

## وظائف الجلد ووقايته

الجلد هو أكبر عضو من أعضاء جسم الإنسان ، إذ يغطي جسم الإنسان بالكامل لحمايته من العوامل الخارجية مثل العدوى و الأمراض وعوامل الطقس والبيئة كالشمس والرياح و الأمطار ... يلعب الجلد دورا هاما في مظهر الإنسان إذ أن الاعتناء به يجعل الإنسان يبدو في مظهر حيوي ونشيط وصحي .



### وظائف الجلد :

- يعتبر الجلد المسؤول عن حاسة اللمس، والإحساس بالألم والضغط وذلك لاحتوائه على مستقبلات عصبية .
- يحول الجلد دون دخول المواد الكيميائية والجراثيم إلى أجزاء الجسم الداخلية مما يقيها من الإصابة بالعدوى .
- يحافظ الجلد على درجة حرارة الجسم الداخلية عند مستوياتها الطبيعية.
- يقي الجلد الأنسجة التي توجد تحته من أضرار الأشعة فوق البنفسجية الموجودة في الشمس.

- يساعد الجلد على تأمين فيتامين د من خلال أشعة الشمس.



**وقاية الجلد :**

تتمثل وقاية الجلد في :

- الابتعاد عن الأخطار والحوادث التي يمكن لها أن تضر الجلد كالحروق والجروح و أشعة الشمس .

- المحافظة على نظافة الجسم للقضاء على الجراثيم العالقة به .

- عدم فرك المكان المصاب من الجلد .

- الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة لما تحتويه من فيتامينات وأملاح .

- 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

**الأمراض التي يمكن أن تصيب الجلد :**

الجلد يوجد العديد من الأمراض التي تصيب الجلد، ومن أبرزها: حب الشباب-

الأكزيما- القشعريرة- الحصف- سرطان الجلد- الشامات- الصدفية- الطفح

الجلدي .