НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
НАУКА И МИРОВОЗЗРЕНИЕ

УДК-613.4

ГИГИЕНА КАК ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннамухаммедов Нургельди
Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Дурдыева Гульджахан
Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

Гигиена представляет собой важнейшее направление профилактической медицины, изучающее влияние условий жизни, труда, питания, окружающей среды и повседневного поведения человека на состояние здоровья. Её практическая задача заключается не только в поддержании чистоты, но и в предупреждении заболеваний посредством создания безопасной среды и формирования устойчивых санитарных привычек. В статье рассматриваются научные основы гигиены, значение личной чистоты, гигиена рук, питания и питьевой воды, санитарное состояние жилых и общественных помещений, особенности школьной и производственной гигиены. Отдельное внимание уделяется профилактике инфекций, санитарному просвещению и современным требованиям к организации гигиенических мероприятий. Анализируются взаимосвязи между индивидуальной ответственностью, инфраструктурой водоснабжения и санитарии, государственными профилактическими программами и общественным благополучием.

Ключевые слова: гигиена, профилактическая медицина, личная гигиена, санитария, гигиена питания, питьевая вода, профилактика инфекций, общественное здоровье.

Гигиена как научная основа профилактики заболеваний

Гигиена занимает важное место в системе медицинских и биологических наук. Она изучает влияние факторов окружающей среды и образа жизни на организм человека, устанавливает условия, при которых сохраняется здоровье, и разрабатывает рекомендации по предупреждению заболеваний. В отличие от клинических дисциплин, основное внимание которых сосредоточено на диагностике и лечении уже возникших патологических состояний, гигиена

преимущественно ориентирована на предотвращение неблагоприятных воздействий.

Понятие гигиены значительно шире бытового представления о чистоте. Оно охватывает качество воздуха, воды и продуктов питания, санитарное состояние жилищ, условия труда и обучения, организацию отдыха, личные привычки и доступность санитарной инфраструктуры. Даже при отсутствии непосредственного контакта с больными людьми человек ежедневно взаимодействует с множеством факторов, способных влиять на его здоровье. К ним относятся загрязнение воздуха, недостаточное освещение, шум, температурные колебания, микроорганизмы, химические вещества и неудовлетворительные бытовые условия.

Научная гигиена формировалась на пересечении медицины, физиологии, микробиологии, токсикологии, эпидемиологии и экологии. Развитие микробиологии позволило установить роль болезнетворных микроорганизмов в распространении инфекций. Исследования качества воды и пищевых продуктов способствовали формированию санитарных требований к их производству и использованию. Достижения физиологии и медицины помогли определить влияние физических нагрузок, режима сна, температуры и других факторов на функциональное состояние организма.

Современная гигиена рассматривает здоровье не только как индивидуальную характеристику, но и как результат взаимодействия человека с социальной и природной средой. Например, соблюдение правил личной чистоты зависит не исключительно от поведения конкретного человека, но и от наличия безопасной воды, мыла, оборудованных санитарных помещений и условий для правильного хранения продуктов.

Такой подход особенно важен для профилактики инфекционных заболеваний. Недостаток санитарной инфраструктуры может создавать условия для передачи возбудителей даже там, где население обладает необходимыми знаниями о правилах гигиены. Поэтому эффективная профилактика требует одновременного развития личных навыков, общественных служб и санитарной инфраструктуры.

Личная гигиена и её влияние на состояние организма

Личная гигиена объединяет повседневные действия, направленные на поддержание чистоты тела, сохранение нормального состояния кожи и слизистых оболочек, предупреждение инфекций и создание благоприятных условий для физического и психологического благополучия.

Кожа выполняет защитную функцию, участвуя в поддержании температурного равновесия, препятствуя проникновению многих внешних факторов и обеспечивая чувствительность к окружающей среде. На её поверхности постоянно присутствуют микроорганизмы, формирующие естественную микробиоту. Поэтому гигиенический уход должен быть направлен на удаление

загрязнений и избыточных выделений, но не должен приводить к постоянному повреждению защитного слоя кожи.

Регулярное мытьё тела с использованием воды и подходящих моющих средств помогает удалять пот, пыль, кожное сало и другие загрязнения. Частота водных процедур определяется физической активностью, климатическими условиями, состоянием кожи и индивидуальными особенностями. Чрезмерно частое применение агрессивных моющих средств может вызывать сухость, раздражение и нарушение кожного барьера.

Важной составляющей личной гигиены является уход за полостью рта. Остатки пищи и бактериальный налёт создают условия для развития кариеса и воспалительных заболеваний дёсен. Регулярная чистка зубов, использование подходящих средств гигиены, ограничение частого употребления сахара и профилактические осмотры у стоматолога способствуют сохранению здоровья зубов и тканей полости рта. Особое значение имеет систематичность ухода, поскольку разовые процедуры не обеспечивают длительной защиты.

Гигиена волос и ногтей также имеет профилактическое значение. Загрязнения, скопившиеся под ногтями, могут переноситься на пищу и предметы окружающей среды. Поэтому необходимо регулярно очищать руки и поддерживать ногти в аккуратном состоянии. Индивидуальные предметы ухода, включая расчёски, полотенца и принадлежности для маникюра, не следует бесконтрольно использовать совместно с другими людьми.

Отдельного внимания заслуживает гигиена одежды и обуви. Они должны соответствовать температурным условиям, характеру деятельности и индивидуальным особенностям человека. Недостаточная вентиляция обуви, длительное сохранение влажности и использование тесных предметов одежды могут способствовать раздражению кожи и развитию некоторых инфекционных поражений.

Личная гигиена имеет и социальное значение. Она облегчает повседневное взаимодействие людей, формирует культуру заботы о собственном здоровье и окружающих. Однако её эффективность зависит не от количества используемых косметических средств, а от регулярности, разумности и соответствия процедур реальным потребностям организма.

Гигиена рук и предупреждение распространения инфекций

Руки являются одним из наиболее распространённых путей переноса загрязнений и микроорганизмов. В течение дня человек касается дверных ручек, поручней, мобильных устройств, денежных знаков, продуктов и других предметов. При недостаточном очищении рук микроорганизмы могут попадать на слизистые оболочки, пищу и поверхности, с которыми контактируют другие люди.

Гигиена рук относится к наиболее доступным и эффективным мерам профилактики ряда инфекционных заболеваний. Особенно важна она перед приготовлением пищи и приёмом еды, после посещения туалета, после контакта с отходами, при уходе за маленькими детьми, после кашля, чихания или сморкания, а также при видимом загрязнении рук.

Обычное мытьё рук с мылом и водой обеспечивает механическое удаление загрязнений и значительной части микроорганизмов. Важно обрабатывать не только ладони, но и тыльные поверхности кистей, промежутки между пальцами, большие пальцы и участки вокруг ногтей. После мытья руки необходимо тщательно высушить чистым способом, поскольку влажные поверхности легче способствуют переносу загрязнений.

Если руки не имеют видимых загрязнений и отсутствует возможность воспользоваться водой, в некоторых ситуациях могут применяться спиртосодержащие средства для обработки рук. Всемирная организация здравоохранения и ЮНИСЕФ в рекомендациях по гигиене рук в общественных условиях указывают на эффективность средств с содержанием спирта не менее 60 процентов при соответствующих обстоятельствах. При этом такие средства не следует рассматривать как полную замену мытью рук, когда они заметно загрязнены.

В медицинских учреждениях требования к гигиене рук имеют особое значение. Медицинские работники контактируют с пациентами, биологическими жидкостями, медицинскими инструментами и различными поверхностями. Нарушение правил обработки рук может способствовать передаче возбудителей между пациентами и персоналом. Поэтому медицинские организации должны обеспечивать доступность раковин, антисептических средств, одноразовых материалов и регулярного обучения сотрудников.

В быту важную роль играет не только индивидуальная привычка, но и организация пространства. Наличие мыла, воды и удобного места для мытья рук в жилых помещениях, школах, учреждениях общественного питания и транспортных узлах повышает вероятность регулярного соблюдения гигиенических правил. ВОЗ и ЮНИСЕФ в руководстве 2025 года рассматривают гигиену рук как общественную задачу, требующую доступной инфраструктуры, информирования населения и устойчивой организации санитарных услуг.

Гигиена питания и безопасность пищевых продуктов

Питание непосредственно связано с состоянием здоровья, поскольку обеспечивает организм энергией и необходимыми питательными веществами. Однако качество рациона определяется не только составом продуктов, но и условиями их производства, хранения, приготовления и употребления. Нарушение санитарных требований на любом из этих этапов может привести к пищевым отравлениям и инфекционным заболеваниям.

Одним из основных условий безопасности питания является использование доброкачественного сырья. Продукты должны храниться при температуре, соответствующей их свойствам, а скоропортящиеся ингредиенты необходимо своевременно помещать в холодильное оборудование. Нарушение температурного режима создаёт условия для размножения микроорганизмов и образования некоторых токсичных веществ.

Особую опасность представляет перекрёстное загрязнение. Оно возникает, когда микроорганизмы с сырых продуктов, загрязнённых поверхностей или кухонного инвентаря переносятся на готовую пищу. Например, использование одной разделочной доски для сырого мяса и овощей без надлежащего мытья может стать причиной переноса микроорганизмов. Для снижения риска необходимо разделять инвентарь, соблюдать последовательность приготовления и поддерживать чистоту рабочих поверхностей.

Термическая обработка является важным способом снижения микробиологического риска. Однако её эффективность зависит от температуры внутри продукта и продолжительности нагревания. Внешне готовое блюдо не всегда означает, что все его части достигли безопасного температурного режима. Поэтому при приготовлении отдельных видов продуктов целесообразно использовать пищевые термометры и соблюдать санитарные рекомендации.

Гигиена питания включает также правила личного поведения. Перед приготовлением пищи необходимо вымыть руки, очистить рабочую поверхность, проверить состояние продуктов и исключить использование сырья с признаками порчи. При наличии симптомов кишечной инфекции человек не должен заниматься приготовлением пищи для других людей, поскольку это создаёт риск передачи возбудителей.

Не менее важен состав рациона. Избыточное потребление соли, сахара и продуктов с высокой энергетической плотностью при недостатке овощей, фруктов и пищевых волокон может повышать риск развития хронических заболеваний. Гигиенические рекомендации в области питания поэтому объединяют вопросы микробиологической безопасности и рационального состава ежедневного рациона.

В общественном питании соблюдение санитарных правил должно обеспечиваться на всех этапах производственного процесса. Необходимы контроль поставщиков, надлежащая организация хранения, регулярная очистка оборудования, обучение работников и ведение документации по безопасности пищевой продукции. Такая система позволяет не только реагировать на нарушения, но и предупреждать их возникновение.

Гигиена питьевой воды и санитарное состояние окружающей среды

Вода необходима для нормального функционирования организма, приготовления пищи, поддержания чистоты и выполнения санитарно-бытовых процессов. Её

качество непосредственно влияет на здоровье населения. Загрязнение питьевой воды патогенными микроорганизмами, химическими веществами и продуктами промышленной деятельности может стать причиной острых и хронических нарушений.

Безопасность водоснабжения зависит от состояния источника, технологии водоподготовки, качества очистки и надёжности распределительной сети. Даже если вода проходит необходимую обработку на станции, нарушение герметичности трубопроводов или вторичное загрязнение при хранении способны ухудшить её качество до момента потребления.

Важнейшими показателями качества воды являются микробиологические, химические и органолептические характеристики. Микробиологический контроль позволяет выявлять признаки фекального загрязнения и потенциальное присутствие возбудителей инфекций. Химический анализ необходим для определения концентраций соединений, которые могут представлять опасность при длительном употреблении. Органолептические показатели, включая запах, вкус и мутность, помогают оценивать потребительские свойства воды, но сами по себе не гарантируют её безопасность.

Особое значение имеет санитарное состояние систем водоотведения. Недостаточная очистка сточных вод создаёт риск загрязнения рек, озёр, подземных вод и почвы. При нарушении санитарной инфраструктуры возбудители кишечных инфекций могут попадать в окружающую среду и распространяться через воду, продукты питания и бытовые контакты.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2024 году около 4,8 миллиарда человек пользовались безопасно управляемыми услугами санитарии, тогда как примерно 1,5 миллиарда человек всё ещё не имели даже базовых санитарных услуг. Эти показатели свидетельствуют о том, что развитие канализационных систем, очистных сооружений и безопасного удаления отходов остаётся важной задачей общественного здравоохранения.

Санитарное состояние окружающей среды включает также сбор и утилизацию твёрдых бытовых отходов, борьбу с насекомыми и грызунами, содержание общественных территорий и контроль загрязнения воздуха. Скопление отходов может создавать условия для размножения переносчиков инфекций и ухудшать качество городской среды.

Таким образом, гигиена воды и окружающей среды требует системного подхода. Индивидуальные меры — использование безопасной воды, соблюдение правил хранения и поддержание чистоты жилища — должны дополняться надёжной работой коммунальных служб, санитарным надзором и экологическим контролем.

Гигиена жилых и общественных помещений

Помещения, в которых человек проводит значительную часть времени, оказывают постоянное воздействие на его самочувствие и работоспособность. Качество внутренней среды определяется температурой, влажностью, вентиляцией, освещением, уровнем шума, состоянием поверхностей и санитарным содержанием помещений.

Вентиляция обеспечивает удаление избыточной влаги, запахов, загрязняющих веществ и части аэрозольных частиц. Недостаточный воздухообмен может способствовать накоплению углекислого газа, бытовых загрязнителей и влаги. При длительном нарушении вентиляции повышается вероятность появления плесени, которая способна вызывать аллергические реакции и ухудшать состояние дыхательной системы у чувствительных людей.

Температурный режим должен соответствовать назначению помещения и характеру деятельности. Чрезмерная жара повышает нагрузку на систему терморегуляции организма, а длительное пребывание в холодной среде может приводить к дискомфорту и снижению работоспособности. Важны также защита от сквозняков, контроль влажности и регулярное обслуживание отопительного оборудования.

Освещение имеет значение для зрительного восприятия, ориентации в пространстве и выполнения повседневных задач. Недостаток света при чтении и работе с документами может повышать зрительное напряжение. При этом слишком яркое освещение, блики и резкие перепады яркости также способны создавать дискомфорт.

Уборка помещений должна быть регулярной и соответствовать характеру их использования. В жилых помещениях важно удалять пыль, очищать санитарные зоны, своевременно выносить отходы и поддерживать чистоту кухонных поверхностей. В общественных местах, где наблюдается высокая интенсивность посещения, особое внимание уделяется дверным ручкам, поручням, выключателям и другим часто используемым поверхностям.

При этом необходимо различать обычную очистку, санитарную обработку и дезинфекцию. Очистка удаляет загрязнения с поверхностей, а дезинфекция предназначена для уничтожения или инактивации определённых групп микроорганизмов. Постоянное применение сильнодействующих дезинфицирующих средств без необходимости не всегда оправдано и может приводить к раздражению кожи и дыхательных путей. Выбор средства и способа обработки должен соответствовать характеру поверхности и существующему санитарному риску.

Заключение

Гигиена является важнейшей составляющей профилактической медицины и общественного здравоохранения. Её значение заключается в предупреждении заболеваний посредством улучшения условий жизни, труда и обучения, обеспечения санитарной безопасности и формирования рациональных повседневных привычек.

Рассмотренные направления показывают, что сохранение здоровья зависит от целого комплекса взаимосвязанных факторов. Личная гигиена, правильное мытьё рук, безопасность питания, качество питьевой воды, санитарное состояние помещений и организация труда дополняют друг друга. Недостаточное внимание к одному из этих направлений может снижать эффективность профилактических мероприятий в целом.

Особенно важным является сочетание индивидуальной ответственности и общественной инфраструктуры. Даже высокий уровень санитарной грамотности не способен полностью компенсировать отсутствие безопасной воды, канализации и оборудованных помещений. Поэтому развитие гигиенической культуры должно сопровождаться совершенствованием коммунальных систем, санитарного контроля и профилактического образования.

В современных условиях гигиена приобретает всё более комплексный характер. Новые экологические, производственные и цифровые факторы требуют постоянного обновления научных знаний и практических рекомендаций. Использование современных методов мониторинга, развитие санитарного просвещения и расширение профилактических программ создают возможности для снижения заболеваемости и повышения качества жизни.

Список литературы

1. World Health Organization, UNICEF. *Guidelines on Hand Hygiene in Community Settings*. Geneva: WHO, 2025. Официальное руководство ВОЗ и ЮНИСЕФ.
2. World Health Organization. *Global Guidelines on Hand Hygiene in Community Settings: Why They Matter*. Geneva: WHO, 2026. Рекомендации по гигиене рук, 2026.
3. World Health Organization. *Sanitation*. Fact Sheet, 5 November 2026. Информационный материал ВОЗ о санитарии.
4. Centers for Disease Control and Prevention. *Hygiene Basics*. 3 June 2025. Основы гигиены — CDC.
5. Centers for Disease Control and Prevention. *What You Should Know about Hand Hygiene*. 13 July 2026. Рекомендации CDC по гигиене рук.
6. Prüss-Ustün A., Wolf J., Corvalán C., Bos R., Neira M. *Preventing Disease through Healthy Environments: A Global Assessment of the Burden of Disease from Environmental Risks*. Geneva: WHO, 2016.