قلق المرأة بشأن الحمل يزيد من مخاطر الولادة المبكرة

نيويورك / متابعات :

تشير نتائج دراسة جديدة الى ان النساء اللائي يشعرن بقلق غير عادي على حملهن قد يزداد لديهن احتمال حدوث ولادة مبكرة.

ووجد الباحثون انه من بين 1820 امرأة حاملا فان هؤلاء اللائي ينتابهن أعلى قدر من المخاوف بشأن حملهن تزيد لديهن بمعدل ثلاثة امثال تقريبا مخاطر الولادة قبل موعدها مقارنة بالنساء اللائي ينتابهن اقل قلق. ونشرت هذه النتائج في دورية الطب الجسدي النفسي.

وكانت بعض الدراسات وليس كلها اظهرت ان الضغط النفسي اثناء الحمل يرتبط بزيادة مخاطر حدوث مضاعفات. وهؤلاء الذين حددوا وجود صلة لم يقترحوا اي حلول بسيطة لهذه المشكلة.

أما في الدراسة الحالية فقد درس الباحثون بشكل خاص مخاوف النساء بشأن حملهن وبينها القلق بشأن المخاض والولادة والمخاوف بشأن مشاكل الولادة المبكرة مثل النزف والغثيان. وكان الهدف هو رؤية ما اذا كانت مخاطر الولادة المبكرة قبل موعدها تتأثر بأنواع من المخاوف التي يمكن لاطباء الولادة التعامل معها بسهولة تامة.

وعلى سبيل المثال ربما تتبدد مخاوف المرأة بشأن المخاض من خلال مناقشة مع طبيبها كما يقول معدو الدراسة التي اشرفت عليها الدكتورة سوزان تي. اور من جامعة ايست كارولينا في جرينفيل بولاية نورث كارولينا.

وفي هذه الدراسة طلب الباحثون من 1820 امرأة اكمال استبيان بشأن المخاوف من الحمل خلال اول زيارة لهن لمتابعة الحمل. وسئلت النساء عما اذا كن يشعرن بقلق حيال المخاض والولادة وصحة الطفل والغثيان والالم او النزف خلال الفترة الاولى من الحمل.

القلق من الحمل لدى المراة

ثم اعطيت درجات لمخاوفهن تتراوح من 0 الى 6. ووجد فريق اور ان النساء اللائي اعطين نتائج 5 او 6 كن اكثر عرضة للولادة قبل موعدها عن اللائي اعطين نتائج اقل. وظل هذا صحيحا عندما اخذ الباحثون في الاعتبار عوامل قد تزيد من قلق النساء وتزيد من مخاطر الولادة المبكرة مثل تاريخ المشاكل في الحمل السابق او المشاكل الصحية خلال الحمل الحالي.

الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الحمل

إن تناول وجبات طعام متوازنة أمر هام جدا في جميع الأوقات، لكنّه ضروري أكثر عندما تكونين حامل. فهناك مواد مغذية وفيتامينات والمعادن ضرورية لحاجات طفلك الرضيع. على أية حال، أكثر الأطعمة آمنة؛ إلا أن هناك بعض الأطعمة التي يجب أن تتجنبيها أثناء الحمل.

امراة حامل

ما هي الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الحمل؟

1. اللحم النيء: المأكولات البحرية، ولحم البقر، و الدواجن غير المطبوخة أو المطبوخة بطريقة غير جيدة. يجب تجنبها بسبب خطر التلوّث ببكتيريا " coliform "، و" toxoplasmosis "، وسالمونيلا.

2. اللحوم الباردة: من المعروف أن اللحوم الباردة ملوثة باللستيريا، ويمكن أن تسبّب هذه البكتيريا الإجهاض. يقوم اللستيريا بعبور المشيمة ويمكن أن يصيب الطفل الرضيع بالعدوى أو تسمّم الدمّ، الأمر الذي يشكل خطرا على الجنين. إذا كنت حامل حاولي تجنب تناول اللحوم الباردة أو أعيدي تسخينها على البخار قبل تناولها.

3. السمك: يحتوي السمك على مستويات عالية من الزئبق يجب تجنبها. يرتبط الزئبق المستهلك أثناء الحمل بالتأخر في نمو وتطور الدماغ. وتتضمّن عيّنة هذه الأنواع من السمك: القرش، سمك السيف، الإسقمري، كينغ ماكريل وتايلفيش. يحتوي سمك التونا المعلّب على كميات أقل من الزئبق مقارنة مع سمك التونا الآخر، لكن مع ذلك يفضل تناولها باعتدال. بعض أنواع السمك المستعملة في السوشي يجب أيضا تجنبها بسبب المستويات العالية من الزئبق. يجب تفادي المأكولات البحرية المدخّنة والمبرّدة، مثل " lox "، " nova style "، " jerky "، " kippered " لأنها يمكن أن تكون ملوّثة باللستيريا. (وهذه آمنة للأكل عندما تكون مكونا في وجبة طعام طبخت في وعاء مقاوم للحرارة.) هذا النوع من السمك يوجد في أغلب الأحيان في قسم اللحوم الباردة. المأكولات البحرية المعلبة التي تباع على الرف تعتبر آمنة أكثر من المدخّنة.

4. السمك المعرّض إلى الملوثات الصناعية: تجنّبي سمك البحيرات والأنهار الملوثة التي تعرضت لمستويات عالية من " polychlorinated biphyenyls ". خصوصا للأشخاص الذين يقومون بالصيدِ في البحيرات والجداول المحليّة. وتتضمّن: السمك الأزرق، السمك البحري المخطط، السلمون، الحربة، التراوت، والآي. اتّصل بقسم الصحة المحليّ أو وكالة الحماية البيئية لتقرير أيّ سمك آمن للأكل في منطقتك.

5. الأسماك الصدفيّة: أغلبية الأمراض التي تسببها المأكولات البحرية سببه الأسماك الصدفيّة غير المطبوخة جيدا، والتي تتضمّن المحار، كتومون، وبلح البحر. يساعد الطبخ على منع بعض أنواع العدوى، لكنّه لا يمنع الإصابات المتعلقة بالطحالب التي ترتبط بالمدّ الأحمر.

6. البيض النيء: البيض غير المطبوخ يمكن أن يحتوي على السالمونيلا. بعض الصلصات المنزلية مثل المايونيز والبوظة، والصلصات الهولندية المصنوعة من البيض يمكن أن تسبب السالمونيلا.

7. الاجبان الطرية: الأجبان الطرية المستوردة قد تحتوي بكتيريا مسمّاة اللستيريا، يمكن أن تسبّب الاجهاض. اللستيريا له قدرة على العبور للمشيمة وقد تصيب الجنين بالعدوى أو تسمّم الدمّ، الذي يمكن أن يكونا خطرا. تجنبي الأجبان الطرية مثل: " brie "، " cam-embert "، " Roquefort "، " feta "، " gorgonzola " والأجبان المكسيكية تتضمن " queso "، " queso blanco "، " fresco "، مالم يصرّحوا بشكلٍ واضح بأنّهم مصنوعون من حليب مبستر. كل الأجبان غير المستوردة الطرية المصنوعة من الحليب المبستر آمن للأكل.

8. الحليب غير المبستر: الحليب غير المبستر قد يحتوي على بكتيريا مسمّاة اللستيريا، يمكن أن تسبّب الاجهاض. اللستيريا له القدرة على عبور المشيمة وقد يصيب الجنين بالعدوى أو تسمّم الدمّ، الذي يمكن أن يكون خطر. تأكد بأنّ أيّ حليب تشربينه مبستر.

9. اللحم المهروس: اللحم المهروس أو لحم المعلبات قد يحتوي على بكتيريا اللستيريا.

10. الكافيين: بالرغم من أن أكثر الدراسات أظهرت بأنّ تناول الكافيين باعتدال أمر جيد، إلا أن هناك دراسات تؤمن بأنّ الكافيين قد يرتبط بالإجهاض. تجنبي الكافيين أثناء الثلث الأول من الحمل لتخفيض إمكانية الاجهاض. كقاعدة عامة، يجب أن يحدّد الكافيين إلى أقل من 300 ملغرام باليوم أثناء الحمل. الكافيين مدرّ للبول، وهذا يعني بأنّ يساعد على إزالة السوائل من الجسم. وهذه يمكن أن يؤدّي إلى خسارة الكالسيوم والماء. من المهم أنّ تشربي الكثير من الماء، والعصير، والحليب بدلا من أشربة الكافيين. ومن الآثار السلبية لتناول الكافيين أثناء الحمل، الأجهاض، الولادة المبكرة، تراجع وزن المولود الجديد، وأعراض انسحاب الكافيين على الجنين.

11. الكحول: ليس هناك كمية آمنة من الكحول أثناء الحمل، لذا يجب أن تجنب تناول الكحول أثناء الحمل. ويمكن أن يتدخّل الكحول في التطوير الصحّي للجنين. اعتمادا على الكمية، والتوقيت، ونمط الاستعمال، واستهلاك الكحول أثناء الحمل يمكن أن يؤدّي إلى متلازمة الكحول الجنينية أو الاضطرابات التطويرية الأخرى. إذا استهلكت الكحول وأنت حبلى، فيجب أن تتوقفي عن الشرب الآن. وحتى الانتهاء من الرضاعة من الصّدر. التعرّض إلى الكحول يشكل خطر كبيرا على الجنين والطفل الرضيع.

12. الخضار والفواكه غير النظيفة: إن تناول الخضار غير النظيفة أمر غير آمن لأنها قد تحتوي على مواد سامة من المبيدات الحشرية بالإضافة إلى الأوساخ الأخر والبكتيريا.

ساعدي أطفالك على تناول أطعمة صحية

يمكن أن يكونوا الأطفال مزعجين جدا عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام. على أية حال، هناك بضعة نصائح وخدع مفيدة يمكن أن تساعد على جعل موعد الوجبات أقلّ إرهاقا بكثير لك ولأطفالك كما ستضمنين بأنّهم يأكلون أحسن من قبل.

أطعمة صحية

تتضمّن النصائح:

1. عرض اختيارات بسيطة سهلة الأكل ولذيذة – مثل قطع الفاكهة، مكعّبات الجبن أو سندويتشات أو مخفوقات الحليب والفواكه.

2. استعمال قاطعة أشكال البسكويت لعمل أشكال من السندويتشات أو إعداد أشكال على الصحن مثل وجه مبتسم.

3. قومي بعمل مثال أمام الطفل، ثم دعه يقوم بذلك بنفسه. الاستمتاع أثناء إعداد وجبة الطعام يجعل موعد الوجبة مميزا.

4. عندما تجدين شّيئا يحبه أطفالك، لا تخافي من تقديمه أكثر من مرة كل أسبوع كجزء من الحمية المتوازنة. الأطفال يحبون الأطعمة المألوفة، ولكن تذكري مواصلة عرض اختيارات ونكهات جديدة.

5. حاولي واحصلي على مساعدة الأطفال مثلا في ترتيب المائدة أو تمرير الأطباق من المطبخ إلى مائدة الطعام

6. لا تتركي الأطفال يشربون كثيرا قبل وجبة الطعام. فمعدتهم الصغيرة ستجعلهم يشعرون بالشبع سريعا.

قبل كل شيء، لا تستسلمي. من الضّروري أن تحاولي وتعرضي أنواع مختلفة من الطعام للأطفال خلال عدة أوقات قبل أن يشعرا بالثقة لأكله.

أنت تسأل ونحن نجيب ؟

السؤال

أنا ذاهبة إلى العمرة بعد أيام، وأنا حامل في الشهر الرابع، وهذا أول حمل لي، وحملي جيد والحمد لله، فهل المجهود يؤثر عليّ أو على الجنين؟ وأريد أن أعرف متى يتحرك الجنين، يعني في أي شهر؟

–لا ضرر إن شاء الله بالنسبة للسفر لأداء العمرة طالما كان وضع الحمل جيداً، أي لا توجد آلام في البطن والظهر ووضع المشيمة مرتفعاً، ولكن كون العمرة في هذه الأيام المباركة يعتبر مجهوداً كون الأعداد التي تذهب لأدائها كبيرة والازدحام شديدٌ فيجب الحرص على عدم التصادم، ويجب الراحة قبل أدائها وبعدها، أسأل الله تعالى أن يتقبل منك.

وأما بالنسبة لحركة الجنين فكون هذا أول حمل لك فقد لا تحسين بالحركة قبل الأسبوع العشرين من الحمل، أي في أول الشهر الخامس، وتبدأ الحركة على شكل رفسه بسيطة يتخيل إليك أنها حركة أمعاء، ثم تتوالى الحركات بعدها بإذن الله تعالى.

السؤال

أحس بألم في رقبتي عند الركوع والسجود؟

الجواب

– إن هذا الألم عادة ما يكون منشأه العضلات الخلفية العليا للرقبة، والتي قد ينتشر ألمها إلى أعلى الرأس وإلى منطقة مقلة العين أو في العضلات التي تحيط بالعين، وهناك من العضلات الخلفية للرقبة ما ينتشر ألمها إلى الصدغ، وطبيعة في وضعية السجود يزداد الضغط على هذه المنطقة، وبالتالي يزداد الألم، ويمكن أن تتحسس مكان الألم كما قلت بيدك وترى أن هي مصدر الألم.

وعادة هذه لا تظهر بالأشعة أو التحاليل أو حتى الأشعة المقطعية أو الطنين المغناطيسي لأنه اضطراب وظيفي في العضلات، وليس اضطراب عضوي إلا إذا كان سبب الشد مثلا احتكاك بين الفقرات أو دسك؛ عندها تظهر هذه الأسباب إلا أن العضلات في الصورة تكون طبيعية، وهي أكثر أسباب آلام الرقبة. وعليك بالابتعاد عن انحناء الرقبة للأمام أثناء القراءة أو الكتابة أو العمل ووضع كمادات ساخنة مع تمارين لتمديد العضلات المتقلصة مع المسكنات ومرخيات العضلات، ويستمر العلاج حتى يتحسن الوضع.

السؤال

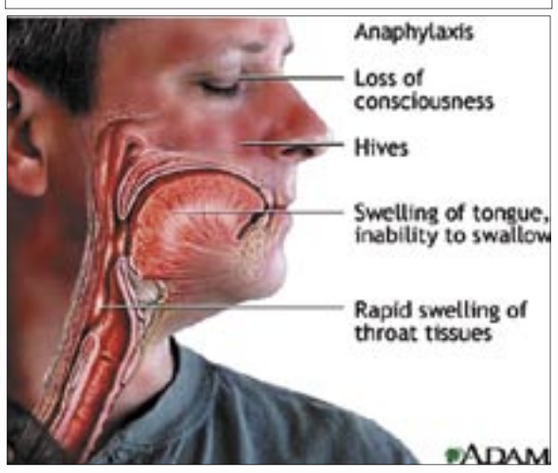
أعاني من ألم في الصدر وخاصة عند الركوع والسجود؟

الجواب

– إن الآلام التي تأتي بوضعية معينة، غالبا ما يكون مصدرها عضلات الصدر، أو عضلات في الرقبة متصلة في أعلى الصدر، وتستطيع معرفة مكان الألم بأن تحرك الرقبة في كل الاتجاهات حتى تتعرف على العضلة المسببة، أو إذا كانت من جدار الصدر بأن تحرك صدرك مثلا باتجاه معين أو تتلمس الصدر أو العنق لتتعرف على مصدر الألم.

أنت لم تذكر إن كان هناك أعراض أخرى، مثل ضيق النفس أو التعرق، فإن كانت هذه الأعراض موجودة فعليك بإجراء صورة للصدر، أما إن كانت غير موجودة وتعرفت على مصدر الألم، فإن عليك أيضا معرفة سبب الألم، وعادة ما يكون إما وضعية معينة غير صحيحة، أو أن تتعرض لمكيف بارد، وعليك تجنبها.

العوار (صدمة الحساسية) Anaphylaxis



هو تفاعل حساسي (استهدافي) فوري وشديد، واحياناً ما يكون مهدداً للحياة، ويحدث في خلال دقائق من التعرض لمادة مسببة للحساسية .

الاعراض

إن أكثر عواقب صدمة الحساسية خطورة حدوث تضيق أو انغلاق للمسالك التنفسية التي يمر من خلالها هواء الشهيق والزفير وهي بالطبع حالة مهددة للحياة، إذ أن المبتلين بها لا يستطيعون التنفس بسهولة بل يجدون صعوبة في الكلام أو البلع، وقد يحدث الاختناق بل الوفاة في نهاية الامر .

قد يسبب العوار انخفاضاً مفاجئاً وشديداً في ضغط الدم (أي صدمة) مما يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوعي .

كل من التفاعلين المذكورين يعتبر حالة طوارىء طبية .

صدمة الحساسية أيضاً غالباً ما تسبب طفحاً من بثور حمراء تثير الحكة بشدة، أو انتفاخاً حول العينين أو الشفتين .

خيارات العلاج :

إن قائمة المواد التي يمكن أن تسبب صدمة الحساسية طويلة حقاً .

أكثر تلك الاسباب شيوعاً هي سموم الحشرات، وحقن البنسلين، وبعض الاطعمة مثل المحار والفول السوداني .

إذا كان سبق أن اصبت بتفاعل عواري بسبب البنسلين فقد يتفاعل جسمك أيضاً مع عقاقير المضادات الحيوية التي لها علاقة بالبنسلين كيميائياً مثل عائلة عقاقير السيفالوسبورين .

فإذا سبق أن اصبت بصورة طفيفة من العوار ، فأنت أكثر عرضة للاصابة بتفاعل شديد إذا تعرضت مرة أخرى للمادة المسببة للحساسية التي سببت التفاعل العواري الاول. لهذا فمن المهم أن تحمل بطاقة هوية طبية على شكل سوار أو قلادة لتعلم الاخرين أنك قد اصبت من قبل بتفاعل عواري لمادة معينة .

عليك بتقديم المساعدة لمن يظهر عليه أنه اصيب بالعوار حتى يتم إسعافه فوراً، إذ إن العوار يمكن أن يسبب الوفاة في خلال دقائق .

حقن عقار إبينفرين يفتح المسالك التنفسية ويعيد ضغط الدم إلى مستواه الطبيعي .

إذا سبق أن اصبت بتفاعل عوارين فسيصف لك الطبيب عقار الابينفرين، ويرشدك إلى كيفية حقنك لنفسك وينصحك بأن تحمل معك محقناً معبأ بالابينفرين في حالة احتمال تعرضك لتفاعل عواري آخر .

التمر هندي Tamarindus Indica

الاجزاء المستعملة في تمر هندي:

الثمرة وهي موجودة داخل قرن يعمل حافظاً مثل القشرة و بداخلها بذر .

هنالك ثلاثة انواع من التمر هندي :

- النوع الاول : موجود في مناطق شرق الهند ، يتميز بالقرن الطويل ، يحتوي على 11–6 بزرة .
- النوع الثاني : موجود في مناطق غرب الهند ، يتميز بقرن صغير يحتوي على حوالي 4 بذور .
- النوع الثالث : يتميز القرن باللون الوردي الجميل

موطن و تاريخ التمرهندي

الهند ، شرق افريقيا الاستوائية ، يزرع حالياً في غرب الانديز ، جنوب شرق آسيا ، كان العرب اول من أخرج التمر الهندي الى بلادهم و الى العالم و أسموه " التمر هندي " . وهو الترجمة العربية للاسم الهندي الموجود في الميثالوجيا الهندية ، حيث يُعتقد بالديانة الهندوسية بأن التمر هندي يصاحب و يرمز الى زواج الإله كريشتا ، الذي تجرى احتفالاته كل عام في شهر تشرين الثاني (نوفمبر) بالهند .

خلال العهد الفيكتوري كان الانكليز الذين يتجولون في مناطق التيبت يضعون قرون تمر هندي خضراء في آذانهم لحماية أنفسهم من الغارات المتكررة ، ومن تحرش اهل البلد بهم حيث كان يعتقد السكان المحليين بأن قرون التمر الهندي الخضراء تسكنها شياطين حاقدة و لئيمة و متسلطة .

تركيب التمر هندي

حوامض الفاكهة 20% وهي تشمل:

- اسيد ستريك .
- اسيد ترتريك .
- أسيد المليك .
- سكر العنب 35%.
- البوتاسيوم .
- بايترارتاريت .
- علكة .
- بكتين .
- الياف .
- كميات ضئيلة من التربين وهي تحتوي : ليمونين ، و جيرانيول . (مادة اليمونين الموجودة بالتمر هندي و زيت الحامض تقلل من نمو اورام الثدي خصوصاً الخبيثة عند الفئران ، كما تمنع تكاثر هذه الاورام) .
- فينيل بروبانويدات ، وهي تشمل: سافرول ، أسيد سينميك ، ايثيل سينميت ، ميثايل سلاسيليت (وهو مسكن للألم ، معرق ، وخافض للحرارة) ، بيرازين ، ألكيل ثيازول .

فوائده و استعمالات التمر هندي الطبية

– الشجرة دائمة الخضرة ، تتميز بكثافة الاوراق ، تحجب أشعة الشمس من تحتها ، لذلك لا ينمو كثير من النباتات تحتها ، يستعمل طبياً و كمادة غذائية و منكهة في الطبخ ، وهو إما عصير او يأخذ شكل المعجون ، يتميز بطعمه الحامض عند إضافته للأطعمة ، يكثر استعماله في جنوب الهند خصوصاً مع العدس حيث تحضر وجبة مشهورة (جوجراتي) ، العدس يؤكل يومياً بالهند ، يخلط التمر الهندي مع الكاري ايضاً ، وتحضر صلصة خاصة من الثمار و الاعشاب و التوابل . يكون التمر هندي من محتوياتها . يستعمل التمر هندي لإضفاء الحموضة القوية ، الحقيقية و الصادقة التي تفوق حموضة الخل و الليمون الحامض . يدخل في تركيبة الصلصات الخاصة ، التي تؤكل مع اللحم و السمك و الطيور .

– يحتوي التمر هندي على البكتين الذي يدخل في صناعة المربيات و الشرابات و الجيلاتين .

– في بلادنا العربية يستعمل التمر هندي كشراب شعبي . (تمزج مادة التمر هندي مع الماء و السكر ، و يضاف ماء الورد) و يُشرب في الصيف وقت الحر و خلال الصيام في شهر رمضان لمنافعه الكثيرة ، و التي منها كسر العطش .

تمرهندي

ومن فوائده :

1. يكسر العطش .
2. خافض للحرارة ، يسقى في حالات ارتفاع الحرارة و الحميات ، يخفض الحرارة ، و يبرد الجسم ، يستعمل في الصيف لاتقاء نوبات الحر و ضررها مثل الاصابة بـ" ضربة الشمس " ، وهي حالة مرضية تحصل عن التعرض للحرارة و الشمس لفترات طويلة ، (ترتفع حرارة المريض ، لا يتعرق المريض بسبب ان خللاً مؤقتاً يصيب مركز التعرق بالدماغ) . الحوامض خصوصاً الميثايل سليسيلات هي المسؤولة عن خفض حرارة الجسم .
3. معقم خفيف و لطيف يستعمل للغرغرة في التهابات اللوزتين ، كما يستعمل كمغاطس للعين ، تعقم و تمنع الالتهابات و التقرحات .
4. مهضم .
5. منشط للكبد و المرارة ، يعطى في حالات الريقان .
6. ملين لطيف للطبيعة ، وهي الحالة الاستثنائية للحوامض ، حيث انها عادة تسبب قبوضة المعدة إلا التمر هندي فلا يترك هذا الاثر .
7. يعالج السعال و امراض القصبة الهوائية .
8. مدر للبول ، يزيل الرمل و الحصى.
9. مهدئ لطيف للأعصاب ، يزيل انواع الصداع خصوصاً الشقيقة .
10. بعض الهنود يقترحون استعمال التمر هندي لعلاج البرود الجنسي عن النساء ، و تسريع بلوغ النشوة ، كما تعالج بعض حالات العقم التي سببها نسائي (امراض الرحم و المبايض) بالتمر هندي " مغاطس " .

هل تعلم أسرار و وظائف الجلد ؟

الجلد هو العضو الأكبر في جسم الإنسان

– تبلغ مساحة الجلد 2متر مربع.

– تنمو خلايا الجلد وتموت وتستبدل نفسها بإستمرار.

وظائف الجلد

–1 حماية الأعضاء الداخلية للجسم من المؤثرات الخارجية.

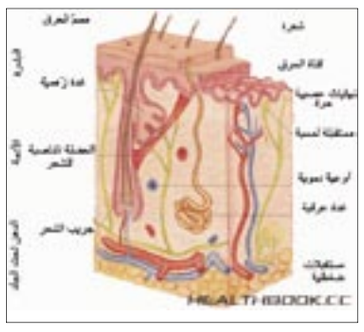
–2 تنظيم درجة حرارة الجسم.

طبقات الجلد

يتألف الجلد من طبقتان:

–1 البشرة Epidermis وهي الطبقة السطحية للجلد.

–2 الأدَمَة Dermis وهي الطبقة السفلية من الجلد.



أولاً: البشرة

– تتكون من من صحائف من الخلايا الميتة.

– تنمو الخلايا الموجودة في قاعدة البشرة بصورة متواصلة، ثم تنقسم وتهاجر إلى السطح، وتمتلىء هذه الخلايا بالكيراتين Keratin (وهو بروتين ليفي قاسي)، يمنح الجلد قوته ومرونته، ومع مرور الوقتِ تصل خلايا الجلد إلى السطح وهناك تموت وتُطرح على شكل قشيرات جلدية، مفسحة المجال أمام ظهور جلد جديد

– يتكون الشعر والأظافر بشكل رئيسي من الكيراتين، ولهذا فهما شديدا الشبه بالجلد.

– تحتوي البشرة أيضاً على الخلايا الميلانية أو الملانية Melanocytes وتقوم هذه الخلايا بصنع صبغة الميلانين Melanin وهذه الصبغة مسؤولة عن إضفاء اللون على الجلد ، وايضاً تعمل على ترشسح الأشعة فوق البنفسجية من الشمس.

– معلومة للفائدة:

سكان المناطق الحارة جداً ذوي البشرة الداكنة تكون مستويات الميلانين لديهم عالية

أولاً: الأدمة

– تتكون من نسيج قوي ومرن.

– تحتوي الادمة على جميع الأوعية الدموية اللمفية والغدد العرقية والأعصاب والغدد الزهمية وجريبات الشعر والألياف العضلية والمستقبلات(أعضاء حساسية تكشف اللمس والضغط والحرارة والبرد)، والتي تجهّز البشرة وتدعمها.

– تحتوي الأدمة ايضاً على خلايا تقوم بترميم الجلد عندما يتعرض للأذى.

شرح مبسط عن الكلمات المكتوبة في الصور

– البشرة: تُزال الخلايا الخارجية البعيدة للجلد بشكل مستمر عن طريق الفرك والحك.

– الأدمة: توجد جميع البنى الداعمة للبشرة في هذا الجزء من الجلد.

– الدهن تحت الجلد: تقع طبقة دهنية عازلة للجلد تحت أدمة الجلد.

– شعرة: يتكون الشعر الناعم الذي يغطي معظم أجزاء الجسم من مادة الكيراتين، التي تلعب دوراً مهماً في العزل.

– **مسم العرق:** تظلق فتحة قناة العرق الموجودة داخل البشرة العرق بإتجاه سطح الجلد.

– **نهايات عصبية حرة**: تتحس هذه النهايات العصبية الحرارة والبرودة واللمس والألم.

– **مستقبلة لمسية:** تسمى أيضاً جُسيم ميسنر، وهذه المستقبلة حساسة بشكل خاص للإهتزاز.

– **غدة زهمية**: تصنع هذه الغدة مادة زيتية تسمى الزُهم ، ويسكو الزهم الجلد والشعر لإبقائهما صامدين للماء غير نفوذين ومرنين.

– العضلة الناصبة للشعر: للشعر عضلات بالغة الصغر تستطيع التقلص لجعل الشعر ينتصب، ويحدث هذا عندما يبرد الجسم، محتجزاً طبقة عازلة من الهواء الدافيء فوق سطح الجسم.

– **غدة عرقية:** تغطي جلدك غدد منتجة للعرق، تساعد هذه الغدد في تنظيم درجة حرارة الجسم.

– **مستقبلات ضغطية:** تُرحّل مستقبلة الضغط هذه التي تسمى جُسيم باتشيني المعلومات المتعلقة بالضغط.

– **جريب الشعر:** تنمو كل شعرة بشكل متواصل من قاعدة تعرف بالجريب، ويقع عميقاً داخل الأدمة.

تنظيم درجة حرارة الجسم

– عندما يصبح جلدك حاراً جداً تتوسع الأوعية الدموية(الموجودة في الأدمة) لتشتيت الحرارة وتقوم الغدد العرقية بإفراز العرق لتبريد الجسم.

– عندما يشعر جلدك بالبرودة تضيق الأوعية الدموية لتحافظ على الدم الحار، ويقشعرّ الجلد لحبس طبقة من الهواء الدافيء حول الجسم.

طرق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة بالصيف

– إبقى بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة بين الساعة 10 صباحاً و 4 عصراً.

– تجنب التعرض لفترة طويلة الأمد تحت أشعة الشمس المباشرة.

– إرتداء قميص قطني.

– إرتداء قبعة عريضة ذات حواف.

– وضع كريم واق من حروق الشمس بإنتظام.

منافع الأشعة فوق البنفسجة للشمس:

مفيدة وضرورية لعمليات الجسم وإنتاج فيتامين D المهم لتقوية العظام.