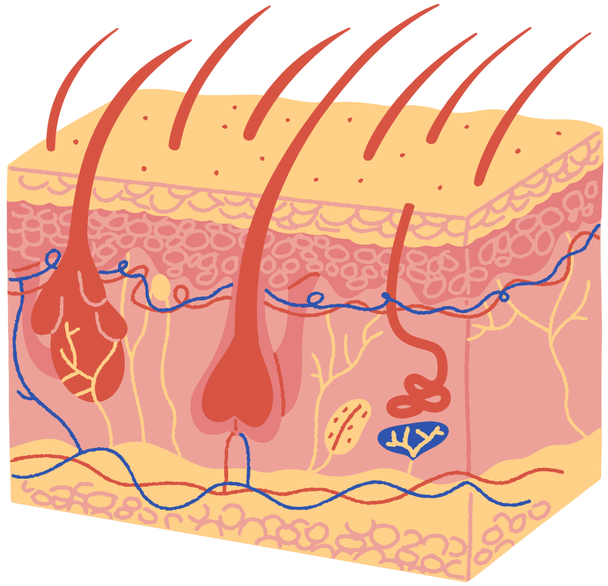
كُحلة

KOOHLA

البشرة وطبقاتها و أنواعها

كُحلة
KOOHLA

فسيولوجية الجلد وطبقاته:



الجلد : العضو الخارجي من اعضاء الجسم وهو غلاف حي ونشيط متجدد ومتفاعل ومشارك وظائف الجلد

كُحلَة
KOOHLA

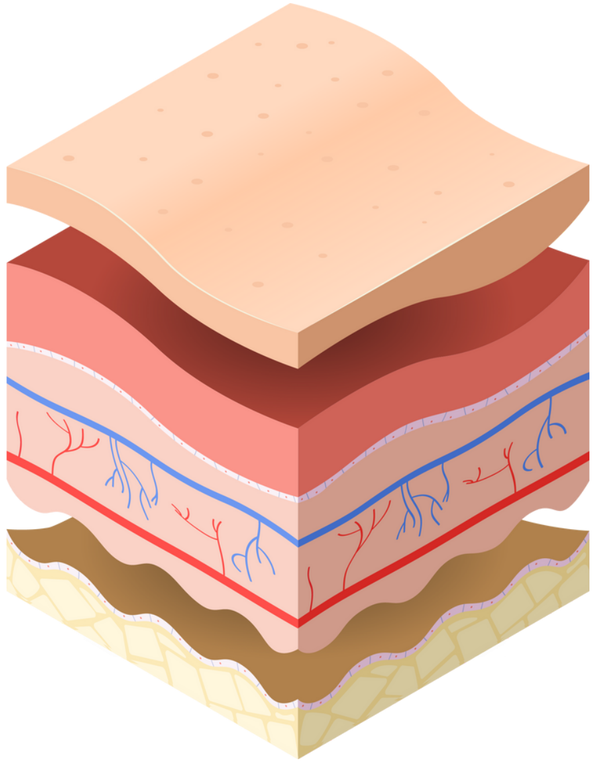
وظائف الجلد:

- حماية جسم الانسان لانه الغطاء الخارجي للجسم بحيث يغطي كل اجهزة الجسم فهو غطاء مرن ومتين ويعتبر خط الدفاع الاول للجسم يمنع دخول الاجسام الغريبة ويقي من اشعة الشمس لوجود طبقة الميلانين
- تنظيم درجة الحرارة : يقللها عند ارتفاعها عن طريق تبخير العرق فهو جهاز اخراج
- يمنع فقدان الماء من الجسم ويعطي الشكل والدعامة للجسم .

كُحلَة
KOOHLA

طبقات الجلد:

1. البشرة (الطبقة السطحية الخارجية) Epidermis



تتكون من نسيج طلائي فيه خلايا حرشفية او خلايا كيراتينية تنتج بروتين الكيراتين المكون الرئيسي للجلد والشعر والاظافر. عندما تموت الخلايا الكيراتينية القريبة من سطح البشرة ترتفع الخلايا الحية من الجزء السفلي الى السطح لتحل محلها .

ويوجد ايضا خلايا لانغرهانس وهي خلايا متخصصة لها دور في تقديم معلومات عن المواد الغريبة التي تدخل الجسم .

كُحلَة
KOOHLA

2) الأدمةDermis

الطبقة التي تقع اسفل البشرة وتشكل 90% من سمك الجلد وتتكون من مجموعة من الخلايا ومكوناتها :

1)الاوعية الدموية : وهي تنقل فيتامين د من الجلد الى الجسم وتزود الجلد بالاكسجين والغذاء وتخلصه من الفضلات.
2)الاوعية الليمفاوية : تزود الجلد بالليمف الذي يحارب الجراثيم.
3)الغدد العرقية : تنقل العرق الى سطح الجلد حيث يمكن ان يتبخر ويساعد على تبريد الجلد.

4)الغدد الدهنية : تفرز زيوتا طبيعية تساعد الجلد على مقاومة الماء والجراثيم
5)بصيلات الشعر: تجاويف تغلف جذر الشعر وتزود الشعر بالغذاء
6)المستقبلات الحسية: النهايات العصبية التي تنقل الاحساسات مثل الالم واللمس من الجلد الى الدماغ
7) الكولاجين :بروتين صلب تنتجه الخلايا الليمفية يعطي انسجة الجسم القوة وشكلا محددا وله دور في تثبيت العضلات والاعضاء في مكانها
8) الايلاستين : بروتين تنتجه الخلايا الليمفية يزود الجلد يالمرونة والقابلية للتمدد.

3) النسيج تحت الجلدي
Hypodermis

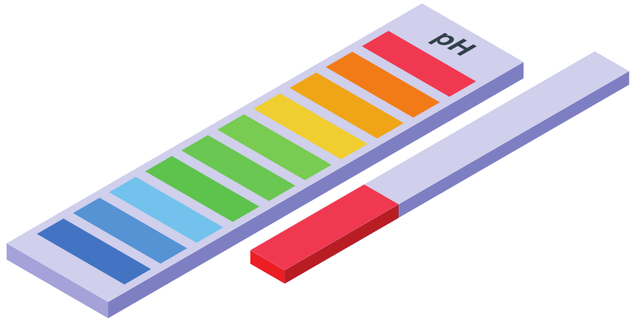
هو نسيج ضام رخو ودهون يكون اكثر سمكاً في منطقة الأرداف وراحة اليد وباطن القدم .

- يربط الجلد بالانسجة التي تقع تحته
- دعم وحماية الاعضاء الداخلية والعظام
- يوجد به خلايا دهنية وظيفتها تخزين الدهون لعزل الجسم حرارايا
- يوجد به اوعية دموية واوعية ليمفاوية وبصيلات شعر واعصاب وخلايا الدم البيضاء التي تساعد في تكوين
- الاوعية الدموية والتئام الجروح وحماية الجسم من مسببات الامراض

ما المقصود ب pH البشرة

تحتاج البشرة لدرجة حموضة معينة حتى تستطيع مواجهة البكتيريا والعدوى والالتهابات وأي مؤثرات خارجية. وهذا هو ما يظهره الرقم الهيدروجيني، والذي يعبر عن نسبة الهيدروجين في البشرة. فإذا زادت درجة الحموضة أو قلت تبدأ البشرة بالتأثر سلبًا وهذا هو بالضبط ما يجعل الكثير من مستحضرات العناية بالبشرة غير فعالة معك.

عادة ما يكون الرقم الهيدروجيني للجلد حمضياً، وتتراوح قيم الرقم الهيدروجيني له من 4 الى 6، ثبت أن العديد من الانزيمات الرئيسية التي تشارك في تصنيع حاجز جلدي قوي تتأثر الى حد كبير بالرقم الهيدروجيني.



أنواع البشرة

البشرة الدهنية (oily skin)

- تتميز بإفراز كميات زيوت زائدة.
- يمكن أن تكون المسام كبيرة.
- تعاني غالبًا من المشاكل مثل الرؤوس السوداء وحب الشباب.

البشرة الجافة (dry skin)

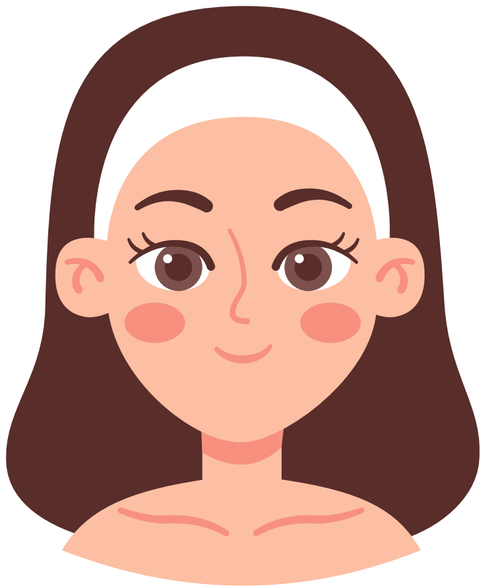
- تفتقر إلى الرطوبة الطبيعية.
- قد تكون متهيجة أو متشققة.
- قد تشعر بالإحمرار أو الحكة.

البشرة المختلطة
(combination skin)

- تكون بعض مناطق الوجه جافة بينما تكون مناطق أخرى دهنية.
- على سبيل المثال، الجبهة والأنف والذقن قد تكون دهنية، في حين أن الخدين قد تكونا جافتين.

البشرة العادية (Normal skin)

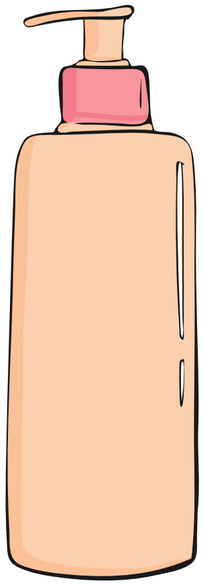
- تكون متوسطة في الدهون والترطيب.
- لا تعاني عادة من مشاكل جلدية بارزة.



خطوات روتين العناية بالبشرة اليومي

1. تنظيف الوجه

- استخدمي منظفًا مناسبًا لنوع بشرتك، مثل منظف خالٍ من الزيوت للبشرة الدهنية أو منظف مرطب للبشرة الجافة.
- قومي بتنظيف وجهك في الصباح والمساء لإزالة الأوساخ والزيوت الزائدة.

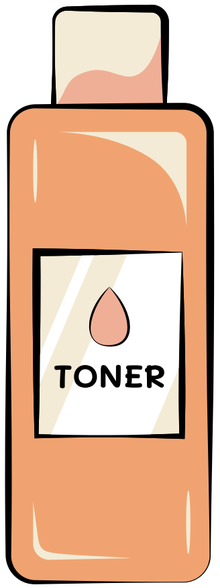


2. التقشير

- استخدمي منتجًا مقشرًا للبشرة بشكل منتظم (مرة أو مرتين في الأسبوع) للتخلص من خلايا الجلد الميتة وتحفيز تجدد الخلايا.

3. التونر

- استخدمي تونر لاستعادة توازن الرطوبة في البشرة وتهيئتها لاستقبال المنتجات الأخرى.



4. السيروم

- قومي بتطبيق سيروم يحتوي على مكونات فعالة مثل فيتامين C أو حمض الهيالورونيك، والتي تستهدف مشاكل خاصة بالبشرة.

5. العناية بمنطقة العيون

- استخدمي كريم للعيون للعناية ببشرة هذه المنطقة الحساسة.

6. الترطيب

- استخدمي مرطبًا يتناسب مع نوع بشرتك للحفاظ على ترطيبها.

7. واقي الشمس

- استخدمي واقي الشمس يوميًا، حتى في الأيام الغائمة، لحماية بشرتك من أشعة الشمس الضارة.

"استثمار الوقت في العناية ببشرتك هو استثمار في
جمالك الطبيعي، فالمرأة العناية ببشرتها هي
انعكاس لتألقها الداخلي وسر جمالها الفريد."