

ÕPETAJA ABILEHT

Kaitse oma keha koos Napoga: esimene tund – nahk

Selles tunnikavas käsitletakse AINULT mõnda tervisemõju teatud kehaosadele. Keha võivad mõjutada veel paljud muud tegurid, mida käsitletakse järgmistes tunnikavades.

Napo filmis ... „Hoia oma nahka!”

Filmis suurendatakse teadlikkust naha kokkupuutest ohtlike (ja vahel vähem ohtlike) ainetega, kokkupuute olukordadest ning võimalustest riske vältida, nahka kaitsta ja kahjustusi ennetada.

Napo avastab erinevaid olukordi, milles kokkupuude kemikaalide ja teiste ainete-ga võib kahjustada nahka. Napo tutvub naha suurepärase omadustega ja võtab ennast paljaks, et näidata teile kõike, mida olete alati tahtnud teada ... oma naha kohta. Napo avastab, mida on vaja teha, et probleeme ennetada, ja tal on kolm olulist sõnumit: **Väl-di – Kaitse – Kontrolli.**

Kemikaalidega kokkupuute vältimist ja vähendamist on võimalik saavutada neid mitte kasutades – asendades keemilise töötamise mehaanilisega; neid asendades – kasutades ohutumat alternatiivi ning hoides ohutut töökaugust – käsitsedes kemikaale käte asemel töövahenditega. Nahka saab kaitsta kaitsevahenditega, kuid Napo tuletab meelde, et on tähtis hoolitseda naha eest, eemaldades nahale sattunud kemikaali otsekohe, pestes nahka korralikult, kuivatades seda hästi ja kasutades korrapäraselt nahakreeme.

Lõpuks soovib Napo nahka korrapäraselt kontrollida, et avastada nahaprobleemid võimalikult vara.

Kuidas nahk toimib

Nahk on inimese keha suurim organ, mille pindala on täiskasvanul peaaegu kaks ruutmeetrit ja mis kaalub umbes kolm kilo.

Sinu nahk on hämmastav! Tugev, kuid tundlik; läbilaskev, kuid veekindel. See on paindlik, samas tugev, võttes arvesse, kui õhuke see on. Naha sees on miljoneid pisiosakesi, mis reguleerivad selle vedelikutaset ja temperatuuri. Nahk võib muuta värvi ja ise paraneda ning see on sinu keha suurim organ.

Nahk reguleerib kehatemperatuuri: selleks, et hoida seda optimaalse 37°C juures, eritab nahk higi, mis kehapinnalt aurustudes jahutab nahka. Lisajahutust saadakse nahaaluste kudede veresoonte laienemisest, mis aitab verel nendest läbi liikudes soojust ära anda.



Kehatemperatuuri säilitamiseks veresooned ahenevad, piirates verevoolu. Karvanääpsude abil tõusevad ihukarvad püsti, püüdes säilitada naha läheduses olevat sooja õhku. Keha nendes osades, kus karvu on vähe, tekib nn kananahk.

Nahk kaitseb meid ka vigastuste ja nakkuste eest. Nahas olevad rasunäärmed eritavad õlilaadset rasu, mis kaitseb meid hästi bakterite kasvu eest. Kui nahk on kuiv, siis ta lõheneb ja bakterid pääsevad naha sisse, mis vähendab naha võimet meid nakkuste eest kaitsta.

Nahal on oma immuunsüsteem, mida kutsutakse naha lümfikoeks. See on immuunrakkude võrgustik, mis tunneb ära ja hävitab võõrained, nagu näiteks bakterid ja mürgid.

Nahk toimib nii:

Nakkusesõjas on rünnakurühmadeks Langerhansi rakud, mis tekivad luuüdis. Need reageerivad võõra sissetungile viivitamata ning seejärel meelitavad sellesse piirkonda valged verelibled, nagu lümfotsüüdid ja makrofaagid. Kõigepealt sulgevad nad sissetungijatel tee keha sisse ja seejärel hävitavad nad.

Nahk koosneb kolmest kihist: marrasnahk ehk epidermis, pärisnahk ehk dermis ja alusnahk ehk hüpodermis. Inimsilm näeb tegelikult surnud rakkude kihti, mida kutsutakse sarvkihiks. See on 28 päeva kestva naharingluse viimane etapp; protsess algab allpool marrasnahka, mis koosneb keratinotsüütidest, elavatest marrasnaharakkudest ja sarvkihist. Marrasnahk on veekindel, tänu millele ei ima nahk vett nagu käsn.

Pärisnahk on piirkond, kus keeb elu – see näeb välja nagu tööstuspiirkond. Selles piirkonnas teevad tööd sellised tegelased nagu higi ja rasunäärmed ning karvanääpsud, samuti veresoontkond ja närvikiud, tugikude, kollageen ja nahaalune rasv. Nahale annavad elastsuse pärisnahas asuvad elastiini- ja kollageenikiud. Nahakihis on elastiinikiud, mis asuvad kenasti kihiti ja mis on suhteliselt paksud – eriti lastel ja täiskasvanutel, kelle nahka ei ole päike kahjustanud.



Nahaprobleemid

Napo filmis suurendatakse teadlikkust naha kokkupuutest ohtlike (ja vahel vähem ohtlike) ainetega, kokkupuuteolukordadest ning võimalustest riske vältida, nahka kaitsta ja kahjustusi ennetada.

Filmi eesmärk on vastata järgmisele kahele küsimusele:

- Mis võib põhjustada nahaprobleeme?
- Mida saab nende probleemide vältimiseks ette võtta?

Esimene vastus peitub stseenide sarjas, kus kujutatakse mitmesuguseid ülesandeid ja kasutatavaid materjale, mis võivad tavaliselt põhjustada nahaprobleeme, nagu näiteks:

- Ehitusel – märg tsement
- Ehitusel – põranda plaatimine
- Metallitöötlusvedelikud – lahustite kasutamine metallosade puhastamiseks
- Mootorsõiduki remont – õlid ja määrdeained
- Toitlustus – nn märjad tööd: nõudepesu
- Koristamine – puhastusvahendite kasutamine
- Juuksuritööd – juuste pesemine

Teisele küsimusele vastamiseks on kolm olulist sõnumit:

Välldi – Kaitse – Kontrolli

Välldi või vähenda kokkupuudet kemikaalidega, mis võivad põhjustada nahaprobleeme:

- Ära kasuta neid – asenda keemiline töötlus mehaanilisega (nt kasuta värvi eemaldamiseks keemiliste vahendite asemel kaabitsat).
- Asenda – kasuta ohutumat alternatiivi.
- Vähenda heidet – kasuta kabiine, pritsmekaitseid jms.
- Hoia ohutut töökaugust – käsitse kemikaale käte asemel töövahenditega ning vali pigem pika kui lühikese käepidemega töövahendid.

Kaitse oma nahka, kui ei ole võimalik kokkupuudet vältida; kasuta kaitsevahendeid ja hoolitse naha eest, näiteks:

- Kaitsevahendid – kanna tunkesid, põlle, kindaid jne.
- Nahahooldus – kui kaitsevahendite kasutamine ei ole otstarbekas, võib kasutada alternatiivmeetodeid, nt eemaldades nahale sattunud kemikaali otsekohe, pestes nahka korralikult, kuivatades seda hästi ja kasutades korrapäraselt nahakreeme.

Kontrolli nahka korrapäraselt, et avastada nahaprobleemid võimalikult vara.

Kui lihtsa visuaalse kontrolliga avastada probleemid vara, tähendab see järgmist:

- Nahaseisundeid on lihtsam ravida
- Raskemate probleemide teket saab vältida
- Kontrollitakse ennetusmeetmete toimimist

*„Kaitse oma keha koos Napoga” teises
tunnis tutvustatakse seljaga seotud riske.*

