

BEGELEIDINGSBLAD VOOR LEERKRACHTEN

Zorg voor je lichaam met Napo: Les één – Huid

In dit lesplan worden ALLEEN sommige gezondheidseffecten op bepaalde delen van het menselijk lichaam genoemd. Er zijn veel andere effecten op het lichaam mogelijk. Die zullen in latere lesplannen worden behandeld.

Napo in... Bescherm je huid

Het filmpje wijst op de gevaren van blootstelling van de huid aan schadelijke (en soms minder schadelijke) stoffen, de situaties waarin dit kan voorkomen en wat er kan worden gedaan om risico's te vermijden, je huid te beschermen en schade te voorkomen.

Napo ontdekt dat je jezelf in veel verschillende situaties aan chemische en andere stoffen blootstelt en dat dit huidproblemen kan veroorzaken. Hij leert de verbazingwekkende eigenschappen van de huid kennen en kleedt zich helemaal uit en laat alles zien wat u altijd al wilde weten over... uw huid. Hij laat zien hoe je problemen kunt voorkomen en heeft drie belangrijke boodschappen: **vermijden – beschermen – controleren**.

Vermijd (zo veel mogelijk) contact met chemische stoffen door deze helemaal niet te gebruiken (kies niet voor chemische producten, maar voor een mechanische methode), andere producten te gebruiken (kies voor een veiliger alternatief) en afstand te houden (gebruik gereedschappen in plaats van je blote handen). Persoonlijke beschermingsmiddelen zijn bedoeld om je huid te beschermen, maar Napo herinnert ons eraan hoe belangrijk het is verontreinigingen onmiddellijk te verwijderen, je huid goed te wassen en grondig te drogen en regelmatig huidcrèmes te gebruiken.

Ten slotte beveelt Napo aan om je regelmatig te laten controleren op eerste tekenen van huidproblemen.

Hoe werkt je huid?

De huid, het grootste orgaan van het menselijk lichaam, heeft bij volwassenen een oppervlakte van circa twee vierkante meter en een gewicht van ongeveer drie kilo.

Je huid is een wonder! Stevig, maar gevoelig; doordringbaar, maar waterdicht. De huid is flexibel, maar sterk, ook al is hij erg dun, en bestaat uit miljoenen kleine eenheden die het vochtgehalte en de temperatuur ervan regelen. De huid kan van kleur veranderen en zichzelf repareren. Het is het grootste orgaan van je lichaam.

De huid reguleert de lichaamstemperatuur en houdt die op de optimale waarde van 38 °C; het zweet dat wordt afgescheiden, verdampt op de blote huid, waardoor deze afkoelt. Verwijding van de bloedvaten in de lederhuid zorgt voor extra koeling, zodat het bloed de warmte kwijtraakt terwijl het door de aderen wordt gepompt.



Om lichaamswarmte vast te houden, trekken de bloedvaten samen, waardoor de bloedsomloop wordt beperkt. De haarzakjes staan rechtop, waardoor het haar overeind gaat staan, in een poging om rond de huid een laagje warme lucht vast te houden. Is het lichaamshaar niet dik genoeg om dit te bereiken, dan ontstaat kippenvel.

De huid vormt ook een fysieke barrière tegen verwondingen en infecties. De talgklieren van de huid scheiden een olie af die de groei van bacteriën effectief tegengaat. Een droge huid scheurt, waardoor bacteriën de huid kunnen binnendringen en deze minder goed in staat is infecties tegen te gaan.

De huid heeft zijn eigen immuunsysteem, het zogeheten huidgerelateerde lymfatische weefsel, een netwerk van immuuncellen die lichaamsvreemde stoffen, zoals bacteriën en giftige stoffen, herkennen en vernietigen.

Zo werkt het:

De aanvalstroepen in de oorlog tegen infecties zijn de Langerhanscellen, die in het beenmerg worden aangemaakt. Ze reageren onmiddellijk op iedere verrassingsaanval van lichaamsvreemde stoffen en roepen witte bloedcellen zoals lymfocyten en macrofagen naar het gebied. Ze zorgen er eerst voor dat indringers de huid niet dieper kunnen binnendringen, en daarna vernietigen ze de indringers.

De huid bestaat uit drie lagen: de opperhuid aan de buitenkant, daarna de lederhuid en dan de onderhuidslaag. De huid die je ziet, is eigenlijk een laag dode cellen, de zogeheten hoornlaag: het eindstadium van een cyclus die ongeveer 28 dagen duurt en die begint onder het oppervlak van de opperhuid, die bestaat uit keratinocyten, levende opperhuidcellen en de hoornlaag. De opperhuid heeft een waterafstotende laag die voorkomt dat de huid als een spons water opneemt.

De lederhuid is bijna net zo druk als een industriegebied. Er zijn allerlei apparaten aan het werk, zoals zweet- en olieproducerende klieren, haarzakjes en een netwerk van bloedvaten en zenuwvezels, wat steunweefsel, collageen en onderhuids vet. De elastine- en collageenvezels in de lederhuid zorgen ervoor dat de huid elastisch is. In de huidlaag zitten elastinevezels die keurig gelaagd en betrekkelijk dik zijn, vooral bij kinderen en mensen van wie de huid niet is beschadigd door de zon.



Huidproblemen

Het Napo-filmpje wijst op de gevaren van blootstelling van de huid aan schadelijke (en soms minder schadelijke) stoffen, de situaties waarin dit kan voorkomen en wat er kan worden gedaan om risico's te vermijden, je huid te beschermen en schade te voorkomen.

Het doel van het filmpje is antwoord te geven op de volgende twee vragen:

- Waardoor kunnen huidproblemen worden veroorzaakt?
- Welke maatregelen kunnen worden getroffen om deze problemen te voorkomen?

Het antwoord op de eerste vraag wordt gegeven in een reeks scènes waarin verschillende werkzaamheden en materiaaltoepassingen worden getoond die vaak huidproblemen veroorzaken, bijvoorbeeld:

- bouw – natte cement;
- bouw – leggen van tegelvloeren;
- vloeistoffen voor metaalbewerking – gebruik van oplosmiddelen om onderdelen schoon te maken;
- voertuigreparatie – olie en smeermiddelen;
- catering – 'natte werkzaamheden' – afwassen;
- schoonmaken – gebruik van schoonmaakproducten;
- kappersvak – gebruik van shampoo.

Voor de beantwoording van de tweede vraag zijn drie dingen belangrijk:
vermijden – beschermen – controleren.

Vermijd (zo veel mogelijk) contact met chemische stoffen door:

- deze helemaal niet te gebruiken – kies niet voor chemische producten, maar voor een mechanische methode (gebruik voor het verwijderen van verf bijvoorbeeld een verfkrabber in plaats van een verfoplosmiddel);
- andere producten te gebruiken – kies voor een veiliger alternatief;
- uitstoot te verminderen – afgesloten ruimten, spatlappen, enz.;
- afstand te houden – gebruik gereedschappen in plaats van je blote handen; kies gereedschappen met lange handgrepen in plaats van korte.

Bescherm je huid wanneer contact onvermijdelijk is; gebruik persoonlijke beschermingsmiddelen en verzorg de huid goed, bijvoorbeeld:

- persoonlijke beschermingsmiddelen – gebruik van overalls, schorten, handschoenen, enz.;
- huidverzorging – wanneer persoonlijke beschermingsmiddelen niet praktisch zijn, bestaan er alternatieven, zoals vuil direct verwijderen, de huid goed wassen, de huid grondig droogmaken, regelmatig huidcrèmes aanbrengen

Controleer de huid regelmatig op eerste tekenen van huidproblemen. Door eenvoudige, visuele controles om problemen vroegtijdig vast te stellen:

- zijn aandoeningen gemakkelijker te behandelen;
- kan de ontwikkeling van ernstigere problemen worden voorkomen;
- kan worden gecontroleerd of preventieve maatregelen voldoende effect hebben.

*De tweede les van Zorg voor je lichaam
met Napo gaat over risico's voor de rug.*

