

علم النفس الفسيولوجي
الصف الثاني- الفصل الدراسي الأول
قسم رياض الأطفال
(الدراسة الصباحية)-(2019- 2020)م

مدرسة المادة: م.د. إيمان يونس إبراهيم العبادي

أهمية الجلد



الجلد:

يُصنّف الجلد على أنّه أكبر عضو في جسم الإنسان، وله العديد من الوظائف المهمة فهو يقوم بحماية الجسم من التعرض للميكروبات، كما أنّه يحمي ويحافظ على كل ما يحويه الجسم من أعضاء وعضلات وعظام، وله دور كبير في الحفاظ على درجة حرارة الجسم؛ إذ يساعد على بقاء درجة حرارة الجسم بمعدل (37) درجة مئوية تقريباً، ويمنح الجلد القدرة على الإحساس باللمس والحرارة والبرودة، والعديد من المهام الأخرى التي سيتم ذكرها لاحقاً في هذا المقال. وللجلد ثلاث طبقات رئيسية، فالطبقة الأولى هي الطبقة الخارجية وتُسمى البشرة؛ وهي تعمل كحاجز يمنع دخول المواد الغريبة والماء إلى داخل الجسم، ودائماً ما تقوم خلايا البشرة بصنع خلايا جديدة لتعويض الميت منها؛ حيث إنّ البشرة تفقد حوالي 30-40 ألف خلية في كل دقيقة، وتحتوي طبقة البشرة على صبغة الميلانين وهي التي تعطي البشرة لونها فكلما كان لون البشرة أغمق كان تركيز الميلانين فيها أعلى.

والطبقة الثانية هي التي تقع تحت البشرة وتُسمى طبقة الأدمة؛ وهي الطبقة التي لا يمكن رؤيتها لأنّها مُخبأة تحت البشرة، وتحتوي على بُصيلات الشعر، والأوعية الدموية، ونسيج ضام، والغدد العرقية والدهنية، بالإضافة للكولاجين، كما أنّها تحتوي على نهايات عصبية تُعطي الإحساس باللمس؛ فهي تعمل مع الجهاز العصبي والدماغ لتفعيل حاسة اللمس والاستجابة لردات الفعل الحسية. أما الطبقة الثالثة فهي النسيج تحت الجلد؛ وهي مكونة في الغالب من الدهون والنسيج الضام، وتُساعد الجسم على المحافظة على درجة حرارته والبقاء دافئاً.

أهمية الجلد:

إنّ الجلد كباقي أعضاء الجسم له أهمية كبيرة ووظائف عدة، وسيتم ذكر بعض منهم فيما يأتي:

- يعمل كحاجز: فالجلد يعمل كحاجز لمنع فقدان السوائل، والتعرّض للإصابات الحرارية، أو الفيزيائية، أو الميكانيكية، ويحمي الجسم من أخطار أشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية.

- يُساعد على الوقاية من الحشرات والمواد المسببة للحساسية: بالإضافة لذلك فهو يحمي الجسم من السموم والمواد المسرطنة، ويُعتبر جزءاً مهماً من جهاز المناعة؛ لأنّه يقوم بمنع مسببات الأمراض والمواد الضارة من دخول الجسم.

- يُنظم درجة حرارة الجسم: فهو يساهم في السيطرة والحفاظ على درجة حرارة الجسم عن طريق التعرق.

- يمنح القدرة على الشعور باللمس: إنّ الجلد يعمل ككاشف حسيّ؛ فهو يُساعد على التفاعل مع البيئة المحيطة، والإحساس بتفاوت درجات الحرارة، والقدرة على لمس المواد.

- يُنتج فيتامين د: فيتامين د له العديد من المهام في جسم الإنسان فهو يساعد على منع الإصابة بالكثير من الأمراض والمشاكل الصحية بما في ذلك هشاشة العظام، والسرطان، وأمراض القلب، والسُّمنة، والأمراض العصبية.

- يُساهم في الجمال والمظهر الخارجي: فإنّ حالة الجلد الصحية تُساهم بشكل كبير في الناحية الجمالية وزيادة الجاذبية عند الإنسان.

- يمنع فقدان الرطوبة من الجسم: فهو يمنع فقدان الماء؛ وذلك عن طريق تشكيل حاجز يعمل على الحفاظ عليه في داخل الجسم.

- يسمح بالحركة والنمو: ويعود ذلك لوجود خاصية مرونة الجلد؛ التي تمنحه القدرة على النمو والتحرك، ويستطيع الجلد الارتداد لشكله الأصلي دون أن يترك أثراً على الجسم، فلو كان الجلد صلباً وغير مرن لأُصيب بالخدوش والألم عند الحركة.

الأمراض التي تُصيب الجلد:

تختلف الأمراض والاضطرابات الجلدية من حيث شدة أعراضها، ومُسبباتها، وقوة تأثيرها؛ فقد تكون بعض الحالات طفيفة وعابرة والبعض الآخر قد يكون مُهدداً للحياة، وفيما يأتي ذكر لبعض المُشكلات والأمراض التي تُصيب الجلد:

- حب الشباب: يظهر حب الشباب في أغلب الأحيان على الوجه، والرقبة، والكتفين، والصدر، والظهر، ويجب أن يُعالج كي لا يترك ندوباً على البشرة.

- الإكزيما: وهي عبارة عن ظهور بقع متقشرة صفراء أو بيضاء، عادةً ما تُسبب حكة مزعجة.

- الحصبة: تتسبب الحصبة ببعض الأعراض مثل: الحمى، والتهاب الحلق، وفقدان الشهية، والسعال، وسيلان الأنف، ومن بعد ثلاث إلى خمسة أيام من ظهور الأعراض يبدأ الطفح الأحمر بالظهور على الجلد.

- سرطان الخلايا الصبغية: وهو أخطر نوع من أنواع سرطانات الجلد، وعادةً ما يكون أكثر شيوعاً عند أصحاب البشرة الفاتحة.

- الُّهُاق: يحدث بسبب فقدان صبغة الجلد، وذلك نتيجة لتدمير جهاز المناعة في الجسم للخلايا التي تُعطي البشرة لونها.

نصائح للحفاظ على الجلد:

يواجه الجلد العديد من العوامل البيئية التي قد تجعله عُرضة للإصابة بالأمراض والمشكلات الصحية، مثل: الإصابة بالجفاف، أو التشقق، أو بسرطان الجلد، والكثير غير ذلك، ولكن هنالك بعض الإرشادات والأساليب الحياتية التي تُساعد على الحفاظ على صحة الجلد وحيويته، نذكر منها:

- التقليل من التعرض للشمس:

فإنَّ الأشعة فوق البنفسجية التي تنبعث من الشمس قد تتسبب بالعديد من المشكلات الصحية للجلد مثل: ظهور التجاعيد، والإصابة بسرطان الجلد، وظهور بقع ونمش، والعديد من المشكلات الأخرى، لذا يُنصح باستخدام واقٍ من الشمس، وارتداء القبعات والملابس التي تحمي الجلد وخاصةً في فترة اشتداد قوة الشمس.

- المُحافظة على رطوبة الجلد:

وذلك عن طريق شُرب كميات كافية من الماء لإكساب الجلد الرطوبة التي يحتاجها، وكي لا يتعرض للجفاف والتشقق الذي قد يمكّن البكتيريا والفطريات من دخول الجسم، كما يجب استخدام كريمات الترطيب وغسولات البشرة المناسبة.

- الحفاظ على تناول نظام غذائي متوازن:

هنالك عدد من الأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات المفيدة للجلد والبشرة، مثل: الأفوكادو، والبطاطا الحلوة، البروكلي، والطماطم، والشكولاتة الداكنة، والشاي الأخضر، والفلفل الأحمر، والأصفر.

- الإقلاع عن التدخين:

يعمل التدخين على تضيق الأوعية الدموية الموجودة في الطبقة الخارجية من الجلد، مما يقلل من تدفق الدم، كما أنه يتسبب بتدمير الكولاجين في الجلد، والحد من إنتاجه، وبالتالي تقل المرونة الطبيعية للجلد، وتظهر التجاعيد.