

FIȘĂ AJUTĂTOARE PENTRU ÎNVĂȚĂTORI

Ai grijă de corpul tău împreună cu Napo:

Lecția 1 – Pielea

În acest plan de lecție sunt menționate NUMAI câteva dintre efectele asupra sănătății anumitor părți ale corpului. Pot exista multe alte influențe asupra corpului, dar acestea vor fi incluse în planurile de lecție viitoare.

Napo în... Protejați-vă pielea!

Filmulețul oferă informații cu privire la pericolele expunerii pielii la substanțe nocive (și uneori mai puțin nocive), la situațiile în care au loc expunerile și la ce anume se poate face pentru a evita riscurile, pentru a proteja pielea și pentru a preveni vătămarea ei.

Napo descoperă numeroase situații diferite în care expunerea la substanțe chimice și la alte tipuri de substanțe poate provoca afecțiuni ale pielii. El află despre uimitoarele calități ale pielii și se dezbracă pentru a arăta publicului: „Tot ceea ce doreați să aflați despre... pielea dumneavoastră”. El identifică măsurile de prevenire a afecțiunilor și transmite trei mesaje importante: **Evitați – Protejați – Verificați.**

Evitarea sau reducerea la minimum a contactului cu substanțe chimice se poate realiza prin eliminarea contactului – utilizând mai degrabă metode mecanice decât chimice, prin substituirea acestuia cu metode alternative mai sigure și prin păstrarea unei distanțe de lucru sigure – folosind mai degrabă unelte decât manipulând direct aceste produse. Echipamentul individual de protecție (EIP) are scopul de a proteja pielea, dar Napo ne amintește despre importanța îngrijirii pielii prin eliminarea promptă a agenților de contaminare, prin spălarea corectă a pielii, prin uscarea ei completă și prin aplicarea cu regularitate a unguentelor de protecție tegumentară.

În cele din urmă, Napo recomandă controale periodice pentru depistarea precoce a afecțiunilor pielii.

Cum funcționează pielea

Pielea este organul cel mai extins al organismului uman, având o suprafață de aproximativ doi metri pătrați și o greutate de aproximativ trei kilograme la adulți.

Pielea dumneavoastră este uimitoare! Este dură, dar sensibilă; permeabilă, dar rezistentă la apă. Este flexibilă, dar puternică, dacă ne gândim că este foarte subțire și că aceasta găzduiește milioane de unități mici care reglează nivelul fluidelor și temperatura. Își poate schimba culoarea, are capacitatea de a se regenera și este cel mai mare organ al corpului dumneavoastră.

Pielea reglează temperatura corpului; păstrează valoarea optimă de 38 de grade Celsius (98,6 grade Fahrenheit); secretă transpirație care, ulterior, se evaporă de pe piele, reducând astfel temperatura corporală. Reducerea temperaturii se obține și prin dilatarea vaselor de sânge de la nivelul dermei, ceea ce permite disiparea căldurii din sânge pe măsură ce acesta este pompat prin ele.



Pentru a menține căldura corpului, vasele de sânge se contractă, limitând fluxul sangvin. Are loc fenomenul numit piloerecție, care cauzează ridicarea firelor de păr în încercarea de a menține stratul de aer cald de la nivelul pielii. Dacă părul de pe corp este prea subțire pentru a obține acest efect, apare un alt fenomen, numit „piele de găină”.

De asemenea, pielea formează o barieră fizică împotriva rănilor și a infecțiilor. Glandele sebacee ale pielii secretă un ulei care asigură o barieră eficientă împotriva dezvoltării bacteriilor. Atunci când pielea este uscată, ea se crapă, permițând intrarea bacteriilor și reducându-și capacitatea de a lupta împotriva infecțiilor.

Pielea are propriul său sistem imunitar, denumit țesut limfoid asociat pielii (SALT), o rețea de celule ale sistemului imunitar care recunosc și distrug corpurile străine, cum ar fi bacteriile și toxinele.

Îată cum funcționează:

Trupele care luptă în războiul împotriva infecțiilor sunt numite celule Langerhans și provin din măduva osoasă. Acestea reacționează imediat la orice invazie a corpurilor străine, iar apoi atrag celule albe din sânge, cum ar fi limfocitele și celulele macrofage, în zona respectivă. Întâi, acestea îi împiedică pe invadatori să avanseze în organism, apoi îi distrug.

Pielea este formată din trei straturi: la exterior epiderma, apoi derma și hipodermul. Pielea pe care o vedem este, de fapt, un strat de celule moarte denumit stratul cornos; este etapa finală a unui ciclu care durează 28 de zile și începe sub suprafață, la nivelul epidermei, care cuprinde keratinocite, celule epidermice vii și stratul cornos. Epiderma are o componentă rezistentă la apă care împiedică absorbția apei ca un burete de către piele.

Derma este un loc aglomerat, aproape ca o zonă industrială. Aici operează o serie de dispozitive, cum ar fi glandele sudoripare și sebacee, foliculii piloși, precum și o rețea de vase sangvine și fibre nervoase, țesut de susținere, collagen și grăsime subcutanată. Elasticitatea pielii este dată de elastină și de fibrele de collagen din dermă. Stratul dermic conține fibre de elastină care sunt bine stratificate și relativ groase – mai ales la copii și la persoanele a căror piele nu a fost deteriorată prin expunere excesivă la soare.



Afecțiuni ale pielii

Filmulețele cu Napo oferă informații referitoare la pericolele expunerii pielii la substanțe nocive (și uneori mai puțin nocive), la situațiile în care au loc expunerile și la ce anume se poate face pentru a evita riscurile, pentru a proteja pielea și pentru a preveni vătămarea ei.

Obiectivul filmulețului este de a răspunde la următoarele două întrebări:

- Care sunt factorii care pot cauza afecțiuni ale pielii?
- Ce măsuri pot fi luate pentru a preveni aceste probleme?

Răspunsul la prima întrebare este transmis printr-o serie de scene care prezintă diferite activități și utilizarea unor materiale care pot conduce la apariția unor afecțiuni ale pielii, de exemplu:

- Construcții – ciment umed
- Construcții – placarea podelei
- Fluide pentru prelucrarea metalelor – utilizarea solvenților pentru a curăța piesele
- Repararea autovehiculelor – uleiuri și lubrifianți
- Catering – „muncă în mediu umed” – spălarea vaselor
- Curățenie – utilizarea produselor de curățare
- Coafură – aplicarea șamponului

Pentru a răspunde la cea de a doua întrebare, există trei mesaje-cheie:

Evitați – Protejați – Verificați

Evitați sau minimizați contactul cu substanțele chimice care cauzează afecțiuni ale pielii, prin:

- eliminare – utilizați metode mecanice în locul celor chimice (de exemplu, folosiți o racletă mai degrabă decât o soluție chimică de îndepărtare a vopselei);
- substituie – folosiți o alternativă mai sigură;
- reducerea emisiilor – lucrul în spații închise, dispozitive de protecție contra stropirii etc.;
- respectarea unei distanțe de lucru sigure – utilizați mai degrabă metode mecanice sau folosiți instrumente în loc să manipulați direct; alegeți instrumente cu mânere lungi, mai degrabă decât cu mânere scurte.

Protejați-vă pielea în cazul în care nu se poate evita contactul; utilizați un echipament individual de protecție (EIP) și îngrijiți-vă pielea, de exemplu:

- EIP – utilizați combinezoane, șorțuri, mănuși etc.;
- îngrijirea pielii – în cazul în care folosirea unui EIP nu este practică, se pot utiliza alternative, cum ar fi eliminarea promptă a sursei de contaminare, spălarea adecvată a pielii, uscarea ei completă, aplicarea unei creme pe piele în mod regulat.

Verificați pielea în mod regulat pentru depistarea precoce a afecțiunilor pielii. Controalele vizuale simple pentru depistarea precoce a problemelor asigură:

- o tratare mai ușoară a afecțiunilor;
- prevenirea unor probleme mai grave;
- o bună funcționare a măsurilor preventive.

Cea de a doua lecție din seria „Ai grijă de corpul tău!” cu Napo prezintă riscurile pentru spate.

