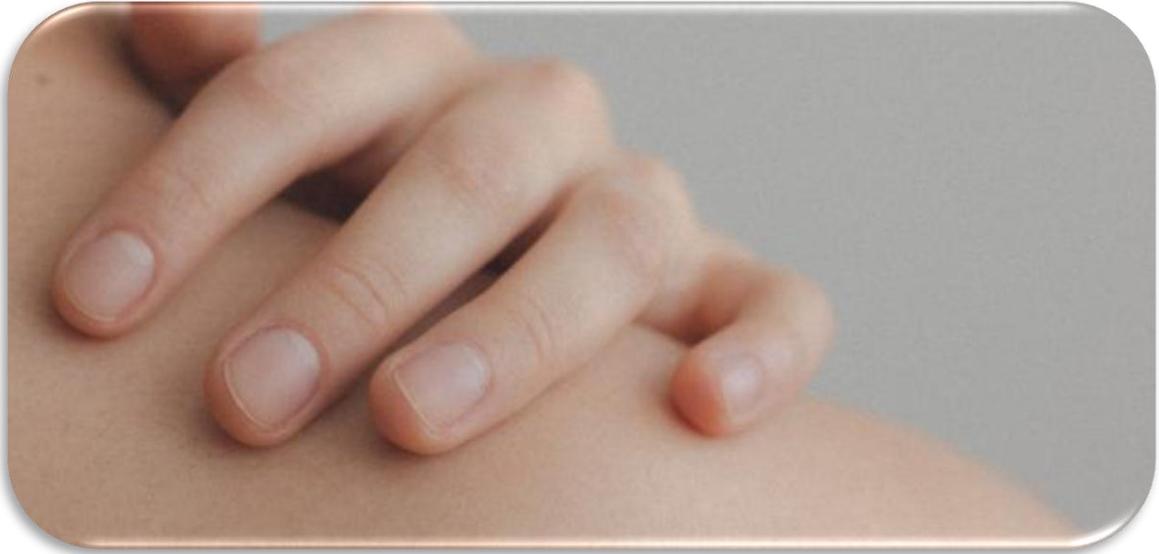


علم النفس الفسيولوجي
الصف الثاني- الفصل الدراسي الأول
قسم رياض الأطفال
(الدراسة الصباحية)- (2019- 2020)م

مدرسة المادة: م.د. إيمان يونس إبراهيم العبادي

وظائف الجلد ووقايتة



وظائف الجلد ووقايته:

يمثل الجلد العضو الذي يوفر غطاءً خارجياً واقياً لجميع أجزاء الجسم، وهو أكبر عضو في الجسم، ويعتبر حاجزاً مقاوماً للماء ومرن بين البيئة والأعضاء الداخلية، ويحافظ الجلد على البيئة الداخلية للجسم بحيث تبقى مستقرة، وينقسم الجلد إلى ثلاث طبقات وهي: البشرة، والأدمة، والطبقة تحت الجلدية. تعتبر البشرة الطبقة الخارجية من الجلد، وهي عبارة عن فوسفات من الخلايا ملتصقة ببعضها البعض ويعتمد سُمكها على موقعها في الجسم، كما أنّها تمنع فقدان الماء وسوائل الجسم، وتقاوم الإصابة الميكانيكية والكيميائية، وتحمي الجسم من البكتيريا، والفيروسات، والالتهابات الطفيلية، ويلعب الصبغ في البشرة دوراً مهماً في حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية، أما الأدمة فتقع تحت البشرة وتزيد سمكاً عنها بـ 20 إلى 30 مرة، وتتألف من شبكة كثيفة من البروتينات المتخصصة تسمى الكولاجين والإيلاستين، وتنظم هذه الشبكة في ألياف ذات أحجام وخصائص مختلفة، وبالنسبة لطبقة تحت الجلدية فهذه منطقة متخصصة تحت الأدمة، والتي تحتوي على شبكة من ألياف الكولاجين والخلايا الدهنية، وتتلخص وظيفتها في حماية الجسم من الصدمات الخارجية والعزل من البرد، وتعمل كموقع تخزين رئيسي للدهون وبالتالي الطاقة، هناك العديد من الأوعية الدموية والأوعية اللمفاوية والأعصاب التي تمر عبر تحت الجلد.

كيفية حماية الجلد:

يمكن حماية الجلد باتباع السلوكيات التالية:

- حماية الجلد من أشعة الشمس الضارة، عن طريق استخدام المستحضرات الواقية من الشمس، وتجنب التعرض لأشعة الشمس خاصة ما بين الساعة العاشرة صباحاً للساعة الرابعة مساءً ومحاولة البقاء تحت الظل، واستخدام الألبسة التي تغطي الجلد بحيث تكون واقية من اشعة الشمس.

- الإقلاع عن التدخين، يجعل التدخين البشرة تبدو أكبر سناً ويساهم في ظهور التجاعيد، كما يعمل على تضيق الأوعية الدموية الصغيرة في الطبقات الخارجية من الجلد، مما يقلل من تدفق الدم ويجعل البشرة شاحبة، هذا أيضاً يستنفد الجلد من الأوكسجين والمواد الغذائية التي تعتبر مهمة لصحة الجلد.

- معاملة الجلد بلطف، عن طريق الحد من عدد مرات الاستحمام المبالغ فيها لأنها على فقد الجلد من الزيوت اللازمة له، وتجنب استخدام الصابون القوي، وحلاقة الذقن بلطف.

- تناول الوجبات الصحية.

- السيطرة على الضغوطات والتوترات.

أمراض الجلد:

يوجد العديد من الأمراض التي تصيب الجلد، ومن أبرزها:

- حب الشباب.
- الأكزيما.
- القشعريرة.
- الحصف.
- سرطان الجلد.
- الشامات.
- الصدفية.
- الطفح الجلدي.
- التجاعيد.