

## الحواس وأعضاء الحس :

### وظائف الجلد و وقايته



الجلد هو الغطاء الخارجي الذي يغلف الكائنات الحية وإذا تمعنا في أجسامنا فسنذكر أنه أكبر أعضائنا وأكثرها ظهوراً، إنه يعمل على حمايتنا من عديد المخاطر فهو غير قابل للاختراق بواسطة الماء أو الغازات، و يكفي أن نتصور أنفسنا بدون جلد : كيف ستكون حياتنا

وسط عالم مليء بالجراثيم الفتاكة و الفيروسات الخطيرة ، **لذلك يمكن ان نلخص وظائف**

#### الجلد كالتالي :

- الجلد جدار واق من جميع أنواع الجراثيم وهو خط الدفاع الأول ضد هجومها.

- إضافة الى ذلك فهو يمنع عنا جميع أنواع الأتربة والغبار.

- الجلد يحمينا من أشعة الشمس المحرقة وتصوروا مقدار الضرر

لو انها تصيبنا مباشرة (خاصة عند من يصابون بتسلخات جراء

الحوادث)

- من وظائفه الأخرى إخراج الفضلات و السموم من الجسم عبر عملية التعرق و إذا

لاحظنا فإن رائحة العرق عادة ما تكون كريهة لما تحتويه من سموم تخلص منها الجسم

بفضل الجلد .

- الجلد يمكننا من انتقال العواطف الإنسانية ( الحزن و الفرح و الألم و الغضب ) بفضل

تعايير الوجه .

#### المخاطر التي تصيب الجلد:

**الامراض الجلدية:** تصيب الأمراض الجلدية الإنسان في جميع مراحل عمره، وللأمراض

الجلدية تأثير واضح على صحة الإنسان وجسمه كما تؤثر على الأعضاء الداخلية

ووظائفها وكذلك على الحالة النفسية للمريض .

من الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً نجد مرض الحصبة، حب الشباب، الأكزيما، ومرض

الصدفية والبهاق.





**الخدوش :** تقع حوادث خدش الجلد بواسطة الآلات الحادة كالسكاكين و المسامير و المقصات .

**الحروق :** بسبب لمس مصادر الحرارة كالفرن و الكانون و الغلايات والمدفأة يجب الانتباه الى مصادر النار و الحرارة لتجنب مخاطرها .

**الوقاية :**

**النظافة :** تكمن الوقاية أساسا في النظافة المنتظمة فبواسطة الماء و الصابون نستطيع تخليص الجلد من عدد هائل من الجراثيم و الأوساخ و الأتربة و من أهم أسس النظافة :



- الاستحمام مرة في الأسبوع بالماء الساخن والصابون.
- غسل اليدين قبل الأكل وبعده.

- تنظيف الإبطين و الساقين لتجنب الروائح الكريهة .

**التلقيح :** التلقيح يجنبنا العديد من الأمراض و منها الحصبة و الزكام .

**ملابس الوقاية:** ارتداء ملابس الوقاية يجنبنا الحوادث كالجروح والحروق ، فالحداد مثلا عليه استعمال قفازات عازلة للحرارة حتى لا يصاب بالحروق .

**التغذية الجيدة السليمة :**

- تكمن التغذية السليمة في تناول الخضار والحبوب بكثرة نظرا لاحتوائها على الفيتامينات الضرورية لسلامة ومرونة ونضارة الجلد.
- الإكثار من شرب الماء بما لا يقل عن 1 إلى 1.5 لتر يوميا .

**اتباع نظام حياة سليم :**

- ممارسة الأنشطة الرياضية: تؤدي إلى المحافظة على ليونة الجلد.
- النوم المبكر والابتعاد عن السهر.
- علاج أي نوع من الالتهابات بالجلد (كتعفن الجيوب الأنفية أو الاسنان).
- تجنب التدخين والمدخنين، لأن الدخان الناتج عن السجائر يجفف البشرة من الخارج.
- اتباع تدابير السلامة و الابتعاد عن كل مصادر الخطر ( مصادر الحروق و الخدوش و الجروح)