ELEMENTE DE IGIENĂ

ȘI PREVENIRE A ÎMBOLNĂVIRILOR

1. IGIENA VIEȚII INTELECTUALE ȘI A SISTEMULUI NERVOS

Factori nocivi:

* Factori mecanici: lovituri => paralizie, amnezie, orbire, dificultăți de vorbire, etc.
* Factori fizici: radiațiile => tumori cerebrale

Zgomot puternic, vibrații => factori de stres

* Factori chimici: alcool, cofeină, tutun, energizante, medicamente, droguri => modifică starea psihică a persoanelor, duc la accidente și acte de violență

Persoanele dependente care nu au acces la droguri intră în starea de SEVRAJ.

* Factori biologici:

1. Meningita : produsă de virusuri sau bacterii => dureri mari de cap și febră => contagioasă. Netratată, poate fi mortală ;
2. Poliomielita : virus => produce paralizie. Există vaccin.
3. Rabia: virusul rabic => transmisă prin mușcătura unor animale. Vaccinul trebuie administrat la 48-72 zile de la infectare, altfel este mortală.

BOLI ALE SISTEMULUI NERVOS: Parkinson, Alzheimer, epilepsia, depresia, schizofrenia.

1. IGIENA ORGANELOR DE SIMȚ
2. IGIENA OCHILOR:

* Conjunctivita => inflamarea conjunctivei
* Opacifierea (albirea) cristalinului => cataractă
* Modificarea tensiunii oculare => glaucom
* Desprinderea retinei
* Distrugerea nervului optic
* Lezarea ariei vizuale din cortex

1. IGIENA URECHILOR:

* Dopul de ceară => reduce auzul sunetelor joase
* Otita => infecție în urechea externă sau medie
* Lezarea melcului, nervului auditiv sau ariei auditive din cortex => Surditate

1. IGIENA NASULUI:

* Rinita => înfundarea nasului, cauzată de praf
* Polipii nazali => creșterea amigdalelor => pot afecta respirația pe timpul nopții și oxigenarea creierului

1. IGIENA LIMBII:

* Factori mecanici: lovirea, mușcarea limbii, tăierea cu alimente dure
* Factori fizici: temperaturi extreme
* Factori chimici: substanțe nealimentare ingerate
* Factori biologici: virusuri, bacterii, ciuperci microscopice

1. IGIENA PIELII:

* Factori mecanici: lovituri și tăieturi => pătrunderea „microbilor” => dezinfectare cu apă oxigenată, rivanol, alcool sanitar sau iod.
* Factori fizici: temperaturi extreme => arsuri, degerături
* Factori chimici: acizi și baze utilizate în laborator sau ca produse de curățenie
* Factori biologici: bacterii, ciuperci, virusuri

TEMĂ ACASĂ : Citiți lecția de la pagina 78 până la pagina 83 și scrieți-mi în mesaj privat propoziție cu ce vi s-a părul cel mai interesant pentru a demonstra că ați citit.