https://www.aad.org/public/diseases/psoriasis/skin-care/baths-showers> [dostęp 2.05.2022]
  25. <https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/care/child-bathing> [dostęp 2.05.2022]
  26. Muszyński Z. Drobnoustroje skóry człowieka – wskazówki dla kosmetologów Homines Hominiibus 2010; (6): 55-64.
  27. Domagalska B. Kosmetyki do higieny intymnej 2020; 74-77.
  28. Milette S., Morawski C. Okresy bez plastiku: produkty menstruacyjne i zanieczyszczenia tworzywami sztucznymi [https://www.reloopplatform.org/pl/plastic-free-periods-menstrual-products-plastic-pollution/#\\_ftn2](https://www.reloopplatform.org/pl/plastic-free-periods-menstrual-products-plastic-pollution/#_ftn2) [dostęp 2.05.2022]



29. Załęska-Żyłka I., Higiena stóp w profilaktyce unguis incarnatus, *Probl Hig Epidemiol*, 2009.
30. Arrowsmith V.A., Taylor R.: Removal of nail polish and finger rings to prevent surgical infection. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2014; 4(8).
31. <https://www.gov.pl/attachment/3f1493c9-4636-430f-b835-05c075d0ba27> [dostęp 2.05.2022]
32. Czerwińska K. Zastosowanie wiedzy o umyśle w edukacji niewidomych *Niepełnosprawność i Rehabilitacja* 2007; 7(2): 81-87.
33. Erdinest N, Berkow D. Computer vision syndrome *Harefuah* 2021; 160(6): 386-392.
34. Kowalska M. i wsp. Dolegliwości ze strony narządu wzroku w pracowników biurowych zatrudnionych na komputerowych stanowiskach pracy *Medycyna Pracy* 2011; 62(1): 1-8.
35. World Health Organization World report on hearing: executive summary World Health Organization, 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339956>.
36. Skarżyński P. H., Skarżyńska M. Właściwa higiena ucha *Forum Pediatrii Praktycznej* 2019; 26: 25-28.
37. Guest J. F., Greener M. J., Robinson A. C., Smith A. F. Impacted cerumen: composition, production, epidemiology and management *An International Journal of Medicine* 2004; 97(8): 477-488.
38. Skowron M. i wsp. (2014). Analiza lotnych związków organicznych z powierzchni ludzkiej skóry Raport nr 2070/Ch, Instytut Fizyki Jądrowej Polskiej Akademii Nauk, Kraków, 2014.
39. Antczak A. (red) *Grypa Praktyczne Kompendium Medical Tribune*, 2021, Wyd. 2
40. *Common Cold (Viral Rhinitis)* [w:] Harvard Health Publishing, Harvard Medical School.
41. [https://www.health.harvard.edu/a\\_to\\_z/common-cold-viral-rhinitis-a-to-z?fbclid=IwAR-2CGd1Cp7LlJrN1fYEB-w7IT4NPI3IHJB1TKHG908RTWQU0NXicAOBAIvw](https://www.health.harvard.edu/a_to_z/common-cold-viral-rhinitis-a-to-z?fbclid=IwAR-2CGd1Cp7LlJrN1fYEB-w7IT4NPI3IHJB1TKHG908RTWQU0NXicAOBAIvw) (dostęp 2.05.2022)
42. Zuchowski A., Nowicka-Zuchowska A. Leczenie przeziębienia i grypy u dzieci. *Lek w Polsce*, 2019; 29(11/12): 23-27.
43. Wróbel B. Zagrożenia zwierząt i ludzi toksynami grzybów pleśniowych zawartych w paszach i żywności, *Instytut Technologiczno-Przyrodniczy w Falentach* 2014; T.14 Z.3(47); 159-176.
44. Jarzynka S. i wsp. Mikotoksyny – niebezpieczne metabolity grzybów pleśniowych, *Medycyna Rodzinna* 2010; 4: 113-119.
45. Chróst A., Grzyby pleśniowe w środowisku człowieka – zagrożenia i skutki zdrowotne *Med. Dośw. Mikrobiol.* 2016; 68: 135-150.
46. <https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/majowe-przyjecia-rodzinne-a-zatrucia-pokarmowe> [dostęp 24.05.2022]