

**I - Bảo vệ da**

▼ - Da bẩn có hại như thế nào ?

- Da bị xáy xát có hại như thế nào ?

■ Để giữ gìn da luôn sạch sẽ, cần tắm giặt thường xuyên, rửa nhiều lần trong ngày những bộ phận hay bị bám bụi như mặt, chân tay. Da sạch có khả năng diệt tối 85% số vi khuẩn bám trên da, nhưng ở da bẩn thì chỉ diệt được chừng 5% nên dễ gây ngừa ngứa. Ở tuổi dậy thì, chất tiết của tuyến nhòn dưới da tăng lên, miệng của tuyến nhòn nằm ở các chân lông bị sưng hoà làm cho chất nhòn tích tụ lại tạo nốt trứng cá.

Da bị xáy xát tạo điều kiện cho vi khuẩn xâm nhập cơ thể, gây nên các bệnh viêm nhiễm. Không nên nặn trứng cá vì có thể giúp vi khuẩn xâm nhập gây nên viêm, có mủ.

**II - Rèn luyện da**

■ Da không được rèn luyện, cơ thể dễ bị cảm, ốm khi thời tiết thay đổi hoặc bị mưa nắng đột ngột. Rèn luyện da cũng là rèn luyện thân thể.

▼ - Hãy đánh dấu ✓ vào bảng 42-1 để chỉ những hình thức mà em cho là phù hợp với rèn luyện da.

**Bảng 42-1. Các hình thức rèn luyện da**

Hình thức	Dánh dấu	Hình thức	Dánh dấu
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tắm nắng lúc 8-9 giờ</li> <li>- Tắm nắng lúc 12-14 giờ</li> <li>- Tắm nắng càng lâu càng tốt</li> <li>- Tập chạy buổi sáng</li> <li>- Tham gia thể thao buổi chiều</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tắm nước lạnh</li> <li>- Đi lại dưới trời nắng không cần đội mũ, nón</li> <li>- Xoa bóp</li> <li>- Lao động chân tay vừa sức</li> </ul>	

- Em hãy cho biết những nguyên tắc nào dưới đây phù hợp với rèn luyện da bằng cách đánh dấu ✓ vào ô vuông ở cuối mỗi nguyên tắc.

- + Phải luôn cố gắng rèn luyện da tới mức tối đa
- + Phải rèn luyện từ từ, nâng dần sức chịu đựng
- + Rèn luyện thích hợp với tình trạng sức khoẻ của từng người
- + Rèn luyện trong nhà tránh tiếp xúc với ánh sáng mặt trời
- + Cần thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vào buổi sáng để cơ thể tạo ra vitamin D chống còi xương

### III - Phòng chống bệnh ngoài da

▼ Em hãy điền vào bảng 42-2 các bệnh ngoài da, nêu tóm tắt biểu hiện của bệnh và cách phòng chống.

Bảng 42-2. Các bệnh ngoài da và cách phòng chống

STT	Bệnh ngoài da	Biểu hiện	Cách phòng chống
1			
2			
3			
4			

■ Da là cơ quan thường xuyên tiếp xúc với môi trường. Vì vậy, nếu không giữ cho da sạch sẽ thì dễ mắc các bệnh ngoài da như ghẻ lở, hắc lào... Đặc biệt, các vết thương ở chân dễ tiếp xúc với bùn, đất bẩn có thể mắc bệnh uốn ván. Cần để phòng tránh bị bỏng nhiệt, bỏng do vôi tói, do hoá chất, do điện...

Để phòng bệnh, cần vệ sinh cơ thể thường xuyên, tránh làm da bị xay xát, giữ vệ sinh nguồn nước, vệ sinh nơi ở và nơi công cộng.

Khi mắc bệnh cần chữa trị kịp thời. Bị bỏng do nước sôi nên sơ cứu ngay bằng cách ngâm phần bị bỏng vào nước lạnh và sạch, sau đó bôi thuốc mỡ chống bỏng. Nếu bỏng nặng phải đưa vào bệnh viện cấp cứu.

*Phải thường xuyên tắm rửa, thay quần áo và giữ gìn da sạch để tránh bệnh ngoài da.*

*Phải rèn luyện cơ thể để nâng cao sức chịu đựng của cơ thể và của da.*

*Tránh làm da bị xày xát hoặc bị bong.*

*Giữ gìn vệ sinh nơi ở và nơi công cộng.*

## Câu hỏi và bài tập

1. Hãy nêu các biện pháp giữ vệ sinh da và giải thích cơ sở khoa học của các biện pháp đó.
2. Hãy rửa mặt, chân tay sau khi lao động, khi đi học về..., tắm giặt thường xuyên. Ngày nghỉ nên tắm nắng chừng 30 phút, trước 8 giờ sáng.

## Em có biết ?

- Ngay từ năm 1885 ở nước Nga, người ta đã sử dụng da ếch để ghép cho người bị bong.
- Ngày 16 tháng 5 năm 1965, Viện Quân y 103 dùng da ếch ghép lên một diện bong sâm 10% ở một phụ nữ. Người này bị bong, suy mòn, thiếu máu nặng, đã được Viện dùng da ếch xen kẽ với ghép da bản thân cứu chữa thành công.
- Từ năm 1974, Viện Quân y 103 và bệnh viện Việt-Tiệp (Hải Phòng) đã sử dụng da lợn để điều trị bong.
- Các loại da ếch, da lợn được vá vào vết thương có vai trò như một băng sinh học có tác dụng che phủ, tạo điều kiện cho lớp mô trong vết thương mau chóng phục hồi.