

الفصل السابع

الجلد والشعر

الفصل السابع

الجلد والشعر

نستعرض فى هذا الفصل التغير الذى يحدث بمرور العمر للجلد والشعر والأسنان وكيف نقلل من هذا التغير.

إن الجلد يغطى جميع أعضاء الجسم الخارجية ويتكون من طبقتين أساسيتين: الطبقة الداخلية تسمى درما (Derma) والطبقة الخارجية تسمى إيدرميس (Epdermis). ويوجد أيضا طبقة ثالثة أسفل هاتين الطبقتين تعتبر أساسية لهما حيث أنها تقوم بتغذيتهما. الخلايا الجديدة للجلد تتكون فى السطح الداخلى للجلد وبعد ذلك تتسرب من خلال الخلايا التالية إلى الخارج إلى أن تصل إلى سطح الجلد، وفى أثناء هذه الرحلة فإن الخلايا تصيبها الشيخوخة ويبدأ بعضها فى التآكل والاختفاء عندما تصل إلى سطح الجلد الخارجى.

وكلما زاد عمر الإنسان فإن الفترة الزمنية لمرور الخلايا من طبقة إلى أخرى تصبح أطول فأطول. وينتج عن ذلك شيخوخة الطبقة الخارجية للجلد التى نلاحظها عند كبار السن. وهذا يعنى أن عملية تجديد الخلايا الجلدية عند كبار السن تصبح بطيئة مع مرور الزمن. وينتج عن ذلك بالتدريج انخفاض فى درجة لمعان الجلد ونعومته وظهور التجاعيد عليه خاصة عند التعرض للشمس. وعند الشخص الذى يصل عمره إلى حوالى ثمانين عاما فإن فترة مرور الخلايا من السطح الداخلى إلى السطح الخارجى عبر الطبقات المختلفة يمكن أن تصل إلى ثمانية أسابيع. أما بالنسبة للشباب الذى يصل عمره إلى حوالى عشرين عاما فإن هذه الفترة لا تزيد عن ثلاثة أسابيع.

وكلما طال مرور الخلايا من داخل إلى خارج الجلد كلما زادت شيخوخته. وبمرور الزمن يزيد جفاف الجلد وتقل نعومته ومرونته وخصوصا إذا كنا نعيش فى أماكن باردة ورياح قوية ورطوبة منخفضة. كذلك تتغير ملامح الوجه ولونه.

الخطوات الأساسية للحفاظ على شباب الجلد

- ١- يجب تجنب أشعة الشمس بإتباع الخطوات الآتية:
 - * استعمال القبعة ذات الأطراف العريضة.
 - * استعمال الكريمات الخاصة بالجلد عند الضرورة.
 - * تجنب التعرض المباشر للشمس.
- ٢- تجنب التدخين.
- ٣- الحفاظ على رطوبة الجلد بشرب كميات كافية من الماء واستعمال الكريم المرطب للجلد.
- ٤- الحرص على تغذية الجلد بالفيتامينات أ و ب و ج و هـ.
- ٥- علاج علامات شيخوخة الجلد عند الطبيب.

حماية الجلد من أشعة الشمس

التعرض لأشعة الشمس ينتج عنه تأثير ضار جداً لجلد الإنسان، لذلك فإن أهم عوامل الحفاظ على نضارة الجلد وشبابه هو عدم التعرض لأشعة الشمس. حيث أن هذه الأشعة سوف تظهر آثارها الضارة على الجلد بعد فترة وذلك بظهور التجاعيد والبقع الحمراء الداكنة على الوجه والتي يصعب التخلص منها نظراً لأن طبقة الجلد التي لم تصاب بهذه التجاعيد والبقع يقل سمكها كلما تقدمنا في العمر.

أشعة الشمس من أهم العوامل التي تعجل بشيخوخة الجلد حيث أن هذه الأشعة تصيب جميع طبقات الجلد وعلى الأخص الطبقة الخارجية له. ولذلك فإن ٨٠٪ من علامات شيخوخة الجلد تكون ناتجة عن تأثير أشعة الشمس.

إن أخذ الحمام الشمسى بالتعرض المباشر لأعضاء الجسم الخارجية لأشعة الشمس فى سن الشباب (من ٢٠ إلى ٣٠ عاماً) لتغيير لونه سوف تظهر آثاره الضارة فى سن الأربعين، وذلك بظهور التجاعيد والبقع الداكنة على الوجه التى يصعب التخلص منها بمرور الزمن نظراً لازدياد رقة طبقات الجلد وصعوبة تعامل الطبيب معها.

يحتوى طيف أشعة الشمس على الأشعة فوق البنفسجية ذات الأطوال المختلفة. ومنها الأشعة فوق البنفسجية التى تعرف بالرمز (أ). وهذه الأشعة تؤدي إلى الإسراع فى تحول الجلد إلى اللون الداكن إذا تعرض لها فى خلال الأربعة وعشرون ساعة الأولى. وكذلك فإن هذه الأشعة يمكن أن تتخلل أعماق الجلد مما ينتج عنه أضرارا بالغة لفترات طويلة.

إن المراكز المتخصصة فى تغيير لون الجلد باستخدام الأشعة فوق البنفسجية (أ) يمكن أن تؤدي إلى إلحاق الضرر بالجلد نتيجة لاستخدام هذه الأشعة.

كذلك يوجد فى أشعة الشمس الأشعة فوق البنفسجية (ب) ذات الطاقة المرتفعة والتى بالإضافة إلى تغيير لون الجلد يمكن أن تتخلل أعماقه وتلحق ضررا بخاصية تكوينه من طبقات مختلفة. ونسبة هذه الأشعة فوق البنفسجية تكون عالية فى الفترة من الساعة العاشرة صباحا إلى الساعة الثالثة مساءً.

استعمال الكريم للحفاظ على صحة الجلد

يمكن استعمال الكريم المناسب لحماية الجلد من أشعة الشمس بالإضافة إلى الملابس والقبعات المناسبة. ويوجد ثلاثة أنواع من الكريم:

(١) الكريم الذى يحتوى على عناصر كيميائية تمتص بداخل الجلد وهو عادة كريم عديم اللون. وهذا الكريم يمتص الأشعة فوق البنفسجية (أ و ب) ويقلل من تأثيرها على الجلد.

(٢) الكريم العاكس وهو كريم مهمته العمل على إنعكاس الأشعة فوق البنفسجية وعدم تداخلها مع طبقات الجلد حتى لا تحدث ضررا بها.

(٣) الكريم الذى يتكون من مركبات الكريمين السابقين. ولذلك فهو يؤدي الغرض منهما فى حماية الجلد من إشعاعات الشمس الضارة.

معامَل حماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية (ب)

إن هذا المعامل يُحدّد بدرجة الحماية التى يوفرها الكريم للجلد من الأشعة فوق البنفسجية (ب) وقيمة هذا المعامل تتراوح بين (٢ و ٥٠)، ولكن معظم أطباء الجلد يعتبرون أن زيادة هذا المعامل عن العدد ١٥ لا يؤثر على درجة حماية الكريم من الأشعة الضارة. فى

حين أنه إذا كان الكريم المستعمل يفقد تأثيره نتيجة للعرق أو نتيجة لتلامسه مع الملابس فإنه من الأفضل استعمال الكريمات ذات المعامل المرتفع (أعلى من ١٥).

ويمكن تحديد قيمة هذا المعامل بقسمة الفترة الزمنية التي تتمكن فيها من تعريض أجسامنا للشمس بعد وضع الكريم عليها على الفترة التي تتمكن فيها من البقاء في الشمس بدون استعمال أى كريم.

العوامل التي تؤدي إلى أضرار الجلد

يجب علينا استعمال كريمات حماية الجلد من الشمس قبل التعرض لها بنصف ساعة. ولانقلل من استعمال الكريم حيث أن معامل الحماية الناتج عنه يعتمد على كمية الكريم المستعمل. بالإضافة إلى ذلك إذا كنت نغرق كثيراً أو ترغب في السباحة فلا تنسى أن تستعمل الكريم للمرة الثانية، أى مرتين في اليوم إذا كنت شديد العرق أو مرة ثانية قبل السباحة مباشرة ويجب عليك أن تكون حذراً في الأحوال الآتية:

- (١) إذا كنت تقضي فترات كبيرة في الماء.
- (٢) إذا قررت أخذ حمام شمسي.
- (٣) إذا كنت موجوداً في أعالي الجبال (مثل جبال الألب)، حيث أن هذه المناطق يزداد فيها إشعاع الشمس.
- (٤) إذا كنت مضطراً لقضاء وقت في الشمس بين الساعة العاشرة صباحاً والساعة الثالثة مساءً.
- (٥) إذا كانت الأرض مغطاة بالثلج الذي يعكس أشعة الشمس ولا يمتصها.

بغض النظر عن لون جلد الإنسان (أبيض أو حتى بني داكن) فإنه من الضروري دائماً أن نعمل على حماية الجلد من أشعة الشمس، حتى الجلد الأسود يحتاج إلى حمايته من الأشعة فوق البنفسجية (أ).

إذا كنت تهوى السباحة بانتظام في الحمامات المفتوحة المعرضة دائماً لأشعة الشمس فإنه يجب عليك بانتظام حماية الجلد من هذه الأشعة. ويوجد نوعان من الكريمات التي

يمكن استخدامها فى هذه الحالة . الكريم الأول يحمى الجسم لمدة تصل إلى أربعون دقيقة والكريم الثانى يحميه لمدة تصل إلى ثمانون دقيقة.

حماية العيون من أشعة الشمس

العيون يمكن أن يحلقها الضعف مع مرور العمر . الكثير من الرجال يتعرضون لضعف النظر نتيجة لإعتماد عدسة العين . وهذا الإعتماد يزيد تحت تأثير الأشعة فوق البنفسجية (ب) . فإذا كنا نتواجد فى الشمس لمدة طويلة فإنه يجب علينا حماية أعيننا بالنظارات الشمسية التى تحمينا من أشعتها وعلى الأخص الأشعة فوق البنفسجية (ب) .

كيف نقيم جودة النظارات الشمسية

لقد قسم المعهد القومى الأمريكى للمقاييس النظارات الشمسية حسب قوة تأثيرها ضد أشعة الشمس إلى الأنواع الآتية:

- (١) نظارات للتجميل فقط .
- (٢) نظارات تحجب ٧٠٪ من الأشعة فوق البنفسجية (ب) و ٦٠٪ من الأشعة فوق البنفسجية (أ) من التأثير على العيون .
- (٣) نظارات تحجب ٩٥٪ من الأشعة فوق البنفسجية (ب) و ٦٠٪ من الأشعة فوق البنفسجية (أ) .
- (٤) نظارات للأهداف الخاصة وهى تحجب ٩٩٪ من الأشعة البنفسجية (ب) و ٩٨,٥٪ من الأشعة فوق البنفسجية (أ) . ويوجد عامل آخر مهم عند شراء النظارات الشمسية وهو أن تحجب النظارات الأشعة الواقعة عليها من جانبي العينين .

إن الشمس كما ذكرنا سابقا من أهم العوامل التى تؤثر على شيخوخة الجلد . ويوجد سبب آخر لتجنب أشعة الشمس وهو تأثيرها على جهاز المناعة للإنسان حيث أن التعرض الزائد للشمس يضعف جهاز المناعة وذلك ينتج عن الأشعة فوق البنفسجية (ب) . وبعض الأبحاث تؤكد أن استعمال الكريمات لا يمكن أن يمنع هذا التأثير الضار .

تنظيف الجلد

يمكن أن نحفظ بشباب الجلد إذا تمكنا من تقليل الفترة الزمنية التي تخرج فيها خلايا الجلد من الطبقة الداخلية له إلى الطبقة الخارجية. ولتحقيق ذلك يجب علينا اتباع الطرق المخصصة لإجراء هذا التنظيف . الطريقة الأولى هي استخدام الفوطة الطبية أو المباشرة المخصصتين لهذه العملية . الطريقة الثانية هي عمل قناع التنظيف لتقليل الزمن الذي ترحل فيه الخلايا من الطبقة الداخلية للجلد إلى السطح الخارجى. أيضا يمكن عمل مساج للجلد الموجود حول زوايا العينين.

يمكن أيضا إتباع الطرق الطبيعية لتنظيف الجلد وذلك بحك الجلد برقائق الشعير أو الذرة (الذرة أو الشعير المبشور). هذا بالإضافة للكريمات المخصصة لذلك.

المعلومات التي يجب أن نعرفها عن الصابون

بالإضافة إلى ما ذكرنا عن الحفاظ على شباب الجلد فإننا بعد ذلك يجب أن نعمل على عدم تعرضه للجفاف وذلك باستعمال أنواع الصابون والمرطبات الخاصة بذلك. يتكون الصابون من خليط أملاح الصوديوم وأحماض دهنية حيوانية أو نباتية. ويوجد أيضا سوائل لتنظيف الجلد لا تحتوى على مكونات الصابون الطبيعية ولكنها تتكون من عناصر صناعية تقوم بعمل المكونات الطبيعية فى عملية التنظيف . وفى بعض الحالات فإن استعمال هذه المنظفات يكون أفضل من الصابون إذا كان الجلد شديد الجفاف.

وعلينا أن نعرف أن الصابون لا يستخدم فى ترطيب الجلد حتى إذا دخل فى تكوينه أى عنصر مرطب. حيث أن هذا المرطب سوف يتلاشى من الجلد بعد غسله بالماء. لذلك إذا أردنا ترطيب الجلد يمكن أن نستخدم الكريم المناسب لتحقيق ذلك.

يصنع الصابون الذى لا يمكن أن نعيش بدونه بأشكال وأنواع مختلفة. وسوف نحاول هنا ذكر المعلومات التي يجب أن يعرفها القارئ عن الصابون والمنظفات الصناعية. المنظف الصناعى لا يحتوى على الصابون فى معظم الحالات ويمكن أن يضر بالجلد الجاف. وفى بعض الأنواع يضاف إليها مكونات كيميائية لتقليل هذا الضرر. وتوجد أنواع من المنظفات الصناعية المفيدة للجلد أكثر من الصابون.

يُحدّد المعامل ب هـ (PH) درجة حموضة المنظف الذى نستعمله (إذا كانت قيمته أقل من العدد (٧) أو على العكس درجة قلويته (إذا كانت قيمته أكبر من العدد (٧). وفى

حالة الجلد العادى فإن درجة حموضة المنظف يجب أن تكون منخفضة (المعامل ب هـ يتراوح بين ٤,٥ و ٦,٥) .

الصابون شديد القلوية يمكن أن يضر بالجلد . وفى أغلب الأحوال فإن تأثير الصابون على الجلد يكون قلوياً. ولذلك إذا كان من الضروري اختيار منظف للجلد غير قلوى فعلى استعمال المنظفات الصناعية بدلا من الصابون.

وسائل ترطيب الجلد

- لكى نحافظ على شباب الجلد علينا استعمال الكريم المناسب لترطبه حيث أن ذلك سوف يؤدي إلى نعومته وطراوته وتحسين مظهره. وفيما يلي نستعرض الأنواع المناسبة لعملية الترطيب:
- (١) الفازلين يمثل أرخص وأفضل أنواع كريمات الترطيب وعلى الأخص إذا استعمل بدون إضافات كيميائية، حيث أن هذه الإضافات يمكن أن تؤدي إلى حساسية الجلد .
 - (٢) اللانولين هو دهن صوف الغنم ويصنع منه أنقى أنواع الكريمات المرطبة للجلد سواء كانت غالية أو رخيصة. وهو يمنع فقد الرطوبة من الجلد بعد استعماله. ويعتبر عنصراً أساسياً فى الكريم ويضاف إليه بعض العناصر الأخرى المساعدة. ويوجد احتمال ظهور بقع على الجسم نتيجة لاستعماله عند الأشخاص ذوى الحساسية من هذا النوع من الكريمات .
 - (٣) الكريم المعدنى ويصنع من الزيت المعدنى وهو أقل أنواع الكريمات تأثيراً على الجلد ولكنه يمثل أكثر الأنواع انتشاراً .

أسباب جفاف الجلد

بمرور العمر يقل حجم الغدد التى تعمل على ظهور العرق أو الدهون فى الإنسان، وذلك يؤدي إلى جفاف الجلد، بالإضافة إلى ذلك فإن خاصية جفاف الجلد تكون مصاحبة لبعض الأشخاص منذ ولادتهم. فيما يلي نستعرض العوامل التى تؤثر على الجلد وتؤدي إلى جفافه .

- ١ - استعمال أنواع الصابون شديدة القلوية .
- ٢ - الاستحمام كثيراً يؤدي إلى إزالة العنصر الطبيعي لترطيب الجلد .
- ٣ - جفاف الهواء وخلوه من الرطوبة يساعد على جفاف الجلد فإذا قلت الرطوبة النسبية فى الهواء عن ٣٠ ٪ فإن ذلك سوف يؤدي إلى جفاف الجلد .

الفرق بين الكريم واللوسيون

كل ما نريده فى الحقيقة لترطيب الجلد هو الماء. ولكن الصعوبة تتلخص فى الحفاظ على هذا الماء على سطح الجلد، وهذا هو الذى تقوم بعمله العناصر الموجودة فى الكريم أو اللوسيون بالإضافة إلى الماء. والفرق الوحيد بين الكريم واللوسيون ينحصر فى أن الكريم يحتوى على كمية صغيرة من الماء وكمية كبيرة من العناصر المرطبة للجلد. وعلى العكس من ذلك فإن اللوسيون يحتوى على كمية كبيرة من الماء وكمية صغيرة من العناصر المرطبة. ولذلك فإن الكريم أكثر تأثيراً على الجلد من اللوسيون .

الفيتامينات المفيدة للجد

فيتامين (أ) :

يوجد فيتامين أ كما ذكرنا سابقاً فى الخضروات ذات اللون الأصفر أو الأخضر (الخيار والفلفل) وهو هام للحفاظ على خلايا الجلد. وبدون هذا الفيتامين فإن الجلد يصبح جافاً ولذلك يبدو الإنسان أكبر من سنه نتيجة للتجاعيد والبقع التى تظهر عليه .

فيتامين (هـ) :

يساعد فيتامين هـ أيضاً على حفظ صحة الجلد. المصدر الآمن لهذا الفيتامين هو الزيوت السائلة. ويتميز فيتامين هـ بأنه يعطى نتائج موجبة إذا استعمال مباشرة على الجلد، ولذلك فإنه يدخل فى تكوين الكريمات واللوسيونات .

فيتامين (جـ) :

فيتامين جـ كما ذكرنا سابقاً له فوائد كثيرة. أحد هذه الفوائد هى أنه يحافظ على صحة الأوعية الدموية. وحيث أن الجلد يتأثر بمستوى تغذيته بالدم فإنه يتضح أهمية هذا الفيتامين للجلد .

مجموعة الفيتامينات (ب) :

العناية الصحية بالجلد تعتمد أيضاً على مجموعة الفيتامينات ب حيث أن انخفاض مجموعة الفيتامينات ب بالجسم سوف تؤدى إلى تقشف الجلد وتقشيره وجفاف الجلد عند

زوايا الفم والبقع على الوجه. كذلك فإن انخفاض فيتامين ب ١٢ يمكن أن يؤدي إلى شحوب الوجه .

أضرار التدخين والخمور على الجلد

إذا أردنا في الحقيقة أن نحافظ على شباب الجلد فعلينا أن نتجنب التدخين والخمور. ومن علامات تناول الخمر إحمرار الأنف نتيجة لإنتفاخ الأوعية الدموية في منطقة الأنف. أما التدخين فإنه يؤدي ليس فقط إلى التقليل من سنوات العمر ولكن أيضاً إلى الإسراع في شيخوخة الجلد. ومن المعروف أن التدخين يتسبب في تكوين التجاعيد وجفاف الجلد حول الفم. وكذلك إلحاق الضرر بالطبقة الخارجية للجلد وإصفرار الأسنان والأصابع.

العناية بالشعر

يجب علينا أن نعرف أن فقد كمية محددة من الشعر عند غسله تعتبر ظاهرة طبيعية وأن كمية الشعر المفقود تختلف من شخص إلى آخر. لذلك إذا لم نلاحظ زيادة في معدل سقوط الشعر الطبيعي فلا داعي للإزعاج. وإذا داومنا على تناول الكميات اللازمة من الخضراوات وتناولنا الفيتامينات والأملاح بانتظام فإن الشعر بذلك سوف يتغذى بالغذاء الضروري للحفاظ عليه. ويجب أن نعلم أن التغذية غير الصحيحة يمكن أن تؤدي إلى زيادة في معدل سقوط الشعر .

يمكن أن نلاحظ عند بعض الرجال زيادة في معدل سقوط الشعر في سن الشباب بغض النظر عن التغذية الجيدة والعناية بالشعر. إن الفقد الطبيعي في الشعر بعد سن الشباب يصل إلى ١ ٪ في السنة. ومشكلة ظهور الصلع عند الرجال تظهر عادة في سن الستين. وهذه المشكلة يمكن أن تصيب كثيراً من الرجال في سن أقل من ذلك، وهذا متصل بالنظام الجيني لهؤلاء الرجال .

وكحالة عامة فإن الصلع يمكن أن يحدث في المنطقة الأعلى بالرأس، وفي بعض الأشخاص فإن الصلع يمكن أن يحدث في أكثر من منطقة واحدة بالرأس، ولعلاج الصلع فإنه يوجد طرق عديدة مثل الجلسات الكهربائية أو الأدوية وغيرها .