



تعريف الجلد - المحافظة على الجلد

تعريف الجلد:

- الجلد هو هذا الغلاف الخارجي للإنسان.
- الجلد مهم جدا لأنه أول خط دفاع ضد الجراثيم والغبار المتطاير في الهواء.
- الجلد عازل للماء وللسوائل الأخرى وهذا مهم جدا لحياتنا.
- يتجدد الجلد بصورة دائمة ولذلك فإن الندوب الطفيفة تندثر مع الوقت.
- الجلد هو مرآة الصحة فإذا أصاب الجسم مرض فإن الجلد ستظهر عليه علامات المرض.

الوقاية من العدوى بالأمراض الجلدية

أهمية النظافة والطهارة والوضوء: قال صلى الله عليه وسلم: **(من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره)** رواه مسلم

- للنظافة فائدة كبيرة ومنها إزالة الغبار عن الجلد وما يحتوي عليه من الجراثيم فضلا عن تنظيف البشرة من المواد الدهنية يفرزها الجلد بالإضافة إلى إزالة العرق وقد ثبت علميا أن الميكروبات لا تهاجم جلد الإنسان إلا إذا أهمل نظافته.
- إن الإنسان إذا مكث فترة طويلة بدون غسل لأعضائه فإن إفرازات الجلد المختلفة من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد محدثة حكة شديدة وهذه الحكة بالأظافر التي غالبا ما تكون غير نظيفة تدخل الميكروبات إلى الجلد.
- إن جلد اليدين يحمل العديد من الميكروبات التي قد تنتقل إلى الفم أو الأنف عند عدم غسلهما ولذلك يجب غسل اليدين جيدا عند البدء في الوضوء وبعد الخروج من المرحاض وقبل الأكل وبعده وإذا صادف أن لامسنا حيواناتنا الأليفة.
- يجب أن نتجنب استعمال أشياء الغير كالمناشف والملابس الداخلية وأدوات التجميل.



NOTES

المحافظة على الجلد:

- **تجنب الأشياء الحادة:** يجب المحافظة على الجلد من الجروح بسبب الأجسام الحادة أو الزجاج المكسور. إضافة إلى ذلك ينبغي الحذر من هذه الأشياء التي تضر بالجلد والبشرة
- **عدم التدخين:** يسبب التدخين التجاعيد لأنه يمنع البشرة من الحصول على كمية كافية من الدم. كما يزيد التدخين من خطر الإصابة ببعض أمراض سرطان الجلد
- **التقليل من الإجهاد والتعب:** يجب إعطاء الجسم فترة كافية من الراحة والنوم وإلا فإن بوادر التعب والشحوب ستظهر واضحة على الجلد.
- **تجنب التوتر والقلق والتخلي بالهدوء:** يسبب القلق العديد من الآثار السلبية على الجلد، مثل الإصابة بحب الشباب، وتساقط الشعر، والحكة، والعديد من الأمراض الجلدية الأخرى إضافة لظهور التجاعيد.
- **احصل على تغذية سليمة:** إن التغذية السليمة التي تعتمد على تناول الفواكه والغلل والحبوب تمنح النضارة والصحة للجلد وللجسم عامة.
- **انتبه لأشعة الشمس:** فهي أحيانا تكون ضارة وتتسبب في حروق طفيفة أو شديدة ولذلك علينا استعمال الواقي الشمسي والمظلة عند الخروج.
- **انتبه لمرض الحصبة فهو مرض معدي.**



النظافة الشخصية من أسباب المحافظة على الجلد



يجب المحافظة على الجلد من الأمراض المعدية و منها مرض الحصبة.



استعمال الواقي الشمسي لتجنب الإصابة
بأمراض الجلد



غسل اليدين ضروري لتجنب الإصابة
بالأمراض



انتبه للأشياء الساخنة كالمكواة و الفرن لتجنب
الإصابة بالحروق



الوضوء وسيلة يومية للحفاظ على الجلد



استعمل المظلة للوقاية من الشمس



استعمل القفازات الواقية عند حمل الأشياء
الساخنة



استعمال منشفة خاصة لكل فرد يحمي من
الإصابة بالأمراض الجلدية المعدية.



التغذية السليمة ضرورية لصحة الانسان و
لنضارة الجلد