

BÀI 42: VỆ SINH DA

Trả lời câu hỏi SGK

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 42 trang 134 - 1:

- Da bản có hại như thế nào?
- Da bị xây xát có tác hại như thế nào?

Trả lời:

- Da bản chỉ diệt được chừng 5% vi khuẩn nên dễ gây ngứa ngáy và có thể làm giảm khả năng miễn dịch của cơ thể,
- Da bị xây xát tạo điều kiện cho vi khuẩn xâm nhập cơ thể, gây nên các bệnh viêm nhiễm.

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 42 trang 134 - 2:

- Đánh dấu vào bảng để chỉ những hình thức mà em cho là phù hợp với rèn luyện da.
- Hãy cho biết những nguyên tắc nào dưới đây phù hợp với rèn luyện da.

Trả lời:

- + Tập chạy buổi sáng
- + Tham gia thể dục thể thao buổi chiều
- + Tắm nước lạnh
- + Xoa bóp
- + Lao động chân tay vừa sức
- Các nguyên tắc rèn luyện da là:
 - + Phải rèn luyện từ từ, nâng dần sức chịu đựng.
 - + Rèn luyện thích hợp với mức chịu đựng của mỗi người.
 - + Cần thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vào buổi sáng sớm để cơ thể tạo vitamin D chống còi xương.

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 42 trang 135:

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

Trả lời:*1. Lang ben*

→ Biểu hiện: Có những mảng trắng xuất hiện trên da

→ Cách phòng chống: Không mặc quần áo ướt, tránh dùng chung quần áo, khăn mặt với người mắc bệnh.

2. Hắc lào

→ Biểu hiện: Có những mảng sần đỏ, mụn nước

→ Cách phòng chống: Không mặc quần áo ướt, tránh dùng chung quần áo, khăn mặt với người mắc bệnh

3. Ghẻ nở

→ Biểu hiện: Da có nhiều mụn ghẻ, sưng lở gây ngứa

→ Cách phòng chống: Thường xuyên tắm rửa bằng xà phòng. Giữ cho quần áo sạch và khô.

4. Mụn trứng cá

→ Biểu hiện: Có mụn sưng viêm đỏ

→ Cách phòng chống: Thường xuyên rửa mặt bằng nước sạch, không tùy tiện nặn mụn.

Giải bài tập SGK**Bài 1 (trang 136 sgk Sinh học 8) :**

Hãy nêu các biện pháp giữ vệ sinh da và giải thích cơ sở khoa học của các biện pháp đó.

Lời giải:

- Phải thường xuyên tắm rửa, thay quần áo và giữ gìn da sạch sẽ 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 xây xát hoặc bị hồng.
- Giữ gìn vệ sinh nơi ở và nơi công cộng

Bài 2 (trang 136 sgk Sinh học 8) :

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.

Lời giải:

- Da là cơ quan thường xuyên tiếp xúc với môi trường. Vì vậy cần vệ sinh cơ thể thường xuyên, giữ cho da luôn sạch sẽ, tránh các bệnh ngoài da.
- Tiếp xúc với ánh sáng mặt trời vào buổi sáng giúp cơ thể tạo ra vitamin D chống còi xương.

Bộ câu hỏi trắc nghiệm

Câu 1: Vì sao xuất hiện sẹo trên da?

- A.** Nhiễm trùng
- B.** Nọc độc của động vật gây ra
- C.** Tế bào da tăng sinh quá mức để lấp đầy phần da bị tổn thương
- D.** Tác dụng phụ của phản ứng trao đổi chất trong cơ thể

Chọn đáp án: C

Giải thích: Sẹo sinh ra trên bề mặt các vết thương của da, tùy theo cơ địa từng người mà có thể sinh ra sẹo lồi hay sẹo lõm hoặc không có sẹo.

Câu 2: Các thụ quan nằm dưới da có chức năng cảm nhận kích thích từ ngoài môi trường. Trong đó có thụ quan cảm nhận tiếp xúc. Giải thích vì sao đầu ngón tay có cảm nhận tốt hơn khuỷu tay?

- A.** Do lớp mỡ ở khuỷu tay dày hơn
- B.** Do đầu ngón tay có nhiều thụ quan tiếp xúc hơn
- C.** Do khuỷu tay không có chức năng cảm nhận tiếp xúc
- D.** Do khuỷu tay không có thụ quan tiếp xúc

Chọn đáp án: B

Giải thích: thụ quan cảm nhận tiếp xúc có ở khắp các bộ phận của cơ thể nhưng phân bố không đồng đều. Thường tập trung ở đầu ngón tay, môi...

Câu 3: Vì sao không nên nặn trứng cá?

- A. Trứng cá cũng có chức năng giữ nhiệt cho da
- B. Trứng cá là một bộ phận cần thiết duy trì sự sống của tế bào da
- C. Tạo ra những vết thương hở ở da
- D. Tất cả các đáp án trên đều đúng

Chọn đáp án: C

Giải thích: Trứng cá là sản phẩm tiết của tuyến nhờn dưới da. Nặn đi khi mụn chưa chín rất có thể tạo vết hở khiến vi khuẩn dễ xâm nhập.

Câu 4: Vì sao không nên tắm nước lạnh?

- A. Khiến lỗ chân lông đóng lại
- B. Ảnh hưởng hệ tuần hoàn bên trong
- C. Tế bào da nhanh bị lão hóa
- D. Mất cân bằng nhiệt bên trong cơ thể

Chọn đáp án: A

Giải thích: Khi lạnh, các lỗ chân lông đóng lại sẽ giữ chất bẩn, kém trao đổi chất khiến cơ thể không được làm sạch.

Câu 5: Thói quen nào sau đây không tốt cho da?

- A. Tắm nắng lúc 6-7h
- B. Vận động để ra mồ hôi tích cực
- C. Vệ sinh thân thể mỗi ngày
- D. Uống ít nước

Chọn đáp án: D

Giải thích: Nước là thành phần quan trọng của tế bào, khi thiếu nước, các tế bào da sẽ bị ảnh hưởng đầu tiên.

Câu 6: Vì sao mùa đông da thường trắng hơn mùa hè?

- A. Sắc tố da tạo ra ít
- B. Da không bị cháy vì nắng
- C. Lớp mỡ dưới da dày lên
- D. Mạch máu co lại

Chọn đáp án: A

Giải thích: Sắc tố da tạo ra để bảo vệ da khỏi ánh nắng gay gắt, khi điều kiện môi trường thay đổi chúng sẽ tự mất đi.

Câu 7: Cần làm gì khi bị bỏng da tay?

- A. Rửa ngay dưới vòi nước mát và sạch, bôi thuốc mỡ
- B. Đút tay vào lỗ tai
- C. Rửa tay bằng nước lạnh đã để trong tủ lạnh ngăn mát
- D. Thổi bằng miệng

Chọn đáp án: A

Giải thích: Sơ cứu bỏng cần làm mát nhanh vùng da bị thương và tránh tế bào mất nước (không được dùng nước lạnh để tránh bị sốc nhiệt ở da)

Câu 8: Vì sao dễ bị viêm ở những nơi vết thương lớn?

- A. Tế bào da tăng sinh mạnh
- B. Vi khuẩn dễ xâm nhập
- C. Chất lỏng trong cơ thể bị rò ra ngoài
- D. Bạch cầu chuyển đến vết thương nhiều

Chọn đáp án: B

Giải thích: Trên bề mặt da có rất nhiều vi khuẩn, khi có tổn thương lớn, các vi khuẩn này có cơ hội xâm nhập vào cơ thể với số lượng lớn, gây viêm.

Câu 9: Nếu da bị nấm cần làm gì?

- A. Tắm nhiều hơn 1 lần mỗi ngày
- B. Phơi vùng da bị nấm dưới ánh nắng gắt để diệt nấm
- C. Che kín vùng da bị nấm tiếp xúc thêm với môi trường
- D. Đi khám và bôi thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ

Chọn đáp án: D

Giải thích: Nấm là một tác nhân gây tổn thương da rất nguy hiểm, không thể tự chữa ở nhà hay sử dụng các biện pháp phòng tổn thương da được.

Câu 10: Vì sao lâu không tắm sẽ cảm thấy ngứa ngáy?

- A. Lớp tế bào chết tăng lên
- B. Vi khuẩn trên da rất nhiều
- C. Sản phẩm của tuyến nhờn tạo ra nhiều
- D. Tất cả các đáp án trên đều đúng

Chọn đáp án: B

Giải thích: Da sạch có thể diệt đến 85% vi khuẩn trên da nhưng da bẩn chỉ có thể diệt 5% số đó, vì vậy gây cảm giác ngứa ngáy.

Lý thuyết trọng tâm

I. Bảo vệ da :

Da bẩn -> Diệt 5% Vi khuẩn -> Bệnh da

Vệ sinh cơ thể -> Da sạch -> Diệt 85% VK

Da bị xây xát -> VK xâm nhập -> Bệnh viêm da

⇒ Chú ý giữ gìn vệ sinh cơ thể mỗi ngày: thường xuyên tắm rửa, thay quần áo, giữ gìn vệ sinh da, tránh làm tổn thương (xây xát, bỏng,...), không nên nặn mụn

Hình thức	Đánh dấu	Hình thức	Đánh dấu
1-Tắm nắng lúc 8-9 giờ.	✓	6- Tắm nước lạnh.	
2-Tắm nắng lúc 12-14 giờ.		7- Đi lại dưới trời nắng không cần đội mũ, nón.	
3 -Tắm nắng càng lâu càng tốt.		8 - Xoa bóp.	✓
4-Tập chạy buổi sáng.	✓	9- Lao động chân tay vừa sức.	✓
5- Tham gia thể thao buổi chiều.	✓	...	

II. Rèn luyện da :

A. Phải luôn cố gắng rèn luyện da tới mức tối đa.	
B. Phải rèn luyện từ từ, nâng dần sức chịu đựng.	✓
C. Rèn luyện thích hợp với tình trạng sức khỏe của từng người.	✓
D. Rèn luyện trong nhà tránh tiếp xúc với ánh sáng mặt trời.	
E. 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:

- Để phòng bệnh:

+ Giữ vệ sinh cơ thể thường xuyên.

- + Tránh để da bị xây xát hoặc bị bỏng.
- + Vệ sinh nguồn nước, nơi ở và nơi công cộng.
- Để chữa bệnh:
 - + Chữa trị kịp thời và đúng cách.
 - + Dùng thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Một số bệnh ngoài da thường gặp			
Stt	Bệnh ngoài da	Biểu hiện	Cách phòng chống
1	Ghè, lở	Da bị xây xát nổi mụn.....	Vệ sinh cơ thể thường xuyên....
2	Hắc lào	Ngứa, rất khó chịu...	Giữ vệ sinh, bôi thuốc...
3	Lang ben	Ngứa khó chịu....	Giữ vệ sinh, bôi thuốc.....
4	Bong	Da bị xây xát, đau, rát...	Bôi thuốc chống bỏng, sát trùng để rửa vết thương...