

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Ο Naro στο... Προστάτεψε το σώμα σου: 1^ο Μάθημα – Κίνδυνοι και Προστασία του δέρματος

Σ' αυτήν τη διδακτική ενότητα γίνεται αναφορά ΜΟΝΟ σε μερικά θέματα υγείας ενός συγκεκριμένου μέρους του σώματος, του δέρματος. Πολλά επιπλέον προβλήματα υγείας μπορεί να ανακύψουν και θα εξεταστούν σε επόμενα σχέδια μαθημάτων.

Ο Naro στο... Προστασία του δέρματος

Η συγκεκριμένη ταινία αναδεικνύει τα θέματα της έκθεσης του δέρματος σε επιβλαβείς (ή και λιγότερο επιβλαβείς) ουσίες, τις συνθήκες υπό τις οποίες αυτή η έκθεση μπορεί να συμβεί και επιπλέον το τι θα μπορούσε να γίνει προκειμένου να αποφευχθεί ο κίνδυνος, να προστατευτεί το δέρμα και να προληφθεί η βλάβη.

Ο Naro, στην ταινία αυτή, ανακαλύπτει πολλές διαφορετικές καταστάσεις στις οποίες η έκθεση σε χημικές και άλλες ουσίες μπορεί να προκαλέσει δερματικά προβλήματα. Μαθαίνει για τις εξαιρετικές ιδιότητες του δέρματος, παρουσιάζοντας με εύγλωττο τρόπο στο κοινό το θέμα: 'Καθετί που πάντα θέλατε να μάθετε... για το δέρμα σας'. Αναδεικνύει επίσης μέτρα για την αποφυγή (πρόληψη) των κινδύνων και στέλνει τα παρακάτω τρία σημαντικά μηνύματα: **Αποφυγή – Προστασία – Έλεγχος.**

Η αποφυγή ή η ελαχιστοποίηση της επαφής με τις χημικές ουσίες επιτυγχάνεται α) με την πλήρη εξάλειψη της χρήσης τους, χρησιμοποιώντας π.χ. μια μηχανική μέθοδο εργασίας αντί μίας χημικής β) μέσω υποκατάστασης μίας επικίνδυνης ουσίας από μία ασφαλή ή λιγότερο επικίνδυνη γ) υιοθετώντας μian απόσταση που παρέχει ασφάλεια στην εργασία, π.χ. χρησιμοποιώντας κάποιο εργαλείο αντί για την άμεση επαφή με την επικίνδυνη ουσία. Τα μέσα ατομικής προστασίας (ΜΑΠ), π.χ τα γάντια, σχεδιάζονται για να προστατέψουν το δέρμα, αλλά ο Naro μας υπενθυμίζει την επιπλέον σημασία της προστασίας του δέρματος λαμβάνοντας μέτρα όπως η άμεση απομάκρυνση των ουσιών από το δέρμα, το συχνό πλύσιμο, το στέγνωμα και η συχνή χρήση κρέμας χεριών.

Τέλος, ο Naro μας συνιστά τακτικούς ελέγχους για την έγκαιρη διάγνωση δερματικών προβλημάτων.

Η σημασία του δέρματος

Το δέρμα είναι το πιο εκτεταμένο όργανο του ανθρωπίνου σώματος, επιφάνειας περίπου δύο τετραγωνικών μέτρων και βάρους 3 κιλών, στους ενήλικες.

Οι ιδιότητες του δέρματος είναι εκπληκτικές! Ανθεκτικό αλλά και ευαίσθητο, διαπερατό αλλά αδιάβροχο, ευλύγιστο και ταυτόχρονα σκληρό αν και πολύ λεπτό. Αποτελείται από εκατομμύρια μικρές μονάδες (κυψέλες) που ρυθμίζουν τα επίπεδα των υγρών και τη θερμοκρασία του. Αλλάζει χρώματα, έχει τη δυνατότητα της επούλωσης και είναι το μεγαλύτερο όργανο του ανθρωπίνου σώματος.

Το δέρμα ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος, διατηρώντας μian βέλτιστη θερμοκρασία 38 βαθμών Κελσίου (98,6 βαθμών Φαρενάϊτ). Η παραγωγή ιδρώτα, ο οποίος εξατμίζεται στην επιφάνεια του δέρματος μας δροσίζει, διαδικασία που υποστηρίζεται περαιτέρω μέσω της διαστολής των αιμοφόρων αγγείων του κυρίως δέρματος (χορίου), επιτρέποντας τη διασπορά της θερμότητας μέσω του αίματος που αντλείται από αυτά.



Η διατήρηση της θερμοκρασίας του δέρματος επιτυγχάνεται μέσω της συστολής των αιμοφόρων αγγείων που έχει σαν αποτέλεσμα τον περιορισμό της ροής του αίματος. Οι θύλακες των τριχών σηκώνονται προς τα πάνω, προκαλώντας ανόρθωση των τριχών σε μία προσπάθειά τους να παγιδεύσουν ένα στρώμα ζεστού αέρα κοντά στο δέρμα. Εάν οι τρίχες του σώματος είναι πολύ λεπτές, προκαλείται το αίσθημα της ανατριχίλας.

Το δέρμα αποτελεί ακόμα μια φυσική ασπίδα προστασίας έναντι τραυματισμών και μολύνσεων. Οι σμηγματογόνοι αδένες παράγουν μία ελαιώδη ουσία (το σμήγμα) που αποτελεί ένα αποτελεσματικό εμπόδιο για την ανάπτυξη βακτηρίων. Όταν η επιδερμίδα είναι στεγνή (ξηρή) «ανοίγει», με αποτέλεσμα να είναι δυνατή η είσοδος βακτηρίων. Σε αυτή την περίπτωση μειώνεται η άμυνα του δέρματος έναντι των μολύνσεων.

Το δέρμα έχει το δικό του ανοσοποιητικό σύστημα που καλείται λεμφικό σύστημα του δέρματος (skin-associated lymphoid tissue), ένα δίκτυο ανοσοκυττάρων που αναγνωρίζουν και εξουδετερώνουν τον όποιο εξωτερικό εχθρό, όπως βακτήρια και τοξίνες.

Μάθετε πώς λειτουργεί το δέρμα

Οι ομάδες κρούσης στον πόλεμο έναντι των βακτηρίων ονομάζονται κύτταρα Langerhans, παράγονται στο μυελό των οστών και μεταφέρονται στο δέρμα με την κυκλοφορία του αίματος. Τα κύτταρα αυτά αντιδρούν ακαριαία σε κάθε εξωτερική εισβολή και ο ρόλος τους είναι να προειδοποιούν και τα υπόλοιπα ανοσοκύτταρα για την παρουσία ξένων σωμάτων ή μορίων στον οργανισμό. Ως αποτέλεσμα της διαδικασίας προειδοποίησης, καταφτάνουν στην περιοχή εισβολής λευκοκύτταρα, όπως είναι τα μακροφάγα και τα λεμφοκύτταρα, τα οποία αφού παρεμποδίσουν την περαιτέρω εξάπλωση των εισβολέων στον οργανισμό, στην συνέχεια τους καταστρέφουν.

Το δέρμα αποτελείται από τρεις στοιβάδες: την επιδερμίδα, το κυρίως δέρμα (χόριο) και την υποδερμίδα ή υποδόριο ιστό. Η επιδερμίδα είναι το ορατό στρώμα, στην επιφάνεια του δέρματος. Αποτελείται από κύτταρα τα οποία ονομάζονται κερατινοκύτταρα, τα οποία είναι τοποθετημένα το ένα πάνω στο άλλο. Τα κύτταρα αυτά αναπτύσσονται στο βάθος και αναδύονται στην επιφάνεια, όπου αποβάλλονται από την επιφάνεια ως νεκρά κύτταρα. Το στρώμα αυτό ανανεώνεται διαρκώς καθώς τα ζωντανά κύτταρα μεταβάλλονται σε νεκρά, σκληρά και επίπεδα κύτταρα. Ο κύκλος αυτός κερατινοποίησης διαρκεί 28 ημέρες. Η επιδερμίδα είναι αδιάβροχη, πράγμα που δεν επιτρέπει την απορρόφηση του νερού.

Κάτω από την επιδερμίδα βρίσκεται το κυρίως δέρμα (χόριο). Το χόριο είναι ένα είδος βιομηχανικής ζώνης. Εντός της ζώνης αυτής λαμβάνουν χώρα μία σειρά λειτουργιών όπως αυτή των σμηγματογόνων αδένων, των ιδρωτοποιών αδένων, των τριχοθυλακίων καθώς και ένα δίκτυο αιμοφόρων αγγείων, νευρικών ινών, υποστηρικτικών μυών, κολλαγόνου και υποδόριου λίπους. Οι ελαστικές ίνες και το κολλαγόνο είναι εκείνα τα στοιχεία που εξασφαλίζουν την ελαστικότητα του δέρματος. Το χόριο περιέχει ίνες ελαστικής συγκεκριμένης διάταξης και σχετικά παχιές, αυτό αφορά κυρίως στα παιδιά και στους ανθρώπους που το δέρμα τους δεν έχει υποστεί βλάβες από τον ήλιο. Τέλος, κάτω από το κυρίως δέρμα βρίσκεται το υποδόριο στρώμα που περιλαμβάνει λίπος και συνδετικό ιστό.



Δερματικά προβλήματα

Η ταινία του Naro, έχει ως στόχο να εγείρει το ενδιαφέρον και την προσοχή στους κινδύνους που προκύπτουν από την έκθεση του δέρματος σε επιβλαβείς (ή και λιγότερο επιβλαβείς) ουσίες, τις καταστάσεις υπό τις οποίες μία τέτοια έκθεση είναι δυνατή αλλά και τι μπορεί να γίνει προκειμένου να αποφευχθούν οι κίνδυνοι, να προστατευτεί το δέρμα και να εμποδιστεί η όποια βλάβη.

Ο σκοπός της ταινίας είναι να δώσει απάντηση στα εξής δύο ερωτήματα:

- α) Τι μπορεί να προκαλέσει δερματικά προβλήματα;
- β) Τι μέτρα μπορούν να ληφθούν ώστε να προληφθούν τέτοια προβλήματα;

Η απάντηση στην πρώτη ερώτηση προκύπτει από μία σειρά επεισοδίων της ταινίας, όπου παρουσιάζονται διάφορες εργασίες οι οποίες σχετίζονται με την χρήση υλικών που θα μπορούσαν να προκαλέσουν δερματικά προβλήματα, για παράδειγμα:

Κατασκευές – υγρότσιμέντο

- Κατασκευές – τοποθέτηση πλακιδίων δαπέδου
- Μεταλλουργία – διαλυτικά για καθαρισμό
- Επισκευή οχημάτων – λάδια και λιπαντικά
- Εταιρείες τροφοδοσίας (catering) - απορρυπαντικά πιάτων
- Καθαριότητα – χρήση προϊόντων καθαριότητας
- Κομμωτήρια – σαμπουάν

Η απάντηση στη δεύτερη ερώτηση εντοπίζεται στα παρακάτω τρία σημαντικά μηνύματα:

ΑΠΟΦΥΓΗ – ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ – ΕΛΕΓΧΟΣ

ΑΠΟΦΥΓΗ. Η αποφυγή ή ελαχιστοποίηση της επαφής με τις χημικές ουσίες που μπορούν να προκαλέσουν δερματικά προβλήματα επιτυγχάνεται με :


- Αντικατάσταση των χημικών μεθόδων εργασίας από μηχανικές, (π.χ. η χρήση αποξεστήρα αντί χημικών ουσιών/διαλυτών για την απομάκρυνση χρωμάτων βαφής)
- Υποκατάσταση μίας ουσίας από μία άλλη πιο ασφαλή (ή λιγότερο επικίνδυνη)
- Μείωση αναθυμιάσεων π.χ. με εργασίες εντός κλειστών συστημάτων
- Διατήρηση κατά την εργασία μίας ασφαλούς απόστασης από τις ουσίες/χημικά μέσω μηχανικού χειρισμού (ή κάποιου εργαλείου) αντί της άμεσης διαχείρισης των ουσιών αυτών με τα χέρια (π.χ. επιλογή ενός εργαλείου με μακρύ χερούλι αντί ενός με κοντό)

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ. Όταν δεν είναι δυνατό να αποφευχθεί η επαφή με τις επικίνδυνες ουσίες, η προστασία επιτυγχάνεται με την χρήση μέσων ατομικής προστασίας (ΜΑΠ) και με τη λήψη μέτρων προστασίας του δέρματος:

- ΜΑΠ - όπως γάντια, φόρμες, ποδιές κ.λπ.
- Προστασία του δέρματος – όπου η χρήση των ΜΑΠ δεν είναι πρακτικά δυνατή, άλλες εναλλακτικές μπορούν να εφαρμοστούν όπως η άμεση απομάκρυνση των ουσιών από το δέρμα, το τακτικό πλύσιμο και στέγνωμα της επιδερμίδας και τέλος η χρήση κρέμας χεριών.

ΕΛΕΓΧΟΣ. Ο τακτικός οπτικός έλεγχος του δέρματος επιτρέπει τον εντοπισμό τυχόν δερματικών προβλημάτων. Ένας απλός οπτικός έλεγχος για τον έγκαιρο εντοπισμό προβλημάτων:

- Διευκολύνει τη θεραπεία σε περίπτωση εμφάνισης κάποιου προβλήματος
- Προλαμβάνει την εξέλιξη μίας κατάστασης σε κάτι πιο σοβαρό
- Επιβεβαιώνει εάν τα μέτρα πρόληψης είναι αποτελεσματικά



Το 2ο μάθημα από το «Ο Naro στο... Προστάτεις το σώμα σου», παρέχει πληροφόρηση στα παιδιά σχετικά με το θέμα των κινδύνων για την πλάτη και την προστασία της.