



سلسلة الوحدات التدريبية المهنية المتكاملة

العائلة المهنية : الخدمات الشخصية

اسم الوحدة : التنظيف السطحي للبشرة

الرقم الرمزي : ٠١-١-١-٠٢-٢

إعداد: نعمة علي عمر ندى

تحديث:

قررت مؤسسة التدريب المهني تطبيق هذه الوحدة التدريبية بموجب
قرار لجنة الاعتماد الفنية رقم (٢٠٠٧/١٧) تاريخ ٣٠ / ٩ / ٢٠٠٧ بدءاً من
العام الدراسي ٢٠١٠ / ٢٠١١

الحقوق جميعها محفوظة لمؤسسة التدريب المهني
عمان - الأردن ص.ب (٩٢٥٨٣٧)

التحرير اللغوي : جمال ذيب طه
التصميم :
دقق الطباعة وراجعها :

الطبعة: الأولى ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

حرصا على ربط العلم بالعمل والنظرية بالتطبيق اتجهت مؤسسة التدريب المهني نحو استخدام الوحدات التدريبية المهنية المتكاملة في التدريب وذلك لإكساب المتدربين المهارات العملية والمعلومات النظرية إذ يتيح استخدامها مرونة التكيف مع المتغيرات المهنية التي تطرأ على ميدان العملي المهني ويوفر للمتدرب مجال التعليم والتدرب والذاتي والتقدم فيه حسب قدراته.

وقامت مؤسسة التدريب المهني حتى الآن بإعداد وحدات تدريبية متكاملة في

مجالى الصناعة والخدمات و تختص هذه الوحدة بمهمة **التنظيف السطحي للبشرة**

بهدف إكساب المتدرب المهارات الأدائية والنظرية والاتجاهية

المتعلقة بـ **تحديد نوع بشرة الزبون والتنظيف السطحي للبشرة** .

ولكي يتحقق الهدف من دراسة هذه الوحدة لا بد أن تتبع الإرشادات والخطوات

التنفيذية التي تضمنتها الوحدة

نموذج تحليل الواجبات

الرقم الرمزي : ٢-٠٢-١-١-٠١

اسم الوحدة (المهمة) : التنظيف السطحي للبشرة

الواجبات	المهارات	طبيعة المهارة (معرفية، أدائية، وجدانية)
١- تحديد نوع بشرة الزبون	١ - ١ تعرف طبقات الجلد ووظيفة كل طبقة	أ
	١ - ٢ تعرف التركيب الكيميائي للجلد	أ
	١ - ٣ تعرف ملحقات الجلد ووظيفة كل منها	أ
	١ - ٤ تعرف العوامل المؤثرة في صحة الجلد	أ
	١ - ٥ تعرف طرائق المحافظة على صحة الجلد	أ
	١ - ٦ تعرف أنواع البشرة وخصائصها	أ
	١ - ٧ تعرف الأجهزة والأدوات المستخدمة في فحص البشرة	أ
	١ - ٨ تعرف المشكلات الوظيفية للجلد	أ
	١ - ٩ تعرف الأمراض الجلدية الشائعة	أ
	١ - ١٠ فحص بشرة الزبون لتحديد نوعها	ب / ج
٢- إجراء عملية التنظيف السطحي للبشرة	٢ - ١ تعرف مفهوم التنظيف السطحي للبشرة	أ
	٢ - ٢ تعرف الأدوات والعدد والمواد اللازمة	أ
	٢ - ٣ تحضير الزبون لعملية التنظيف السطحي للبشرة	ب / ج
	٢ - ٤ تنظيف البشرة بالحليب المنظف والوسائل المنعش	ب / ج

طبيعة المهارة	أ- معرفية	ب- ادائية	ج- وجدانية
---------------	-----------	-----------	------------

محتوى المنهاج

اسم الوحدة (المهمة) : التنظيف السطحي للبشرة

الرقم الرمزي : ٢-٠٢-١-١-٠١

ظروف وشروط الأداء	درجة الأهمية (١، ٢، ٣)	أهداف المنهاج (يتضمن الاداء ومعياره)
<p>يعطى المتدرب:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مكان ملائم للتهوية . - إضاءة كافية . - سرير بشرة . - عدسة مكبرة . - حليب منظف حسب نوع بشرة الزبون . - سائل منعش حسب نوع بشرة الزبون . - قطن مقطوع . - محارم ورقية . - طاولة متحركة بعجلات . - بشاكير نظيفة . - مريول عمل نظيف للعامل . - مريول نظيف للزبون . - ربطة لرفع شعر الزبون . - ربطة لتغطية شعر العامل . - سلة مهملات . - غطاء للزبون . - إسفنجات بشرة . - كريم إزالة الماكياج . - وعاء زجاجي أو بلاستيكي . - مادة معقمة /كحول . - صابون . - ماء فاتر . - علبة لوضع مجوهرات الزبون 	<p>١</p> <p>١</p>	<p>يجب على المتدرب أن يصبح قادرا على أن:</p> <p>١- يحدد نوع بشرة الزبون .</p> <p>٢- ينظف البشرة بالحليب المنظف .</p>

٣- قليلة	٢-متوسطة	١-عالية	درجة الأهمية :
----------	----------	---------	----------------

محتوى المنهاج

الرقم الرمزي : ٠١-١-١-٢-٠٢

اسم الوحدة (المهمة) : التنظيف السطحي للبشرة

الزمن المخصص : ٤٠ ساعة

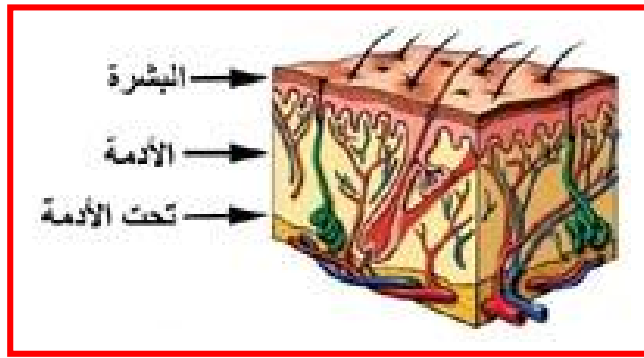
المعلومات الفنية و النظرية	التمارين العملية
١- تركيب الجلد :- ١ - ١ طبقات الجلد ووظائفها . ١ - ٢ التركيب الكيميائي للجلد . ١ - ٣ ملحقات الجلد ووظائفها . ٢- صحة الجلد :- ٢ - ١ صفات الجلد السليم . ٢ - ٢ المحافظة على صحة الجلد . ٣- أنواع البشرة :- ٣ - ١ البشرة العادية . ٣ - ٢ البشرة الجافة . ٣ - ٣ البشرة الدهنية . ٣ - ٤ البشرة المختلطة . ٣ - ٥ البشرة الحساسة . ٤- الأدوات والأجهزة المستخدمة في فحص البشرة :- ٤ - ١ المكبر . ٤ - ٢ سرير الزبون . ٤ - ٣ كرسي المجمل . ٤ - ٤ طاولة متحركة بعجلات . ٥- مشكلات الجلد وأمراضه :- ٥ - ١ المشكلات الوظيفية للجلد . ٥ - ٢ أمراض الجلد الشائعة . ٦- التنظيف السطحي للبشرة :- ٦ - ١ مفهوم التنظيف السطحي للبشرة . ٦ - ٢ العدد والأدوات والمواد اللازمة لتنظيف السطحي للبشرة .	١- تحضير الزبون لعملية التنظيف السطحي للبشرة. ٢- إجراء عملية التنظيف السطحي للبشرة .

١- تركيب الجلد

الجلد :- هو عضو اللمس الأساسي غالبا ما يستجيب لدرجة كبيرة للمؤثرات المختلفة وهو الغطاء الواقي وخط الدفاع الأول ضد دخول الميكروبات ويعتبر الجلد أكبر أعضاء جسم الإنسان وهو يمثل حوالي (١/١٠) وزن الجسم ، فيجب على المزين الإلمام والمعرفة حتى تمكنه من اختيار الكريمات المناسبة لنوعية كل بشرة

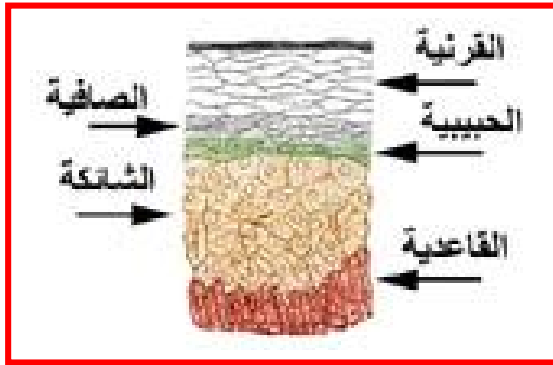
طبقات الجلد ووظائفها

١-١



شكل (١) طبقات الجلد

يتكون الجلد من ثلاثة أجزاء رئيسة كما في الشكل (١)



الشكل (٢) طبقات البشرة

أ- **البشرة** : تتكون البشرة من خلايا بشرية تنتهي عند السطح بطبقة قرنية تحمي باقي أجزاء الجسم، وتنقسم البشرة إلى عدة طبقات كما في الشكل (٢) وهي مرتبة من الداخل إلى الخارج كما يلي

• الطبقة القاعدية (stratum basal)

وهي الطبقة المسؤولة عن ثبات عدد خلايا الجلد وتدعى بطبقة مولدة وتقع فوق الأدمة مباشرة وتقوم في عملية الانقسام فتبقى أحد الخلايا بينما تُرفع الأخرى الطبقة العليا للجلد.

• الطبقة الشائكة (Stratum spinosam)

وسميت هذه الطبقة بهذا الاسم لأنها تظهر تحت المجهر على شكل أشواك وتحوي هذه الطبقة أيضا على أجسام (اودلاندا) حيث تقوم هذه الأجسام في إفراز مادة دهنية فبذلك تمنع مرور الماء

• الطبقة الحبيبية (Stratum granulosum)

تحتوي هذه الطبقة على حبيبات (الكيراتوهيالين) وهي المادة الأساسية في تكوين الكراتين وتتكون هذه الحبيبات من بروتين وكريتين وتحتوي هذه الطبقة أيضا على أنوية و عضيات.

• الطبقة الصافية (Stratum corneum)

وهي الطبقة المرئية من البشرة وتحوي على أنوية وعضيات وسميت هذه الطبقة بطبقة جاهزة لأنها تشكل حاجزاً يمنع مرور الماء وعرفت أيضا باسم العامل المرطب الطبيعي (natural moisturizing factor) ، ويمكن نزع هذه الطبقة بطريقة التنظيف العميق (peeling) كما سنشرح عنها بشكل موسع في وحدة لاحقة .

ب- الأدمة (Dermis)

وتقع تحت البشرة وتتكون من نسيج ضام ليفي تنتشر به الأعصاب والأوعية الدموية التي تحمل الغذاء للجلد ، ومن فوائد الأدمة :-

- حماية الجلد .
- تغذية طبقة البشرة .
- تحمي الجلد عند تعرضه للصدمات .
- إعطاء الجلد المرونة .

* تتألف الأدمة من طبقتين رئيسيتين هما :-

- الأدمة الحليمية :- وهي الطبقة السطحية للأدمة وتتكون من حُليمات وهذه الحُليمات تكون قصيرة وعريضة في الوجه ، ورقيقة وطويلة في راحتي اليدين .
- الأدمة الشبكية :- وتحتوي الأدمة الشبكية على ألياف طولية تسمى (الكولاجين) وهي تعطي قوام للجلد وألياف أفقية تدعى الإلستين التي تعطي مرونة للجلد ، وعندما تضعف ألياف (الكولاجين والإلستين) في الجلد يصاب الجلد بالترهل والتجاعيد .

ج - تحت الأدمة (Subcutaneous-tissue)

وتعد هذه الطبقة مخزناً للدهون ويختلف سمك هذه الطبقة من مكان لآخر في الجسم ،
وتحتوي هذه الطبقة على أوعية دموية ، ولمفية ، وأعصاب ومن فوائد هذه الطبقة
أنها تعمل كطبقة عازلة تعيق امتصاص الحرارة .

التركيب الكيميائي للجلد

٢-١

يعتبر الميلانين أهم التراكيب الكيميائية للجلد لأنه يعطي اللون للجلد حيث يختلف
لون جلد الإنسان من منطقة لأخرى حسب طبيعة المناخ ففي المناطق الباردة
يكون لون الجلد فاتح لأن المادة الملونة فيها تكون ضعيفة ، أما في المناطق
الحارة فتزداد خلايا الميلانين مما تعطي الجلد اللون الغامق وحتى يتلاءم مع شدة
الشمس وطبيعة المنطقة ، وتعمل مادة الميلانين الموجودة في الجلد أيضاً على
وقاية الجلد من الأشعة فوق بنفسجية الموجودة في أشعة الشمس ، وهي أشعة
ضارة تسبب الأورام إذا ما تعرض لها الجلد لفترات طويلة ، والجلد أيضاً الغطاء
الواقى للجسم ، وخط الدفاع الأول ضد المكروبات ويوجد بالجلد أيضاً نهايات
الأعصاب التي تجعله يقوم بوظائفه :- الإحساس ، والحرارة ، واللمس ، وتحتوي
أيضاً على بُصيلات الشعر، والأظافر ، والغدد .

ملحقات الجلد ووظائفها

٣-١

* من ملحقات الجلد :-

الغدد وهي نوعان :-

أ- الغدد العرقية وتقسم إلى :-

- الغدة الفارزة :- ووظيفتها إعطاء الجلد الرطوبة التي تظهر أحياناً على راحتي
اليدين عند ارتفاع درجة حرارة الجسم .
- الغدة المفترزة :- وتوجد هذه الغدة فقط في المناطق التناسلية وتحت الإبطن

وتختلف إفرازها من شخص لآخر ويبدأ إفراز هذه الغدة بعد مرحلة البلوغ .

ب- الغدد الزهامية (الدهنية) :-

تقوم الغدد الدهنية بإفراز مادة دهنية فائدتها الإحتفاظ برطوبة الجلد بتقليل التبخر ،
ووقايته من الميكروبات ، وهذه الطبقة الدهنية تزول عند غسل الوجه بالماء والصابون
وكذلك الطبقات السطحية من الطبقة القرنية ، ويحتاج الجلد حوالي ساعتين لإفراز طبقة
دهنية جديدة وعدة ساعات لتعويض الطبقة القرنية

٢- صحة الجلد

يتأثر الجلد بالأمراض التي تصيب الجسم حيث يعتبر الجلد مرآة لأمراض الجسم المختلفة ،فتظهر العلامات الجلدية مؤشراً لوجود مرض ما ، فإذا كان الجلد سليماً معافى فذلك دليلاً على وجود اعتلال في صحة الجسم ، والجلد يحتاج للغذاء لينمو كما يحتاج إليه الشعر والأظافر وهذا يعني أنه كلما زاد الاهتمام بتناول غذاء صحي يمد الجلد بما يحتاجه من عناصر غذائية زاد الحفاظ على صحة الجلد وسلامته .

صفات الجلد السليم

١-٢

* يتمتع الجلد السليم بالصفات التالية :-

- تتراوح درجة حموضة الجلد الطبيعية من (٥,٥ - ٦ PH) .
- ناعم الملمس .
- الطبقة الدهنية متوسطة السماكة .
- دورته الدموية جيدة .
- أعصابه سليمة .
- أنسجته مرنة .

إفرازاته الدهنية والعرقية متجانسة

المحافظة على صحة الجلد

٢-٢

للحفاظ على صحة الجلد سليماً معافى لا بد من اتباع الأمور التالية :-

- ١- عدم التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة .
- ٢- الاهتمام بنظافة الجلد .
- ٣- تناول الماء والسوائل بكميات كافية للحفاظ على عدم جفاف الجلد .
- ٤- إبقاء حموضة الجلد بحدود الطبيعة (٥,٥ - ٦ PH) وذلك عن طريق استخدام المستحضرات المناسبة لنوعية كل بشرة .
- ٥- استخدام المستحضرات المناسبة لنوعية الجلد .
- ٦- المحافظة على توازن الدهون والماء في الجلد .
- ٧- تناول الغذاء المتوازن المحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية

٣- أنواع البشرة

تقسم البشرة إلى خمسة أقسام وهي :-

١- البشرة العادية (Normal Skin) .

تتميز هذه البشرة بأنها أفضل أنواع البشرة وأقلها وجوداً وهي متجانسة ولينة وناعمة وبالغة التنظيم في إفرازاتها ومن صفات هذه البشرة :-

- ١- التوازن في رطوبتها .
- ٢- اعتدال الإفرازات الدهنية فيها .
- ٣- متوسطة المسامات .
- ٤- عمليات الأيض متوازنة في أنسجتها .
- ٥- أقل أنواع البشرة عرضة للمشاكل .

٢- البشرة الجافة (Dry Skin) .

يفتقر هذا النوع من البشرة في محتواه إلى الماء والدهون أو كليهما معاً حيث تصبح الطبقة القريبة قليلة الرطوبة مما يؤدي إلى جفافها ، وتشققها .

* ومن خصائص هذه البشرة ما يأتي :-

- ١- مساماتها صغيرة .
- ٢- ملمسها خشن .
- ٣- إفرازات الدهون فيها قليل .
- ٤- الأيض في أنسجتها بطيء .
- ٥- نسبة التقرن فيها عالية .
- ٦- أكثر أنواع البشرة عرضة للتجاعيد .

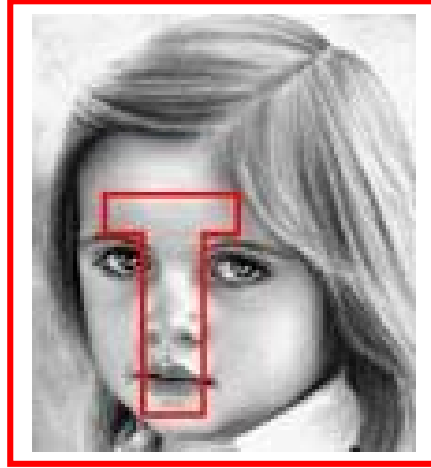
٣- البشرة الدهنية (Oily Skin)

يعود السبب في تسميتها إلى زيادة إفرازات الدهون على سطحها جراء تعرض البشرة للجو الحار الرطب أو على الاضطرابات الهرمونية أو العامل الوراثي حيث يؤدي هذا كله إلى زيادة إفرازات الغدة الدهنية التي تؤدي إلى تغير درجة الحموضة العادية للبشرة ، ودرجة الحموضة الطبيعية للبشرة من (٤,٥ - ٦) PH وبالتالي تساعد على ظهور الزيوان وحب الشباب .

* من خصائص هذه البشرة ما يأتي :-

- ١- مساماتها واسعة ظاهرة .
- ٢- ملمسها ناعم .
- ٣- ذات مظهر زيتي ناعم .
- ٤- أكثر سمكاً من الأنواع الأخرى للبشرة .
- ٥- درجة حموضتها قاعدية أكثر من (٧) PH .
- ٦- أقل عرضة للإصابة بالتجاعيد .
- ٧- إفرازات الغدد الدهنية فيها أكثر من المعدل .
- ٨- أكثر أنواع البشرات عرضة لظهور حب الشباب الزيوان .

٤- البشرة المختلطة (COMBINATION SKIN) .



الشكل (٣) البشرة المختلطة

يتصف هذا النوع من البشرة باحتوائها على مناطق دهنية وأخرى عادية أو جافة وغالباً ما تكون هذه المناطق على شكل حرف (T) كما في الشكل (٣) ، وتكون عند منطقة الجبين وجوانب الفم وأسفل الذقن دهنية وتكون أنواع البشرة الأخرى على جانبها .

٥- البشرة الحساسة (Sensitive Skin) .

هذا النوع من البشرة شديدة الحساسية والنعومة والرقّة .
* ومن خصائص هذه البشرة :-

- ١- ظهور الشعيرات الدموية فيها بشكل واضح .
- ٢- رقة جلدها .
- ٣- شدة حساسيتها .
- ٤- سريعة الاحمرار وخاصة في منطقة الوجنتين .

٤- الأدوات والأجهزة المستخدمة في فحص البشرة

عند القيام بعملية معالجة البشرة لابد للمزین استخدام تجهيزات في عمله ومن هذه التجهيزات ما يتعلق بإجراء عملية التنظيف ومنها ما يتعلق بالزبون والمزین وهي :-

١- المكبر (Magnifier) :-



الشكل (٤) المكبر

هو عبارة عن عدسة مكبرة حولها إضاءة لتوضيح الرؤيا لمشاهده أدق التفاصيل في البشرة ، وتركب العدسة على قاعدة متحركة وتستعمل لفحص بشرة الزبون لتحديد نوعها ، كما في الشكل (٤) .

٢- سرير الزبون :-



الشكل (٥) سرير العلاج

يستخدم سرير الزبون لكي يرتاح عليه الزبون أثناء العمل ، ويتميز بوجود ثلاثة مفاصل للتحكم في ارتفاع الأرجل والظهر والرقبة ويجب تغطية السرير بشرشف نظيف قطني ذي لون زاه ويجب تغيير الشرف من زبون لأخر أو تغطيته بمناديل ورقية كبيرة يتم تغييرها باستمرار منعاً لانتقال الأمراض ، كما في الشكل (٥)

٣- كرسي المجمل :-



الشكل (٦) كرسي المجمل

يمكن للمزین الجلوس عليه أثناء قيامه بالعمل ، ويتميز بتغيير ارتفاعاته ، وبوجود عجلات تسهل الحركة والدوران كما في الشكل (٦) .

٤- طاولة متحركة بعجلات :-



الشكل (٧) طاولة متحركة بعجلات

تحتوي الطاولة على أرجل متحركة ، وأدرج ، أو رفوف لوضع مواد العلاج وادواته بصورة مرتبه ومنتالية حتى تسهل على المزین الوصول للمادة التي يريدھا بیسر، كما في الشكل (٧) .

٥- مشكلات الجلد وأمراضه

قد تتعرض في أثناء عمالك لبعض المشكلات المتعلقة بالجلد مما يتطلب منك أن تكون على علم ودراية بالمشكلات الجلدية الشائعة والأمراض التي تصيب البشرة ؛ حتى تتمكن من إجراء التصرف السليم واتخاذ القرار الصائب أما بتقديم النصيحة أو بتحويل الزبون إلى الطبيب المختص ويساعدك تعرف الأمراض أيضاً على حماية نفسك من الإصابة ببعض هذه الأمراض المعدية .

المشكلات الوظيفية للجلد

١-٥

يعاني المراهقين من زيادة في إفرازات الغدد الزهامية أثناء فترة البلوغ فينتج عن هذه الزيادة ظهور حب الشباب ، و الزيوان على الوجه والجسم .

فرط إفراز الغدة الدهنية

* ويعود زيادة إفرازات الغدد الدهنية إلى :-

- ١- العامل الوراثي :- الذي يساعد على زيادة إفرازات الغدد الدهنية عن طريق الزيادة في الهرمون الذكري .
- ٢- اختلال الاتزان الهرموني :- الذي ينتج عنه زيادة إفراز الهرمونات الجنسية التي تؤدي إلى ظهور حب الشباب .
- ٣- العامل البيئي :- وتؤدي العوامل الجوية من رطوبة عالية وحرارة شديدة إلى زيادة في إفرازات الغدد الدهنية .
- ٤- العوامل الجوية :- حيث يكون الجلد الدهني حساساً للتغيرات الجوية مثل الرطوبة العالية والحرارة الشديدة مما يؤدي إلى زيادة إفرازات الغدد الدهنية .
- ٥- العوامل النفسية :- فمن الملاحظ أن إفرازات الغدد الدهنية تزداد في فترة العصبية والضغط النفسية وفترة الامتحانات ويساعد هذا على ظهور حب الشباب .
- ٦- الإمساك المزمن .

يوجد لفرط إفراز الغدة الدهنية عدة أشكال منها :-

أ- الزيوان (Comedons) .

يوجد الزيوان بنوعين هما :-

- النوع الأول :- الزيوان المفتوح (الرؤوس السوداء) (Black Heads) .

وينتج إثر انسداد قنوات الغدة الدهنية التي تفتح على جراب الشعرة فيتغير لون هذه الإفرازات إلى اللون الأسود بسبب اختلاطها في صبغة الميلانت. وتبقى هذه الرؤوس على حاله إلا إذا تم العبث فيها ويجب عدم الضغط عليها بواسطة الأظافر بل باستخدام قطعتين من القطن المقطع والضغط حولها ..

-النوع الثاني :- الزيوان المغلق (الرؤوس البيضاء ، الميليا) (White Heads) .

ويظهر نتيجة اختلاط الدهون بجراب الشعرة فتتحوصل وتشكل حبيبات بيضاء لا تخرج إلا إذا تم فتحها بواسطة سنارة خاصة تسمى (Pins).

ب- حب الشباب (Acnevulgaris) .

ويعرف باسم (العد الشائع) وهو يصيب كلا الجنسين الذكور والإناث في سن المراهقة فيتغير على شكل حبوب ملتهبة مختلفة الأشكال والحجم منتشرة أما على الوجه والرقبة أو الكتفين والظهر حيث تعد البكتريا الكروية المسببة لهذا المرض .
ويوجد لحب الشباب أسباب كثيرة منها :-

- الاستعداد الوراثي .
- وجود خلل في جراب الشعرة .
- الاستعمال الخاطئ للمستحضرات التجميل .
- مؤثرات داخلية مثل تناول بعض العقاقير مثل الكورتيزون .

ج- فرط جفاف الجلد .

يصبح الجلد جافاً نتيجة لتعرضه للهواء البارد الجاف فيؤدي ذلك إلى نقص الإفرازات الطبيعية للغدة الدهنية مما يؤدي إلى جفاف البشرة ، وتقشرها فتصبح البشرة فاقدة للحوية .

د- ضعف الدورة الدموية في الأطراف .

وينتشر في الفصول الباردة وفي أماكن مكشوفة في الجسم مثل الأيدي والأقدام والوجه مما يعطي فرصة لدخول الجراثيم وإحداث التهابات جلدية وفي هذه الحالة يجب تحويل الزبون إلى عيادة طبيب مختص للمعالجة ونكتفي بإعطاء المريض بعض النصائح منها :-

- تغطية الأماكن المكشوفة مثل الأيدي والأرجل طوال فصل البرد .
- تناول فيتامين " أ،د " .
- استعمال جلسات الأشعة تحت الحمراء .
- تدليك الجلد بالكحول المخفف مع الكافور .

هـ - اضطرابات التعرق .

يساعد ظهور العرق بكثرة على تراكم الجراثيم ودخولها للجلد مما يسبب الأمراض وأكثر الأماكن عرضة لتعرق اليدين أخمص القدمين والإبطيين والوجه ونصح الزبون بما يلي :-

- استعمال مضادات التعرق .
- النظافة الشخصية " بتغيير الملابس الداخلية " وغسل الأيدي والأرجل .
- الاستحمام بالماء والصابون .

و- تجاعيد الوجه (Facial Wrinkles) .

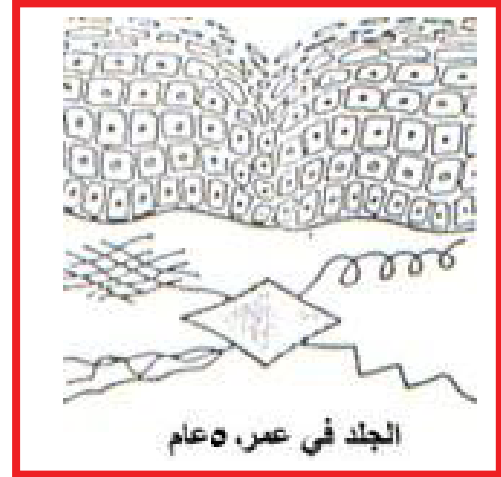
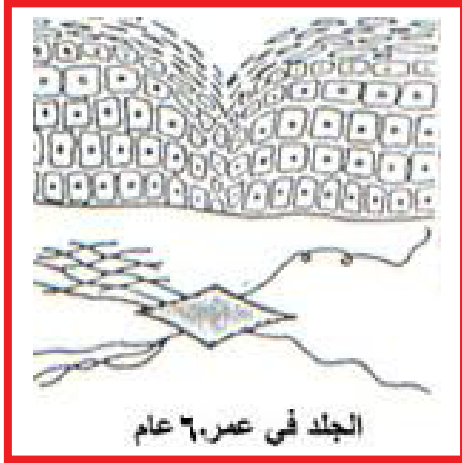
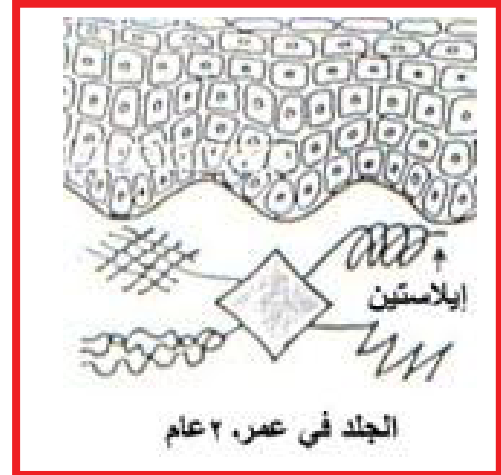
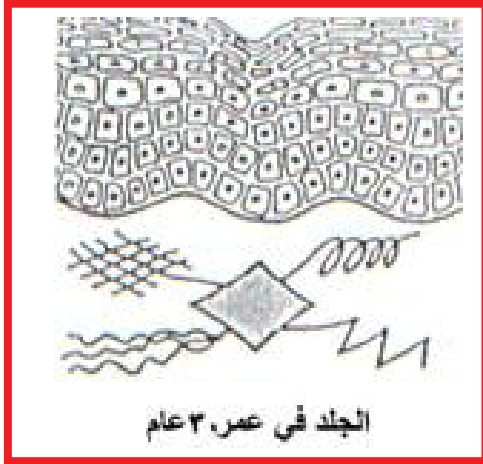
تظهر الخطوط أو ما يسمى بالتجاعيد على الوجه عندما تخسر البشرة صحتها وتضعف مرونتها وتقل نسبة الدهون فيها ومع تقدم العمر تزداد هذه الخطوط عمقاً وتعد البشرة الجافة أكثر أنواع البشرة تعرضاً للتجاعيد .

* أنواع التجاعيد :-

- التجاعيد السطحية الرقيقة .

وتبدأ بظهور بعد سن (٢٥) في منطقة الجبين وحول العينين والفم والأنف ويمكن علاجها عن طريق استخدام الكريمات الخاصة .

• التجاعيد العميقة .



الشكل (٨) : ألياف الكولاجين والايلاستين مع تقدم العمر

وتظهر بعد سن (٤٠) حيث تقل نسبة الدهون والماء في البشرة .
ومع تقدم العمر تبدأ ألياف (الكولاجين) التي تعطي قوام للجسم وألياف الأستين التي تعطي مرونة للجلد بالضعف والضمور مما يتسبب في ظهور التجاعيد والترهلات في البشرة كما في الشكل (٨) ومن أسبابها :-

- التعرض الطويل والمتكرر لأشعة الشمس .
- ادمان الكحول .
- التدخين .
- إنقاص الوزن بشكل سريع .

وينصح الزبون باللجوء إلى الطبيب المختص لعمل الجراحة التجميلية وخاصة إذا كانت مصحوبة بترهل العضلات .

ز- مشكلات ذات علاقة بالخلايا الميلانية ومنها :-

- البقع الصبغية :- وتظهر من مرحلة الطفولة وتتميز بثبات لونها ولا تتغير بتغير الفصول .
- النمش (Freckles) :- وهو حالة وراثية وتتأثر بتغير الفصول.
- الكلف (Chloasma) :- وتظهر عند بعض النساء في فترة الحمل والخصوبة أو التعرض للشمس أو استخدام بعض مواد التجميل التي تتأثر في ضوء الشمس .

ح- الشعيرات الدموية المتكسرة (COUBEROSIS) .

تظهر الشعيرات الدموية المتكسرة في الوجه على شكل شبكة رقيقة حمراء اللون مائلة للزرقة تنتج عن ضعف جدار الشعيرات الدموية مما يجعلها غير قادرة على تحمل ضغط الدم الواقع عليها وتظهر عادة بكثرة فوق الوجنتين والأنف ، ونصح الزبون بعدم تعرض البشرة لدرجات حرارة عالية وتجنب شرب الشاي ، والقهوة وتناول المأكولات التي تحتوي على فيتامين " C " . وفي الحالات الشديدة يجب تحويل الزبون للطبيب المختص لإزالتها .

أمراض الجلد الشائعة

٢-٥

* هناك بعض الأمراض الجلدية الشائعة نذكر منها :-

- أ- **الجرب**: هو مرض سريع العدوى وينتشر في المناطق التي لا تسمح ظروف المعيشة فيها بالاهتمام بالنظافة مثل : السجون و الأكواخ . ينصح المريض بالاهتمام بالنظافة الشخصية والعلاج المبكر للمرض ، وتحويله إلى لطبيب المختص .
- ب- **البهاق** :- وهو ظهور بقع بيضاء على الجلد إما جزئيا أو كليا نتيجة زوال صبغة الميلانين في المنطقة المصابة ، وتعود أسباب هذا المرض إلى استعمال مواد كيميائية ، وضعف المناعة واضطرابات عصبية ، ويجب تحويل الزبون إلى لطبيب المختص
- ج- **الصدفية** : هو مرض غير معدٍ ومن العوامل المسببة له الوراثة ، والعامل النفسي ، واستخدام بعض الأدوية و العامل الهرموني.

د- **الثآليل**: هو مرض معدٍ يسببه فيروس ويصيب الأيدي والأقدام ومنطقة الوجه ،
ويجب في هذه الحالة تحويل الزبون للطبيب المختص .
هـ- **الأكزيما** وتنقسم الأكزيما إلى ثلاث أنواع :-

١- **الأكزيما التحسسية والتهيجية** :- تنتج عن ملامسة الجلد لصابون ومواد التنظيف .

٢- **الأكزيما التلامسية الضوئية التحسسية** :- وتنتج عن تعرض الجلد
لأشعة الشمس .

- **الطفح الشمسي** :- وعند الإصابة بهذا النوع من الأكزيما ننصح الزبون بما يلي :-
 - التوقف عن استعمال جميع مستحضرات التجميل والعطور .
 - الاقتصار على نظافة الوجه والجسم .
 - استخدام صابون حمضي ومراجعة الطبيب المختص .

٦- التنظيف السطحي للبشرة

تتأثر البشرة بالتغيرات التي تطرأ على المحيط الخارجي كما أنها تكون مرآة للوضع الصحي والنفسي والاجتماعي للفرد وهناك ثلاث خطوات للاعتناء بالبشرة وهي : التنظيف والعلاج والترطيب ، ولكن أهم شيء هو الاعتدال أي عدم الإفراط في أي من الخطوات الثلاثة فالبشرة نبض الحياة فهي تتنفس وتطرح الفضلات وتتجدد لذا يجب عدم المبالغة في التنظيف ، والعلاج ، واستعمال الكريمات المرطبة.

مفهوم التنظيف السطحي للبشرة

١-٦

تتجمع إفرازات العرق والمواد الدهنية وبقايا كريمات الأساس والماكياج والغبار على سطح البشرة ويؤدي وجود هذه المواد وبقائها على الجلد لأوقات طويلة إلى انسداد مسامات البشرة ، وتكاثر الجراثيم الضارة وظهور الحبوب والزيوان .
ومن هنا تظهر أهمية تنظيف البشرة والاعتناء بها عناية حثيثة لإزالة الأوساخ المتراكمة على البشرة وتنظيف المسام . ويجب تنظيف البشرة مساءً قبل النوم حتى تستطيع البشرة أن تتنفس لان تجديد الخلايا ينشط أثناء فترة النوم .
وعندئذ يجب تنظيفها صباحاً لإزالة بقايا الكريم الليلي في حال استخدامه ..

العدد والأدوات والمواد اللازمة للتنظيف السطحي للبشرة

٢-٦

المواد الأساسية المستخدمة في عملية التنظيف السطحي للبشرة هي :-



الشكل (٩) الحليب المنظف

أ- حليب التنظيف (cleansing milk) .

يعمل كريم التنظيف على تنظيف سطح البشرة وإزالة الدهون المؤكسدة وغير المرغوب فيها ولكن دون جفاف البشرة حيث يترك طبقة رقيقة مرطبة على سطح الجلد مما يعطيها ملمساً ناعماً وصحياً كما في الشكل (٩) . ويوجد حسب نوعية البشرة .

حيث يتغلغل حليب التنظيف داخل المسام فيعمل على إزالة الأوساخ ، والدهون وبقايا المكياج ويفضل عند استخدام حليب التنظيف أن تكون درجة الحموضة (PH ٧) لأنواع البشرة كافة واستخدام حليب التنظيف ذات درجة الحموضة (PH ٥,٥) تقريباً للبشرة الدهنية (القلوية) كي يساعد على عودة حموضة البشرة إلى حدودها الطبيعية بحيث يستمر استعماله على البشرة لفترة معينة ثم بعد ذلك يمكن العودة لاستخدام حليب التنظيف المتعادل وذلك حتى لا تصاب البشرة بالجفاف .



ب- السائل المنعش (Tonic) .

يعتبر السائل المنعش العنصر المكمل لحليب التنظيف فهو يعمل جنباً إلى جنب مع حليب التنظيف إذ يزيل بقايا حليب التنظيف والمواد الدهنية مما يعطي استخدامهما معاً أفضل النتائج كما في الشكل (١٠) . ويعمل السائل المنعش على

الشكل (١٠) السائل المنظف للجلد

تنظيف المسام بشكل مؤقت ويعطي الشعور بالانتعاش

، ويوجد نوع آخر من السائل المنعش وهو السائل القابض (Astringent) ولكنه يختلف عن السائل المنعش باحتوائه على مواد قابضة ، وتختلف المواد القابضة بقوة تأثيرها باختلاف نوع البشرة إذ يستعمل أكسيد الزنك للبشرة الجافة والكافور للبشرة الدهنية .

ج - كريم إزالة الماكياج (Make up Remover)

يأتي كريم إزالة الماكياج إما على شكل كريم أو سائل يستخدم

لإزالة الماكياج عن وجه الزبون قبل عملية التنظيف السطحي للبشرة ، كما في الشكل (١١) .



الشكل (١١) كريم إزالة الماكياج



د- جونة بلاستيكية أو زجاجية + اسفنجات

البشرة كما في الشكل (١٢) .

الشكل (١٢) : الجونة

هـ- سلة المهملات :-

يجب أن يتوفر سلة مهملات بجانب المزين ليتم التخلص

من المناديل الورقية والقطن وغيرها من المواد

ويجب أيضا التخلص من الأوساخ بشكل مستمر أي

إفراغ سلة المهملات بين الحين والآخر حتى لا تنتشر

البكتيريا والجراثيم المسببة للأمراض ، كما في الشكل (١٣) .



الشكل (١٣) سلة المهملات

التقويم

السؤال الأول : ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في كل فقرة من الفقرات الآتية :

- ١ . سبب ظهور الشعيرات الدموية المتكسرة :-
 - أ . توسيع جدران الأوعية الدموية .
 - ب . إهمال البشرة وعدم الاعتناء بها
 - ج . ضعف جدران الأوعية الدموية .
 - د . تعرض البشرة لأشعة الشمس بكثرة .
- ٢ . من صفات البشرة الجافة :-
 - أ . اتساع مساماتها وظهورها بوضوح .
 - ب . بطء عمليات الأيض في أنسجتها .
 - ج . كثرة احتوائها على الزيوان "الرؤوس السوداء" .
 - د . قلة ظهور التجاعيد فيها
- ٣ . تبدأ ألياف الكولاجين والأليستين في الضعف والاضمحلال بعد سن :-
 - أ . ٢٠ سنة .
 - ب . ٣٠ سنة .
 - ج . ٢٥ سنة .
 - د . ٤٠ سنة .
- ٤ . يتم فتح الرؤوس المغلقة (الميليا) باستخدام :-
 - أ . الإبرة .
 - ب . استخدام جهاز الشفط .
 - ج . سنارة خاصة .
 - د . استخدام جهاز البخار .
- ٥ . من عوامل فرط إفراز الغدة الزهيمية :-
 - أ . التعرض لأشعة الشمس بشكل متكرر .
 - ب . مشاكل داخلية " الإمساك المزمن "
 - ج . استخدام جهاز البخار بكثرة على البشرة .
 - د . استخدام مستحضرات التجميل بكثرة
- ٦ . ينصح الزبون المصاب بالطفح الشمسي " نوع من أنواع الاكزيما " بـ :-
 - أ . استخدام الصابون القلوي .
 - ب . استعمال مستحضرات طبية للبشرة .
 - ج . مراجعة الطبيب المختص .
 - د . عدم ملامسة الماء لها .

٧. يفضل أن تكون درجة حموضة (PH) حليب التنظيف للبشرة الدهنية " القلوية " :-
أ. ٥
ب. ٥,٥
ج. ٦
د. ٧

٨. يعمل السائل المنعش للبشرة (Tonic) على :-
أ. تنظيف سطح البشرة .
ب. إعطاء البشرة ملمساً ناعماً وصحياً .
ج. تضيق المسام لفترة مؤقتة .
د . تضيق المسام لفترة طويلة .

٩. يطلق مصطلح (wrinkles) في الإنجليزية يطلق على مشكلة من مشاكل البشرة هي :-
أ. الكلف .
ب. النمش .
ج. التجاعيد .
د . الشعيرات الدموية المتكسرة .

١٠. يستخدم السائل القابض الذي يدخل في تركيبه أكسيد الزنك للبشرة :-
أ. الحساسة .
ب. الدهنية .
ج. المختلطة .
د. الجافة .

السؤال الثاني :- قارني بين البشرة الدهنية والبشرة الجافة من حيث :- الملمس ، إفرازات الدهون ، درجة الحموضة ، عمليات الأيض في الأنسجة ؟

السؤال الثالث :- وفق بين مصطلحات العمود الأول ومصطلحات العمود الثاني :-

أ- Comedons .	١- نمش .
ب - Acne .	٢- كلف .
ج - Freckles .	٣- حب الشباب .
د- Chloasma .	٤- شعيرات دموية متكسرة .
هـ- Wrinkles .	٥- منطف .
و - Cleanser .	٦- تجاعيد الوجه .
ز- Couperosis .	

بطاقة العمل للتمرين (١)

الزمن المخصص: ١٥ دقيقة

اسم التمرين : - تحضير الزيون لعملية التنظيف السطحي للبشرة .

أولاً : أهداف التمرين : يتوقع من المتدرب أن يصبح قادراً على أن:

يحضر الزيون لعملية التنظيف السطحي للبشرة .

ثانياً : التسهيلات التدريبية:

مكان ملائم ، إضاءته كافية ، سرير البشرة ، شراشف نظيفة ، بشاكير نظيفة ، مريول عمل نظيف للعامل ، مريول عمل نظيف للزيون ، ربطة لرفع الشعر (عصبة) ، ماء فاتر ، صابون ، مادة معقمة ، كحول ، علبة زجاجية أو بلاستيكية لوضع المجوهرات ، عربة متحركة ، سلة قمامة .

ثالثاً : خطوات العمل ، والنقاط الحاكمة والرسوم:



الشكل (١)

١- البس المريول الخاص بالعمل على

أن يكون نظيفاً ومرتباً كما في الشكل (١) .



الشكل (٢)

٢- اطلب من الزيون نزع ملبسه وارتداء

ثوب خاص كما في الشكل (٢) .



الشكل (٣)

٣- أطلب من الزبون خلع المجوهرات إن وجدت ووضعتها في العلبة الزجاجية أو البلاستيكية أمام الزبون كما في الشكل (٣)



الشكل (٤)

٤- أطلب من الزبون أن يستلقي بهدوء على سرير البشرة كما في الشكل (٤) .



الشكل (٥)

٥- غطِ الزبون بشرشف نظيف كما في الشكل (٥) .



الشكل (٦)

٦- أرفع شعر الزبون بربطة الشعر الخاصة
" العصابة " كما في الشكل (٦) .



الشكل (٧)

٧- ضع البشكير النظيف تحت رأس
الزبون كما في الشكل (٧) .



الشكل (٨)

٨- ضع بشكير آخر نظيف على صدر الزبون
على أن يغطي منطقة الصد كاملاً
كما في الشكل (٨) .



الشكل (٩)

٩- اثنِ البشكير للداخل عند منطقة الصدر
كما في الشكل (٩) .



الشكل (١٠)

١٠- حضر العربة وضع عليها المواد مترتبة
كالآتي : كحول ، وعلبة لوضع إكسسوارات
الزبونة ، وحليب التنظيف ، و السائل المنعش
، والقطن المقطع ،ومناديل ورقية ، وماء فاتر
، والإسفننج الخاص ووعاء
بلاستيكي كما في الشكل (١٠) .

١١- اغسل يديك بالماء الفاتر والصابون .

١٢- جفف يديك جيداً وضع مادة معقمة .

بطاقة العمل للتمرين (٢)

الزمن المخصص: ٢٠ دقيقة

اسم التمرين : إجراء عملية التنظيف السطحي للبشرة

أولاً : أهداف التمرين : يتوقع من المتدرب أن يصبح قادراً على أن:

- ينظف البشرة تنظيفاً سطحياً باستخدام الحليب المنظف والسائل المنعش

ثانياً : التسهيلات التدريبية:

مكان ملائم ، إضاءة ثابتة حليب منظف حسب نوع البشرة الزبون (Cleansing Milk)
السائل المنعش (Tonic) مناديل ورقية + إسفنجات خاصة لتنظيف البشرة وسرير البشرة ،
شراشف نظيفة ، وبشاكير نظيفة ، ومريول عمل نظيف للعامل ، ومريول نظيف للزبون
عصية لرفع الشعر ، وماء فاتر ، وصابون ، ومادة معقمة (كحول ، جونة بلاستيكية) ، وعربة
متحركة ، سلة مهملات

ثالثاً : خطوات العمل ، والنقاط الحاكمة والرسوم:

١- حضر الزبون كما في التمرين (١) .



الشكل (١)

٢- امسح الماكياج عن وجه الزبون إن وجد بإتباع الخطوات التالية :-

أ- خذ قطعة قطن مقطوع أو منديل ورقي وضع عليها كمية مناسبة من كريم إزالة الماكياج .

ب- امسح الماكياج كما في الشكل (١) .

ج- امسح العين اليمنى مبتدئاً من الجفن العلوي من الزاوية الداخلية للخارج ثم امسح العين من الأسفل من زاوية العين الخارجية إلى الداخل

د- كرر الخطوات نفسها للعين الثانية .



الشكل (٢)

٣- ضع كمية أخرى من مزيج الماكياج على قطعة قطن أو منديل ورقي وامسح الشفة العليا من الزاوية إلى الزاوية . ثم السفلى أيضاً كما في الشكل (٢) .



الشكل (٣)

٤- حدد نوع بشرة الزبون باستخدام العدسة المكبرة لاختيار المستحضر المناسب كما في الشكل (٣) .



الشكل (٤)

٥- ضع كمية مناسبة من حليب المنظف على راحة يدك اليسرى ثم قم بتوزيع المادة باستخدام اليد اليمنى على منطقة الرقبة ثم الذقن والوجنتين والأنف ثم الجبين كما في الشكل (٤) .



الشكل (٥)

٦- ابدأ بتوزيع حليب التنظيف بحركات مسح في أسفل الرقبة مع درجة اليدين باتجاه الأذن على أن تكون الحركة باتجاه واحد كما في الشكل (٥) .



الشكل (٦)

٧- أثن أطراف الأصابع إلى الداخل
و دحرجها فوق الذقن والفكين
كما في الشكل رقم (٦) .



الشكل (٧)

٨- أعد الأصابع للوضع المنبسط ودحرجها
مرة أخرى فوق الوجنتين باتجاه الأذن
كما في الشكل (٧) .



الشكل (٨)

٩- اثن الأصابع باتجاه راحة اليد مرة أخرى
ودحرجها فوق عظمة الخدين إلى الأذنين
كما في الشكل (٨) .



الشكل (٩)

١٠- قم بعمل حركات دائرية على جوانب
الأنف باستخدام إصبعي الوسطى من كل يد
كما في الشكل (٩) .



الشكل (١٠)

١١- دحرج أصابعك نحو الجبهة باتجاه الصدغين واعمل حركة الضرب (X) بإصبعي الوسطى كما في الشكل (١٠) .



الشكل (١١)

١٢- اعد الحركات المسحية بالأصابع من أسفل الرقبة باتجاه الذقن ثم الوجنتين والأنف ثم زاوية الأنف ثم الصدغين كما في الشكل (١١) .



الشكل (١٢)

١٣- ضع منديل ورقي على وجه الزبون ثم اضغط بحركات تربيت خفيفة ثم امسح الحليب باستخدام المنديل كما في الشكل (١٢) .



الشكل (١٣)

١٤- رطب إسفنجة أو قطعة قطن بالماء الفاتر وأعصرها بوساطة الكفين كما في الشكل (١٣) .



الشكل (١٤)

١٥- امسح الحليب المنظف بنفس الخطوات التي اتبعتها أثناء التوزيع كما في الشكل (١٤) .



الشكل (١٥)

١٦- جهز قطعة قطن مقطعة وضعها بين السبابة والوسطى والبنصر واثنها بالإصبع الأوسط كما في الشكل (١٥) .



الشكل (١٦)

١٧- رطب القطعة بالسائل المنعش ثم وزع بحركات تربيت خفيفة من أسفل الرقبة إلى أعلى بنفس حركات توزيع الحليب المنظف كما في الشكل (١٦) .



الشكل (١٧)

١٨- نشف السائل المنعش بالمنديل الورقي
بحركات تربيت خفيفة
كما في الشكل (١٧) .

١٩- تخلص من المناديل الورقية والقطن
في سلة المهملات .

٢٠- نظف الأدوات وطهرها باستخدام مواد التنظيف المناسبة واعدّها إلى أماكنها
المخصصة .

٢١- اغسل يديك بالماء والصابون ثم ضع مادة مطهرة .

نص الاختبار العملي

الزمن العلامة /	الأسئلة العملية	الرقم
١٠٠ علامة ١٥ دقيقة	نفذ عملية التنظيف السطحي للبشرة؟	١س

استمارة تدرج الاختبار العملي

الزمن المخصص: ١٥ دقيقة

اسم التمرين : نفذ عملية التنظيف السطحي للبشرة

التسهيلات اللازمة	العلامة		معيار الأداء	الخطوات الرئيسية والنقاط الحاكمة	محتوى الاختبار	
	الممنوحة	المخصصة			عناصر المناقشة	عناصر الأداء
						السؤال الأول :
	٤			- تحضر العدد والأدوات حسب تسلسل العمل المطلوب		١- تحضر الزبون ومكان العمل.
	٢			- تعقيم يدي العامل .		
	٢			- تغطية الزبون .		
	٢			- رفع شعر الزبون بالعصبة الخاصة .		
	١٠			- فحص بشرة الزبون وتحديد نوعها .		٢- تحديد نوع البشرة .
	٤			- تحضير المستحضرات حسب نوعية بشرة الزبون .		٣- تحضير العدد والمواد .
	١٠			- وضع مزيل الماكياج على قطعة وإزالة الماكياج إن وجد بالطريقة الصحيحة .		٤- التنظيف السطحي للبشرة
	١٠			- توزيع الحليب المنظف على الرقبة والفكين والوجنتين ثم الصدغين .		
	١٠			- إزالة الحليب المنظف باستعمال المناديل الورقية .		
	١٠			- مسح الوجه بالإسفنج المبلل أو القطن المبلل		
	١٠			- وضع المنعش على قطعة قطن وتوزيعه على البشرة		
	١٠			- تطهير الأدوات وتنظيف المكان		
	١٦			- أقل من (١٥) دقيقة		٥- الزمن
	٨			- من (١٥ - ١٧) دقيقة		
	صفر			- من (١٨ - ٢٠) دقيقة		

