

# ระบบผิวหนัง (Integumentary system)

---

# ระบบผิวหนัง (Integumentary system)

---

เป็นเนื้อเยื่อที่อยู่ชั้นนอกสุดของร่างกายปกคลุมห่อหุ้มร่างกายทั้งหมดไว้ ผิวหนังของผู้ใหญ่คนหนึ่งมีเนื้อที่ประมาณ 3,000 ตารางนิ้ว มีความหนาประมาณ 1 – 4 มิลลิเมตรโดยความหนาของผิวหนังจะแตกต่างกันไปตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

# ระบบผิวหนัง (Integumentary system)

---

บริเวณที่ถูกเสียดสีโดยผิวหนังส่วนที่หนาที่สุด ของร่างกายคือ บริเวณฝ่ามือ และฝ่าเท้า ส่วนผิวหนังส่วนที่บางที่สุดของร่างกาย คือ บริเวณหนังตา และหนังหู ภายในผิวหนังนั้นมี ปลายประสาทรับรู้ความรู้สึกอยู่มากมายเพื่อรับรู้การสัมผัส ความเจ็บปวด และอุณหภูมิร้อนเย็นต่าง ๆ



# ระบบผิวหนัง (Integumentary system)

---

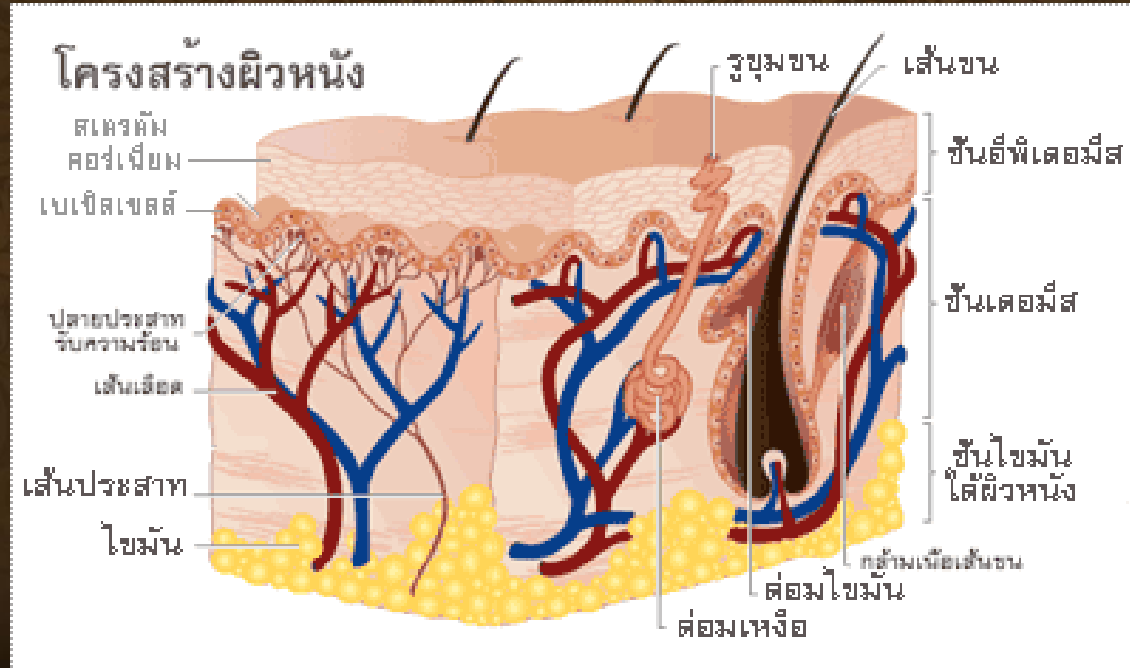
นอกจากนี้ผิวหนังบริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้าจะมีรอย  
นูนอยู่เป็นจำนวนมากโดยเฉพาะปลายนิ้วมือจะมีสันนูนเรียง  
กันเป็น รอยหวาย หรือรอยก้นหอย ซึ่งรอยนี้จะต่างแตกต่างกัน  
ออกไปในแต่ละบุคคล

# ระบบผิวหนัง (Integumentary system)

---

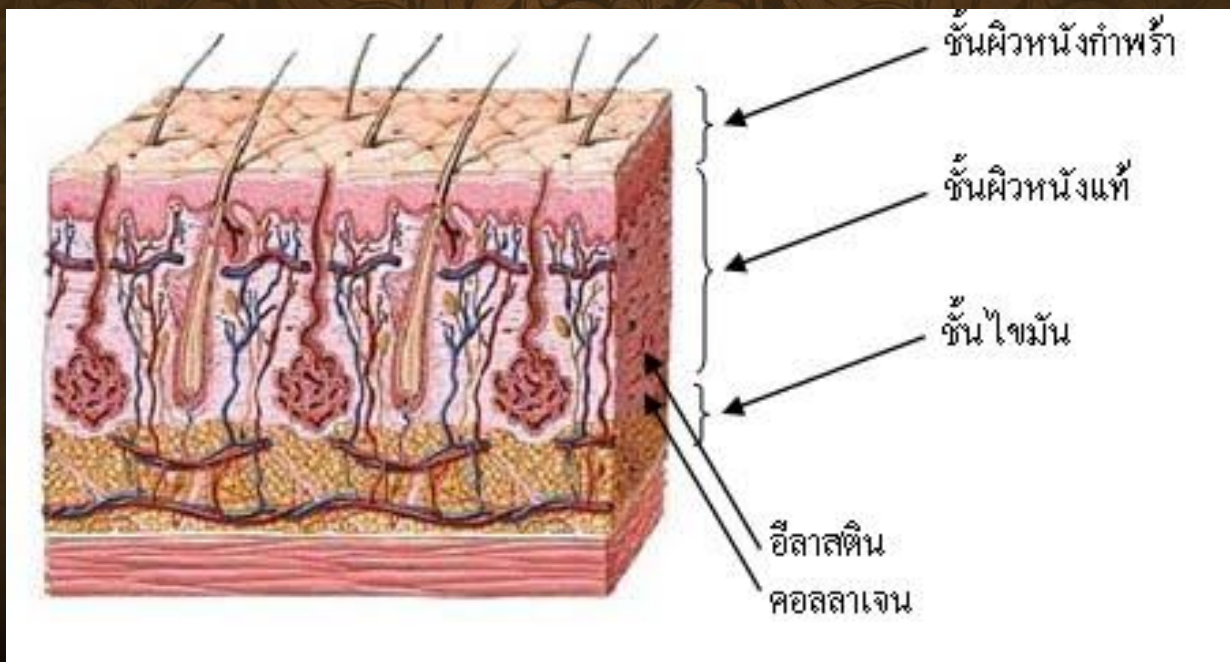
บริเวณผิวหนังที่กล้ำเนื้อเกาะอยู่ จะเกิดเป็นรอยย่น  
ได้เมื่อกกล้ำเนื้อเกิดการหดตัว เช่นบริเวณใบหน้ามีกกล้ำเนื้อยึด  
ติดที่ผิวหนังมากเมื่อแสดงอารมณ์โกรธ กลัว ยิ้มแย้มแจ่มใส  
หรือเศร้าหมองจะทำให้เกิดร่องรอยบนผิวหนังอย่างเห็นได้ชัด

# โครงสร้างของผิวหนัง



# โครงสร้างของผิวหนัง

ผิวหนังของคนเราแบ่งออกได้เป็น 2 ชั้น





# 1. หนังกำพรั้า (Epidermis)

---

เป็นผิวหนังที่อยู่ ชั้นบนสุด มีลักษณะบางมาก ประกอบไปด้วย เซลล์ เรียงซ้อนกันเป็นชั้นๆ โดยเริ่มต้นจากเซลล์ชั้นในสุด ติด กับหนังแท้ ซึ่งจะแบ่งตัวเติบโตขึ้นแล้วค่อยๆ เลื่อนมาทดแทน เซลล์ที่อยู่ชั้นบนจนถึงชั้นบนสุด แล้วก็กลายเป็นขี้ไคลหลุด ออกไป



# 1. หนังกำพรั้า (Epidermis)

---

นอกจากนี้ในชั้นหนังกำพรั้ายังมีเซลล์ เรียกว่า เมลา닌 ปะปนอยู่ด้วย เมลา닌มีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคลและเชื้อชาติ จึงทำให้สีผิวของคนแตกต่างกันไป ในชั้นของหนังกำพรั้าไม่มีหลอดเลือดเส้นประสาท และต่อมต่างๆ นอกจากเป็นทางผ่านของรูเหงื่อ เส้นขน และไขมันเท่านั้น

## 2.หนังแท้ (Dermis)

---

เป็นผิวหนังที่อยู่ชั้นล่าง ถัดจากหนังกำพืด และหนากว่าหนังกำพืดมาก ผิวหนังชั้นนี้ประกอบด้วยเนื้อเยื่อคอลลาเจน (Collagen) และอีลาสติน (Elastin) หลอดเลือดฝอย เส้นประสาทกล้ามเนื้อเกาะเส้นขน ต่อมไขมัน ต่อมเหงื่อ และ ขุมขนกระจายอยู่ทั่วไป

# การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน

---

ทุกคนย่อมมีความต้องการมีผิวหนังที่สวยงามสะอาด  
ไม่เป็นโรคและไม่เหี่ยวแห้งเกินกว่าวัยฉะนั้นจึงควรดูแล รักษา  
ผิวหนังตัวเอง



# การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน

---

1. อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดอยู่เสมออาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งในเวลาเช้าและเย็นเพื่อช่วยชำระล้างคราบเหงื่อไคลและความสกปรก



# การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน

---

2. หลังอาบน้ำแล้ว ควรใส่เสื้อผ้า  
ที่สะอาด และเหมาะสมกับอากาศและ  
งานที่ปฏิบัติ เช่น ถ้าอากาศ ร้อนก็ควร  
ใส่เสื้อผ้าบาง เพื่อไม่ให้เหงื่อออกมาก



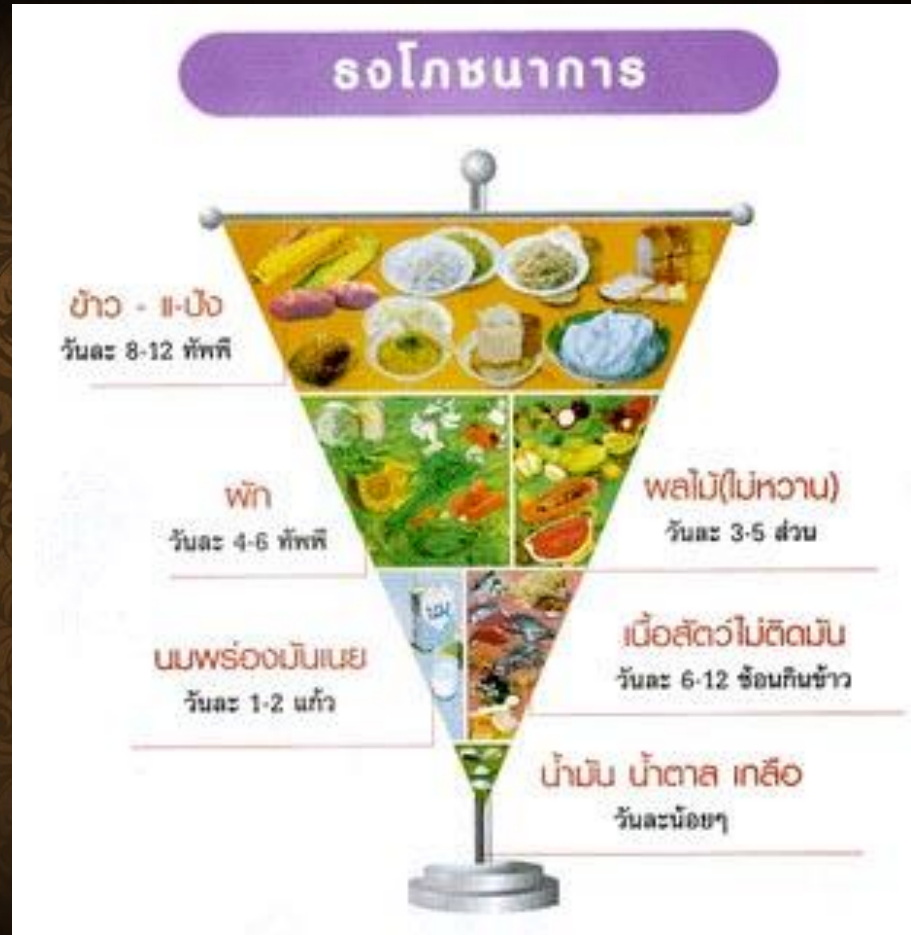
# การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน

---

3.กินอาหารให้ถูกต้องและครบถ้วนตามหลักโภชนาการ โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินเอ เช่น น้ำมันตับปลา ตับสัตว์ เนย นม ไข่แดง เครื่องในสัตว์ มะเขือเทศมะละกอรวมทั้งพืชใบเขียว และใบเหลือง วิตามินเอ จะช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น ไม่เป็นสะเก็ดแห้ง ทำให้เล็บไม่เปราะ และยังทำให้เส้นผมไม่ร่วงง่ายอีกด้วย



# การสร้างเสริมและ ดำรงประสิทธิภาพ การทำงาน



# การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน

---

## 4. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้ผิวหนังเปล่งปลั่ง



# การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน

---

## 5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้การ หมุนเวียนของเลือดดีขึ้น





# การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน

---

6. ควรให้ผิวหนังได้รับแสงแดดสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเวลาเช้าซึ่งแดดไม่จัดเกินไป และพยายามหลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดจ้า เพราะจะทำให้ผิวหนังเกรียมและกร้านดำ



# การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน

7. ระมัดระวังการใช้  
เครื่องสำอาง เพราะ อาจเกิด  
อาการแพ้หรือทำให้ผิวหนัง  
อักเสบ เป็น อันตรายต่อผิวหนัง  
ได้ หากเกิดอาการแพ้ต้องเลิกใช้  
เครื่องสำอางชนิดนั้นทันที



# การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน

---

## 8. เมื่อมีสิ่งผิดปกติใดๆ เกิดขึ้นกับผิวหนังควรปรึกษาแพทย์





# การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน

---

8. เมื่อมีสิ่งผิดปกติใดๆ เกิดขึ้นกับผิวหนังควรปรึกษาแพทย์