



وظائف الجلد ووقايته

الجلد هو الغلاف الخارجي الذي يحمي جسم الإنسان. يقوم بعدة وظائف هامة، فهو يحد من دخول البكتيريا والأمراض والمواد الضارة، ويحافظ على السوائل داخل الجسم. كما يحمي من أشعة الشمس الضارة ويساعد في تنظيم حرارة الجسم. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الجلد على نهايات عصبية نشعر بواسطتها بالألم واللمس والحرارة.

1. وظائف الجلد:



حماية الجسم: الجلد هو الدرع الأول الذي يحمي جسم الإنسان من الجراثيم والميكروبات التي قد تسبب الأمراض. فهو يمنعها من الدخول إلى الجسم.

تنظيم حرارة الجسم: عندما يكون الجو حاراً، يبدأ الجسم بالتعرق الذي يساعد في تبريد الجسم عن طريق تبخر العرق. وعندما يكون الجو بارداً، يحافظ الجلد على حرارة الجسم ولا يسمح بفقدانها بسهولة.

الحماية من الشمس: يعمل الجلد كغطاء يحمي الجسم من الأشعة الضارة التي تأتي من الشمس، خاصة الأشعة فوق البنفسجية التي قد تسبب ضرراً للبشرة.

الحماية من الأمراض: الجلد يشكل حاجزاً قوياً يمنع دخول الجراثيم والفيروسات التي قد تسبب الأمراض.

الإحساس: الجلد مليء بالنهايات العصبية التي تجعلنا نشعر بأشياء كثيرة مثل اللمس والألم والحرارة. هذه الأعصاب تخبرنا إذا كان الشيء حاراً أو بارداً، أو إذا لمسنا شيئاً ناعماً أو خشناً.



2. طُرُقُ وَقَايَةِ الْجِلْدِ:

لِوَقَايَةِ الْجِلْدِ وَالْحِفَاظِ عَلَيْهِ عَلَيْنَا أَنْ نَتَّبِعَ الْخُطُوتِ التَّالِيَةَ:



الْحِرْصُ عَلَى نَظَافَةِ الْجِلْدِ وَغَسْلُ الْيَدَيْنِ
بِصَفَةِ مُنْتَظِمَةٍ فَهَذَا يُسَاهِمُ فِي الْقَضَاءِ عَلَى
الْجَرَاثِيمِ.



الْحَذَرُ عِنْدَ لَمْسِ الْأَشْيَاءِ السَّاخِنَةِ وَارْتِدَاءِ
قُفَازَاتٍ وَقَايَةٍ.



عِنْدَ التَّعَرُّضِ الْمُبَاشِرِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ يَجِبُ
ارْتِدَاءُ قُبَّعَةٍ وَقَايَةٍ، أَوْ اسْتِحْدَامُ الْمَادَّةِ
الْوَقَايَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.



الْحَذَرُ عِنْدَ لَمْسِ الْأَشْيَاءِ الْحَادَّةِ كَالسَّكَاكِينِ
وَالزُّجَاجِ الْمَكْسُورِ.



الْغِذَاءُ الصَّحِّيُّ الْعَنِي بِالْفِيْتَامِينَاتِ يُسَاعِدُ
عَلَى تَحْسِينِ صِحَّةِ الْبَشَرَةِ.



صَّرُورَةُ التَّلْقِيحِ ضِدَّ الْأَمْرَاضِ الْجِلْدِيَّةِ مِثْلَ
الْحُصْبَةِ، وَزِيَارَةُ الطَّيِّبِ عِنْدَ الْإِصَابَةِ بِأَيِّ
مَرَضٍ جِلْدِيٍّ.