

POMOŽNI LIST 2 ZA UČITELJE

Pazi na svoje telo z Napom: prva učna ura – koža

V načrtu te učne ure se bomo dotaknili SAMO nekaterih delov telesa in nekaterih učinkov na zdravje. Poznamo tudi številne druge učinke in posledice za zdravje, o katerih bomo govorili v naslednjih učnih urah.

Napo v ... Zaščitite svojo kožo!

Film govori o nevarnostih izpostavljanja kože škodljivim (in včasih tudi manj škodljivim) snovem, o situacijah, v katerih lahko pride do takega izpostavljanja, in kaj lahko naredimo, da se izognemo nevarnosti, zaščitimo svojo kožo in preprečimo poškodbe. Napo odkriva različne situacije, v katerih koža lahko pride v stik s kemičnimi in drugimi snovmi, ki dražijo kožo. Izve veliko podrobnosti o neverjetnih lastnostih kože in se sleče pred občinstvom do golega, da pokaže svojo kožo: „Vse, kar ste kdaj želeli vedeti o ... svoji koži.“ Opiše ukrepe za preprečevanje težav s kožo in nam prenese tri pomembna sporočila: **izogibanje – zaščita – pregled**.

Izogibanje stiku s kemičnimi snovmi ali skrajno omejevanje takega stika dosežemo s čim temeljitejšim odstranjevanjem – na mehanski način in brez uporabe kemikalij, z nadomeščanjem kemičnih snovi z varnejšimi alternativami, z ohranjanjem varne razdalje pri delu s kemičnimi snovmi in z uporabo ustreznih orodij pri rokovanju s kemičnimi snovmi, da čim bolj preprečimo neposreden stik s kožo. Osebna zaščitna oprema (OZO) je namenjena zaščiti kože, a Napo nas opomni, da je treba za kožo dodatno poskrbeti tudi s temeljitim umivanjem, brisanjem oziroma sušenjem in z redno uporabo zaščitnih in negovalnih krem. Nazadnje nam Napo priporoči tudi redno pregledovanje kože za čim zgodnejše odkrivanje morebitnih nepravilnosti ali obolenj.

Kako deluje vaša koža

Koža je največji organ človeškega telesa, saj meri koža odraslega človeka skoraj dva kvadratna metra in tehta okoli tri kilograme.

Vaša koža je osupljiva! Trpežna, vendar občutljiva, prepustna, a vodotesna. Je prožna, a vendar močna, če upoštevamo, kako tenka je. V njej je na milijone majhnih celic, ki uravnavajo njeno vlažnost in temperaturo. Lahko spremeni barvo, se sama zaceli in je dejansko naš največji telesni organ.

Koža uravnava našo telesno temperaturo in jo ohranja pri optimalnih 38 stopinjah Celzija (98,6 stopinjah Fahrenheita); koža izloča pot, ki nato izhlapeva in nas s tem ohlaja. Dodatno se ohlaja tudi s širjenjem in krčenjem krvnih žil v kožnem tkivu, ki omogoča, da se toplota porazgublja tudi ob pretakanju oz. prečrpavanju krvi skozi žile.



Za ohranjanje telesne toplote se krvne žile skrčijo in upočasnijo tok krvi. Dlačice v lasnih mešičkih se postavijo pokonci, da bi podse ujele tople zrak in ga ohranile čim bližje koži. Kjer so dlavice redkejše oziroma jih ni dovolj, dobimo t. i. „kurjo polt“.

Koža je tudi zaščitna plast, ki nas ščiti pred poškodbami in okužbami. Žleze lojnice izločajo olje, ki učinkovito preprečuje množenje bakterij. Če je koža suha in razpokana, lahko skozi razpoke prodrejo v telo bakterije in se telo teže brani pred okužbami.

Koža ima lasten obrambni sistem, t. i. s kožo povezano limfno tkivo, ki ga sestavlja mreža celic, ki prepoznavajo tujke, kot so recimo bakterije in razni strupi, ter jih uničujejo.

Sistem obrambe deluje takole: udarne čete, ki se bojujejo proti okužbi, sestavljajo Langerhansove celice, ki nastajajo v kostnem mozgu. Te celice se ob vdoru tujka nemudoma odzovejo in pokličejo na pomoč bele krvničke, npr. limfocite in makrofage, ki se začno zbirati na ogroženem območju. Te celice tujkom preprečijo napredovanje naprej v telo, nato pa jih uničijo.

Kožo sestavljajo tri plasti: epidermis ali vrhnjica na zunanji strani, dermis ali usnjica in hipodermis ali podkožje. Koža, ki jo vidite, je dejansko plast mrtvih ali poroženelih celic, ki so v zadnjem ciklu, ki traja približno 28 dni in se začne pod površjem v epidermisu, ki ga sestavljajo keratinociti, žive epidermalne celice in pa poroženela plast. Epidermis vsebuje vodoodporne sestavine, ki preprečujejo, da bi koža vsrkavala vodo kot na primer goba.

Dermis ali usnjica je plast, kjer se odvijajo mnogi procesi, kot v kakšnem industrijskem območju. V usnjici deluje cela vrsta „naprav“, od žlez znojnic do žlez lojnic in lasnih mešičkov, do cele mreže krvnih žil in živčnih vlaken, vsebuje pa tudi nekaj opornega tkiva, kolagen in podkožno maščobo. V usnjici se nahajajo tudi vlakna elastina in kolagenska vlakna, ki ji zagotavljajo prožnost. V plasti usnjice je gosta in razmeroma debela mreža lepo prepletenih vlaken elastina, zlasti v koži majhnih otrok in ljudi, ki se niso nikoli izpostavljali sončnim žarkom, ki bi lahko poškodovali kožo.

Težave s kožo

Filmi o Napu želijo dvigniti zavest o nevarnostih izpostavljanja kože škodljivim (in včasih tudi manj škodljivim) snovem, o situacijah, kdaj lahko pride do takega izpostavljanja, in o tem, kaj lahko storimo, da se izognemo nevarnosti, zaščitimo svojo kožo in preprečimo poškodbe.



Cilj tega filma je odgovoriti na naslednji vprašnji:

- Kaj povzroča težave s kožo?
- Kaj lahko storimo, da se tem težavam izognemo oziroma jih preprečimo?

Odgovor na prvo vprašanje ponudi niz prizorov, ki prikazujejo različne delovne naloge in uporabo snovi, ki dražijo kožo, na primer:

- Gradbena dela – mokri cement,
- Gradbena dela – polaganje keramičnih ploščic,
- Tekočine za obdelovanje kovin – uporaba topil in razredčil za čiščenje raznih delov,
- Popravila motornih vozil – olja in maziva,
- Gostinstvo – „mokra dela“ – pomivanje posode,
- Čiščenje – uporaba različnih čistil,
- Oblikovanje pričesk – uporaba šamponov.

Odgovor na drugo vprašanje najdemo v ključnem trojnem sporočilu:
izogibanje – zaščita – pregled.

Izogibanje stiku s kemičnimi snovmi ali skrajno omejevanje stika s snovmi, ki dražijo kožo, demonstriramo s prikazom:

- Odstranjevanja – z mehanskim drgnjenjem namesto z uporabo kemičnih snovi (na primer odstranjevanje barve z lopatico namesto s kemičnim odstranjevalcem),
- Nadomeščanja – z uporabo varnejših ustreznih oziroma alternativnih sredstev,
- Zmanjševanja emisij – z ograjevanjem, varovalnimi ščitniki, blatniki, itd.,
- Upoštevanja varne razdalje pri rokovanju s kemičnimi snovmi – uporaba mehanskih naprav ali orodij je boljša od neposrednega stika, orodje z daljšimi držali je varnejše od tistega s krajšimi.

Zaščitite svojo kožo, če se že ne morete popolnoma izogniti stiku s kemičnimi snovmi; uporabljajte osebno zaščitno opremo (OZO) in kakovostne izdelke za nego kože, na primer:

- OZO – uporaba delovnih kombinezonov, halj, predpasnikov, rokavic, itd.,
- Izdelki za nego kože – če osebna zaščitna oprema ni na voljo, uporabite praktično alternativo: takojšnje odstranjevanje strupenih snovi s kože, temeljito umivanje, sušenje in redno nanašanje kreme za nego kože.

Kožo redno pregledujte, da ne bi spregledali zgodnjih znakov kožnih obolenj ali poškodb. Preprost pregled in pozornost na zgodnje pokazatelje nepravilnosti ali obolenj pomeni:

- Da je lažje pozdraviti zgodaj odkrite nepravilnosti ali obolenja,
- Da na ta način lahko marsikdaj preprečimo nastanek resnejših težav,
- Da preverjamo, ali preventivni ukrepi delujejo.

Druga učna ura Pazi na svoje telo z Napom učence seznanja s tveganji za hrbet.

