

وقاية الجلد

يغلف الجلد كامل الجسم و يحميه من العوامل الخارجية كالأتربة و الماء و الجراثيم وهو بذلك معرّض للعديد من المخاطر.

كيف يمكننا حماية الجلد :



- وقاية الجلد من الحروق بالابتعاد عن مصادر النار أو استعمال القفازات العازلة بالنسبة للحدّاد أو الخبّاز.
- الانتباه للأشياء التي تحدث الخدوش والجروح كالسكين أو المقصّ والإبر وهي جميعاً أدوات حادّة قادرة على اختراق الجلد وإحداث أضرار به.
- الانتباه لأشعة الشمس الحارقة فهي تتسبب في حروق بالجلد .

تتلخص أهم طرق حماية الجلد من الشمس كالتالي:

- الابتعاد قدر الإمكان عن الخروج في وقت الذروة أي في منتصف النهار .
- ارتداء الملابس السّاترة للجسم .
- استعمال المستحضرات الطبية الواقية من الشمس حيث تُدهن على الجلد والشفاه.
- الاهتمام بنظافة الجلد حتى لا تتراكم فوقه الأوساخ و الجراثيم فضلا عن تنظيف البشرة من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية بالإضافة إلى إزالة العرق وقد ثبت علمياً أن الميكروبات لا تهاجم جلد الإنسان إلا إذا أهمل نظافته.
- عدم تعريض الجلد للكدمات أو الانزلاقات التي تُحدث خدوشاً فتسبب منافذ لدخول الجراثيم.
- **التلقيح** : يمثل التلقيح وقاية من عديد الامراض التي تصيب الانسان كالحصبة مثلا.
-