تعتبر البشرة الطبقة العليا التي تغطي الجسم وتحمي الأنسجة الداخلية من العوامل البيئية الضارة مثل البكتيريا والأشعة فوق البنفسجية. ـ الطبقة القاعدية: حيث تتشكل خلايا الجلد الجديدة. ـ الطبقة الشائكة: تحتوي على خلايا مترابطة تساعد في توفير الدعم. ـ الطبقة الحبيبية: تلعب دورًا في عملية التقرن. ـ الطبقة المتقرنة: تتكون من خلايا ميتة تحتوي على الكيراتين، ـ الطبقة الصافية: توجد في بعض المناطق مثل راحة اليد وباطن القدمين، ـ توفير لون البشرة من خلال خلايا الميلانين15. تعتبر البشرة ضرورية لصحة الجسم العامة، حيث تعمل كحاجز ضد العوامل الضارة وتساعد في الحفاظ على توازن السوائل داخل الجسم. يتم تحديد نوع البشرة من خلال مراقبتها ليوم كامل أو باستخدام المناديل الورقية، إذ تُفرز البشرة الدهنية كمية كبيرة من الدهون وتكون مساماتها واسعة، على عكس البشرة الجافة، ومن طرق معرفة نوع البشرة أيضًا اختبار قرص الجلد وفحص تصوير البشرة والتطبيقات الذكية، وتشمل أنواع البشرة الأساسية الدهنية، لكن يُصنف مقياس فيتزباتريك يُصنف البشرة إلى 6 أنواع بناءً على لونها ورد فعلها للشمس. الشيخوخة هي عملية تدهور جسدية ووظيفية تدريجية تحدث مع تقدم العمر. من أسباب الشيخوخة نجد العمر او التعرض للشمس الجينات و حتى النظام الغذائي و الضغط النفسي لهما تاثير من مراحل الشيخوخة التالي 1. خسارة الكولاجين والالاستين. الشيخوخة هي عملية طبيعية تمر بها جميع الكائنات الحية، 1. التغيرات البيولوجية: تشمل التغيرات في الخلايا والأنسجة، مثل تراجع قدرة الجسم على تجديد الخلايا وزيادة التأكسد. 2. الصحة النفسية: يمكن أن تؤثر الشيخوخة على الصحة النفسية، 3. التغذية والتمارين: تلعب التغذية السليمة والتمارين الرياضية دورًا كبيرًا في تحسين نوعية الحياة لدى كبار السن. والتي تحتاج إلى إدارة خاصة. مثل الدعم الاجتماعي والرعاية الصحية.

Summarized by © lakhasly.com