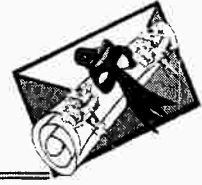


أحدث طرق تجميل البشرة



فى معظم الأحيان ، لا تحتاج البشرة سوى توجيه بعض العناية السريعة بها فى المنزل ، لكنه إلى جانب ذلك ، يمكنك الاستفادة من بعض العلاجات الحديثة لتجميل البشرة والعناية الفائقة بها وعلاج بعض متاعبها والتي تقدم فى مراكز التجميل ، ويمكنك القيام ببعض هذه العلاجات فى المنزل .

❖ برنامج العناية الفائقة بالبشرة :

١- حمامات البخار (Steaming) ، يفضل دائماً أن يبدأ برنامج تقديم هذه العلاجات بعمل حمام بخار ماء للوجه لترطيب وتليين وتدفئة البشرة ، مما يسهل مفعول العلاجات الأخرى التالية ، ومما يساعد كذلك على التخلص من الرؤوس السوداء وبث الاسترخاء فى عضلات الوجه خاصة إذا أضيف لماء الحمام أعشاب ملطفة مهدئة مثل النعناع أو البابونج .

٢- تدليك بشرة الوجه (Massage) : يرى كثير من خبراء التجميل أن هذه الخطوة ، أى عمل مساج أو تدليك لبشرة الوجه ، من أهم عناصر التجميل لأن هذا التدليك يزيد من كفاءة الدورة الدموية الدقيقة بالبشرة (Mi-circulation) ويساعده على تصريف السائل الليمفاوى ، وهذا السائل الليمفاوى هو سائل طبيعى تفرزه مجموعة من الغدد المنتشرة بأنحاء الجسم تسمى بالغدد الليمفاوية وهذا السائل بالإضافة للغدد الليمفاوية ، يمثل جهاز تصريف لمخلفات الجسم .. وهو يختلف عن الدم ، حيث أن الدم لديه عضلة تحركه وتدفعه وهى عضلة القلب ، أما السائل الليمفاوى ، فإنه يعتمد فى تحريكه وتصريفه على نشاط العضلات .. وهذا النشاط العضلى ينشط بعمل التدليك مما يصرف هذا السائل ويخلص البشرة من النفايات والمخلفات خاصة وأن السائل الليمفاوى يميل للركود بالوجه بسبب البناء العظمى المركب للجمجمة مما يجعل نسيج البشرة يبدو مرهقاً شاحباً مائلاً للإصابة بالحبوب .

وبالإضافة لذلك ، فإن عمل التدليك بانتظام يقوى عضلات الوجه ويمنع ارتخاءها ويزيل عنها التقلص والإجهاد .. كما أنه يعتبر وسيلة تنظيف عميقة للبشرة تخلصها من الأتربة والقاذورات المتراكمة بمسام الجلد وخاصة في حالة البشرة الدهنية ذات المسام المتسعة .



تدليك الوجه .. أحد وسائل العناية البسيطة ولكن المفيدة جداً للبشرة

■ كيف تقومين بعمل تدليك للبشرة بنفسك ؟

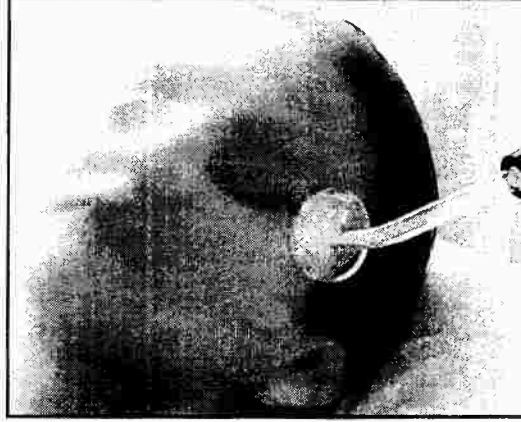
- * ادھني البشرة بطبقة رقيقة من كريم أو زيت مناسب .
- * اعزلي شعرك للوراء مع لفه بفوطة .
- * يعمل التدليك بأطراف الأصابع وبحركة دائرية صغيرة مع الضغط الخفيف على الجلد ودفعه لأعلى .
- * يكون اتجاه التدليك من أسفل العنق لأعلى الوجه مشتملاً على جميع مناطق الوجه .
- * تركز عملية التدليك على المناطق من البشرة التي بها مشاكل مثل مناطق التجاعيد .

٣- العلاجات الكهربائية (Galvanic current) : تهدف هذه الطريقة إلى

عمل تنظيف عميق للبشرة ، وتخليص المسام من القاذورات والأتربة والجراثيم .

يُدهن الوجه أولاً بنوع من الجيلي مناسب لنوع البشرة ، ثم يقوم المعالج بتمرير تيار كهربى بسيط من خلال جهاز ينتهى بأسطوانة صغيرة تدحرج على الوجه ، مما يتسبب فى حدوث رشح للمسام وخروج ما بها من مخلفات مما ينقى البشرة ويجلوها .

وهذه الطريقة العلاجية غير مؤلمة وغير خطيرة على الإطلاق .



العلاج الكهربى لتنقية وشفاء البشرة

■ **العلاج بالحقن المغذية للبشرة (Ampoule treatment) :** فى هذه الطريقة يتم حقن البشرة بمواد مغذية وعمل تدليك للجلد بحيث يساعد على امتصاصها ، وذلك بدفع المواد المغذية من خلال طرف أنبوب إلى مسام الجلد . وتحتوى هذه الأمبولات على مواد فعالة مغذية شديدة التركيز ، وتحفظ فى الأمبول ، بحيث تظل محتفظة بفاعليتها وهذه مثل :

- خلاصة بعض الأعشاب .
- غذاء ملكات النحل .
- زيت جنين (أو نبت) القمح .
- كولاچين .
- فيتامينات متنوعة .

وعلى الرغم من أن جزيئات الكولاچين تعتبر كبيرة نسبياً مما لا يسمح باختراقها للبشرة إلا أنها تستخدم بغرض تليين وترطيب البشرة .

❖❖ علاجات أخرى للبشرة :



العلاج بحقن المواد الغذائية

■ العلاج بالضغط والتدليك ، فى

هذه الطريقة يقوم المتخصص بعمل تدليك لنقطة معينة بالأذن (Auricular therapy) أو لنقطة معينة بالقدم أو باليد (Reflexology) تكون

على اتصال بمنطقة معينة من الجسم

(كالوجه) مما ينشط ويحسن حالة هذه المنطقة والبشرة بها ، ويستخدم العلاج بالضغط (Acupuncture) على وجه الخصوص للمساعدة فى التخلص من التجاعيد وعلامات الشيخوخة .

وهذه الطرق العلاجية تنتمى أصلاً للطب الصينى ولها مدارس متخصصة وهى شبيهة بالعلاج الخاص بالإبر الصينية .

■ العلاج بالزيوت العطرية (Aromatherapy) : وفى هذه الطريقة

تستخدم زيوت عطرية مركزة مستخلصة من بعض النباتات والزهور مثل زيت الورد ، وزيت اللافندر ، وزيت الياسمين ، فى تجميل وتنشيط البشرة بطرق مختلفة مثل إضافة الزيت العطرى لحمام ماء وعمل تبخير لبشرة الوجه ، أو عمل مساج للبشرة بالزيت العطرى مباشرة ، أو قد تدخل الزيوت العطرية فى عمل أقنعة للوجه .

■ تقويمين بهذه العلاجات ؟

إن هذه العلاجات الخاصة لا تتم بصفة منتظمة على مدى فترات قريبة ، وإنما يكفى إجراؤها مرة واحدة شهرياً .. أو يمكن الاكتفاء بإجرائها فى فترات تغير فصول السنة ؛ لما قد يطرأ على البشرة من تغيرات وسلبيات خلال هذه الفترات .

البشرة والظروف المناخية والتلوث

دافعي عن بشرتك ضد تقلبات المناخ والتلوث والتدخين



تعتبر البيئة بظروفها المناخية المميزة التي تعيش فيها من العوامل المهمة التي تؤثر على صحة بشرتك ، كما أن تغير هذه الظروف المناخية بالسفر لأماكن بعيدة تختلف في مناخها عن مناخ البيئة الأصلية ، فتلك الظروف تعرض البشرة لتجربة قاسية مما يتطلب منك عمل بعض التغييرات لأسلوب عنايتك بالبشرة للتكيف مع هذا الوضع الجديد .

❖❖ المناخ الحار الجاف :

إن هذا المناخ له تأثير سيء على البشرة بأنواعها ، حيث أنه يسحب أو «يسرق» الرطوبة من البشرة ، مما يعرضها للجفاف والقشف ، كما تتعرض الشفاه للتشققات .

❖❖ البشرة العادية والجافة والحساسة :

وهذه الأنواع من البشرة تتأثر على وجه الخصوص بالجو الحار الجاف .. حيث تظهر بشرة الوجه مشدودة متوترة ، وقد يظهر بها خطوط دقيقة على سطحها ، فإذا تعرضت لمثل هذه المتاعب ، فإنه يجب أن تستعملي بانتظام مرطباً قوياً للبشرة .

❖❖ البشرة الدهنية والمختلطة :

أما في حالة البشرة الدهنية وخاصة المصابة بحبوب ورؤوس سوداء ، فإن البقاء في المناخ الساخن الجاف قد ينشط الغدد الدهنية مما يؤثر تأثيراً سيئاً على هذه الحالة .

وتستلزم طرق العناية في هذه الحالة كثرة غسل الوجه بالماء والصابون وخاصة في المساء قبل النوم مع استخدام مرطب للبشرة خالٍ من الزيوت .

وبالإضافة لوسائل العناية السابقة ، فإنه يجب كذلك فى هذا المناخ أن تُكثرى من تناول الماء ليرطب الجسم والبشرة ، بينما لا يفضل تناول الشاى أو القهوة لأنهما يتميزان بمفعول مدر للبول مما يزيد من فقد الجسم للماء .

❖❖ المناخ شديد البرودة :

يعتبر المناخ القارص شديد البرودة هو أكثر المناخات التى تضرر بسلامة البشرة ، ومن أهم أسباب ذلك أن البرودة الشديدة تصيب الدورة الدموية بخمول ، وبالتالي تضعف تغذية البشرة بالدم والأكسجين ، فتبدو شاحبة مفتقدة للحوية والنضارة . كما يحدث خمول بالغدد المفرزة للدهون بالبشرة . ويعتبر المناخ الذى يجمع بين البرودة والجفاف ذا أثر أسوأ على البشرة لأنه يؤدى كذلك لسحب جزء من رطوبة البشرة مما يعرضها للجفاف . ويزيد هذا التأثير السيئ بعد سن الثلاثين ، حيث تقل رطوبة البشرة بصفة طبيعية .

ولكن كيف تقاومى التأثيرات السيئة لهذا المناخ على بشرتك ؟ ... إليك الإرشادات التالية :

- * استخدمى مرطباً للبشرة بانتظام .
- * استخدمى كريماً مائياً لتعويض الرطوبة التى يفقدها الجلد أثناء النهار .
- * تجنبى عمل حك للبشرة بالفرشاة (تقشير البشرة) ، لأن ذلك يضر بسلامتها فى هذا المناخ .
- * ضعى طلاء زيتياً للشفاه باستمرار (مثل الجلوسرين أو زبدة الكاكاو) لحمايتها من التشقق والجفاف .
- * وجهى عناية خاصة ليديك وأصابعك ، حيث أن جلد اليدين يتأثر بدرجة كبيرة بالبرودة والجفاف ، فاحرصى على ارتداء قفاز وعمل تمرينات للأصابع لتنشيط الدورة الدموية بها .
- * احرصى على إضافة زيوت وجيلى لماء الحمام لترطيب وإنعاش البشرة .
- * تجنبى تماماً التعرض لتقلبات حادة بدرجة الحرارة مثل الانتقال من المناخ

البارد بالخارج إلى مناخ دافئ باستعمال الدفاية فى المنزل ؛ لأن ذلك يزيد من فرصة جفاف الجسم علاوة على أن هذا التغير السريع المفاجئ بدرجة الحرارة يمكن أن يؤدى لحدوث تمزق بالأوعية الدموية الدقيقة المغذية للبشرة.

❖❖ التلوث الجوى والبشرة :

إن ملوثات الهواء الجوى لها فى الحقيقة تأثير سئى للغاية على سلامة البشرة أكثر مما كنا نتوقع .. وهذه مثل : دخان السجائر ، وأدخنة المصانع ، وعوادم السيارات .

فقد وجد الباحثون أن هذه الملوثات تمتص بطبقة الدهون المائية (Hydrolipidic film) الرقيقة التى تغطى الجلد ، ومع الوقت تتحول هذه الطبقة إلى طبقة مهيجة ومضرة بسلامة الجلد بدلاً من أن توفر الحماية للجلد وهى الوظيفة الطبيعية لها ، ويؤدى ذلك لتأثيرات سيئة ، فيضعف الجلد ، ويشيخ بسرعة أى يصاب بتجاعيد مبكرة ، ويصبح أكثر حساسية .

ومن ضمن تفسيرات حدوث شيخوخة الجلد بسبب هذه الملوثات ، أن كثرة التعرض لهذه المواد الملوثة يزيد فى الحقيقة من تلف الخلايا (أو بمعنى أدق : يزيد من خروج الشق الحر الذى يؤدى للأكسدة) .

وقد وجد الباحثون أن الوظائف الطبيعية للخلايا تختل بدرجات متفاوتة مع تكرار التعرض لهذه الملوثات .

وفى إحدى التجارب ، وجد أن غاز أول أكسيد الكربون يقلل من وظيفة الخلايا بدرجة ٢٤ ٪ .. وتؤدى أدخنة المصانع وعوادم السيارات إلى ضعف كفاءة وظائف الخلايا بنحو ٦٥ ٪ .. بينما يؤدى دخان السجائر إلى أكبر التأثيرات بوظائف الخلايا حيث يضعفها بحوالى ٧٠ ٪ .

ويرى بعض أطباء الأمراض الجلدية أن التدخين السلبي (أى التعرض لدخان السجائر دون وجود عادة التدخين) يؤدى فى الحقيقة إلى حدوث تلف بالبشرة يكون أشد من التلف الذى تتعرض له البشرة بسبب الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس .

❖ كيف تقاومين تأثير التلوث على بشرتك ؟

* بداية ، يجب الالتزام بسبل الوقاية والتي تعتمد كما هو واضح على محاولة تجنب التعرض لهذه الملوثات على قدر الإمكان مثل تجنب البقاء بأماكن مليئة بدخان السجائر .

* يجب الاهتمام بالناحية الغذائية بحيث يحتوى الغذاء اليومي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات المضادة لشيخوخة الجلد (أو بمعنى أدق : المضادة للأكسدة Antioxidants) والتي من أهمها فيتامينات :«هـ» ، «ج» ، «أ» ، فقد وجد أن هذه الفيتامينات توفر الحماية لخلايا البشرة كما تؤخر حدوث التجاعيد وعلامات الشيخوخة .

* استخدام مُرطّبات البشرة ، فقد وجد أن الطبقة الرقيقة الدهنية المائية التي تمتص الملوثات يمكن الحفاظ عليها بعمل طبقة عازلة خفيفة باستخدام المرطبات والتي تمد البشرة كذلك بالرطوبة التي تقاوم الجفاف ، ويفضل اقتناء الأنواع المحتوية كذلك على مواد مضادة للأشعة فوق البنفسجية .

* يجب الاهتمام بغسل بشرة الوجه وخاصة في المساء قبل النوم .

* يوجد بالأسواق حالياً أنواع من المرطبات ومستحضرات العناية بالبشرة تحتوى على مواد مضادة لتأثير التلوث على البشرة حيث تحتوى على مواد مُلطّفة ومرطبة ومضادة للالتهاب .. وأغلبها مواد طبيعية من الأعشاب والزهور وعشب الجنسانا على وجه الخصوص وفيتامينات مضادة للأكسدة (أ، ج ، هـ) .

* ومع زيادة درجة التلوث على مستوى العالم ، ظهرت كذلك مستحضرات لتنقية الهواء فى المنزل ، يمكنك الاستعانة بها .. أو يمكنك بدلاً من ذلك اقتناء بعض النباتات التي تمتص الملوثات فتتنقى الهواء سواء فى منزلك أو محل عملك بالإضافة لانبعاث رائحة عطرية منها مثل : الريحان واللافندر والنعناع وأكليل الغار .

❖ ركوب الطائرات وتأثيره على البشرة :

إن السفر بالطائرات قد يحمل بعض الأضرار لصحة وجمال بشرتك ، علاوة على تعرض البشرة لمناعب أخرى بسبب الانتقال من مناخ إلى مناخ آخر مختلف .

فيتميز مناخ الطائرات بصفة عامة بالجفاف الذى يُشعر المسافر بالخمول والظمأ ، علاوة على حدوث استنزاف للرطوبة والطاقة من البشرة ، وقد تصاب الأنسجة تحت الجلد كذلك بالاحتقان والانتفاخ ، مما يُعطى إحساساً عاماً بعدم الارتياح وخاصة أثناء السفر لمناطق بعيدة .

❖ كيف تقاومين الآثار السيئة للسفر على بشرتك ؟

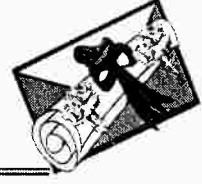
* احرصى قرب موعد السفر على أخذ حمام ودهان الجسم بلوسيون لترطيب الجلد ، بالإضافة لاقتناء مرطّب قوى للبشرة خاصة إذا كنت تنوين السفر لمناطق حارة .

* احرصى على اقتناء بخاخة لبشرة الوجه من الأنواع المحتوية على مياه معدنية (Mineral -water spray) ، ومرطب للبشرة ، وجيلى لجلد العينين بحيث تستخدمين هذه الأشياء لبث الانتعاش كلما شعرت بالتعب والإرهاق أو بحدوث جفاف للبشرة ولاحظى أن هناك أنواعاً قوية من المرطبات يدوم مفعولها لمدة طويلة قد تصل إلى ٢٤ ساعة .

* تناولى كميات وفيرة خلال رحلة السفر من الماء وعصائر الفاكهة لمقاومة الجفاف والإرهاق .

* حاولى أن تتحركى أثناء رحلة السفر حتى تساعدى دورتك الدموية على النشاط .

شيخوخة الجلد وأحدث علاجات التجاعيد



إن العمل على الاعتناء بجلدك من الآن يُمكنك بلا شك من المحافظة على سلامته ونضارته وشبابه خلال سنوات عمرك التالية لأطول فترة ممكنة، وعلى الرغم من أن صفات الجلد، وخاصة الميعاد الذى يشيخ فيه الجلد، وتظهر به التجاعيد، أمر يتعلق إلى حد كبير بالناحية الوراثية، إلا أنه لا يزال بالإمكان الالتزام ببعض الوسائل الوقائية التى من شأنها أن تؤخر ظهور التجاعيد وتطيل من فترة شباب بشرتك .

❖ لماذا تظهر التجاعيد (نظرية الشق الحر) ؟

حديثاً، ظهرت نظرية تفسر أسباب الشيخوخة عموماً بما فى ذلك شيخوخة الجلد (ظهور التجاعيد)، وهى ترى أن سبب الشيخوخة هو حدوث انتقاص لأعداد الخلايا السليمة بالجسم تدريجياً، وسبب ذلك هو خروج جزيئات شديدة القابلية للتفاعل، يطلق عليها اسم الشق الحر (Free radicaes) خلال التفاعلات الكيميائية العادية بالجسم، والتى يحدث خلال بعضها حدوث تفاعل للأوكسجين مع بعض الدهون أى حدوث أكسدة .. وهذه الجزيئات (الشق الحر) تحدث تلفاً بخلايا الجسم .

ويرى الباحثون أن بعض أنواع معينة من الفيتامينات والمعادن مثل : فيتامينات: أ، ج، هـ ومعدن السيلينيوم تقاوم حدوث هذه التفاعلات لأنها تعمل كمضادات للأكسدة .

ولذا ينصح الباحثون بضرورة توافر هذه الفيتامينات والمعادن بالجسم لمحاربة الشيخوخة، وبذلك فإن من أهم الوسائل لمقاومة أو تأخير ظهور التجاعيد ضرورة توافر هذه الفيتامينات ضمن الغذاء اليومي، أو إعطائها فى صورة مستحضرات دوائية فى حالة احتمال وجود نقص بها بالجسم، كما فى حالات ضعف أو

سوء التغذية ، بالإضافة لاستعمال مستحضرات العناية بالبشرة التي يدخل في تركيبها هذه الفيتامينات وخاصة فيتامين «هـ» ، ومن المعروف أن هذا الفيتامين يتوافر في أغذية معينة مثل الحبوب الكاملة غير منزوعة القشرة (مثل حبوب القمح الكاملة التي يصنع منها الخبز الأسمر) ، والزيت النباتية، والنقل والمكسرات مثل البندق واللوز .

وفيما يلي وسائل أخرى وقائية لمقاومة ظهور التجاعيد .

❖ تجنب الإفراط في التعرض لأشعة الشمس :

إن أشعة الشمس فوق البنفسجية تعتبر من أخطر ما يهدد طبقة الكولاجين بالجلد (هذه هي الطبقة المسئولة عن مرونة الجلد) وتلف هذه الطبقة تضعف المرونة الطبيعية للجلد وتظهر التجاعيد .

ويرى الباحثون في الوقت الحالي أن التجاعيد أو خطوط الوجه التي تظهر في مراحل عمرية مختلفة ترتبط إلى حد كبير بأشعة الشمس ، وهذه مثل الخطوط الدقيقة التي تظهر عند زاويتي الفم والعينين ، والتي قد تظهر في العشرينات أو الثلاثينات من العمر .. ومثل خطوط الجبهة وانكماش الشفة العليا والتي تظهر بوضوح في الخمسينات من العمر .. ومثل البقع الجلدية الغامقة وتمزقات الأوعية الدموية الدقيقة والتي تظهر في الستينات من العمر .

ونحن لا نستطيع بالطبع أن نتجنب تماماً التعرض لأشعة الشمس ، لكنه من الممكن أن نقلل من أضرار التعرض للشمس لفترة طويلة ببعض الوسائل مثل ارتداء أغطية للرأس ، ونظارات شمسية ، ووضع كريمات مضادة للأشعة فوق البنفسجية والتي تمتص أو تعكس هذه الأشعة عن البشرة (Sunscreen creams) .

كما يرى الباحثون أن التعرض للأشعة فوق البنفسجية يعتبر أحد المسببات التي تؤدي لتنشيط خروج الشق الحر المسئول عن حدوث التجاعيد والشيخوخة مثلها في ذلك مثل العوادم وأبخرة المصانع ودخان السجائر .

ولذلك فإن هناك اتجاهًا حديثًا لإنتاج مستحضرات من الكريمات المضادة للأشعة فوق البنفسجية تحتوى فى نفس الوقت على فيتامين «هـ» أو «ج» وهما من الفيتامينات الهامة المضادة للأكسدة ، وبالتالي المقاومة لخروج الشق الحر .

كما يجب الاهتمام باستخدام مرطبات البشرة بانتظام لتعويض ما يفقد من رطوبة البشرة بسبب حرارة الشمس .

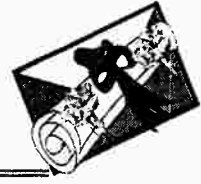
❖❖ جمالك .. والتدخين :

إن أضرار التدخين ترتبط أساساً فى أذهان الناس بحدوث متاعب بالقلب والرئتين ، لكنه فى الحقيقة اتضح أن هناك ضرراً آخر كبيراً يهتم مجتمع النسوة على وجه الخصوص وهو أن دخان السجائر يؤدى إلى حدوث تلف بطبقة الكولاجين بالجلد ، فيتسبب فى ظهور تجاعيد مبكرة تتركز حول زاويتي الفم والعينين ، للحفاظ على صحة بشرتك عليك أن تقاومى هذه العادة البغيضة والابتعاد عن الأماكن المليئة بدخان السجائر .

❖❖ النوم :

إن قلة النوم والإرهاق والسهر الطويل كلها عوامل مضرّة بصحة البشرة ، ولعل ذلك اتضح لك بعد ليلة أو ليلتين من السهر أو الأرق وقلة النوم ، حيث يلاحظ أن قلة النوم لفترة طويلة تصيب بشرة الوجه بشحوب وهالات سوداء تحت العينين ، وتجعل البشرة منكشمة منطفئة البريق ، إن قلة النوم أو الإرهاق تتسبب فى الحقيقة فى قيام الجسم بسحب كميات من الدم المغذى للبشرة للأعضاء الداخلية «الأساسية» كالقلب حتى يمكن للجسم مقاومة التعب .. وهذا يؤدى بالتالى إلى ضعف حيوية البشرة مما يعرض مع الوقت لظهور تجاعيد مبكرة .

هل يمكن التخلص من التجاعيد ؟



إن ظهور التجاعيد هو أحد العلامات الطبيعية للشيخوخة ، لكنه فى نفس الوقت يمكن مقاومة أو تأخير ظهورها إلى حد ما باتباع سبل الحماية التى سبق عرضها ، كما يمكن رغم ذلك إخفاء أو الحد من وضوح هذه التجاعيد ببعض العلاجات الحديثة التى توصل لها مؤخراً الباحثون ، وهذه تشتمل على ثلاثة أنواع من العلاجات ، وهى :

العلاج بالكولاجين ، والعلاج بالأحماض ، والعلاج بنوع خاص من الأحماض يسمى ريتين .

❖❖ العلاج بالكولاجين :

وهذا يتم بحقن الخطوط الدقيقة والتجاعيد بمادة الكولاجين التى يتم استخلاصها من مصادر حيوانية ، وهو علاج فعال ، لكنه يحتاج لخبرة ومهارة خاصة للقيام به ، كما يجب تكرار الحقن كل ٣-١٢ شهراً لإعطاء نتائج جيدة .

❖❖ تقشير البشرة بالأحماض (AHA skin peels) :

هذه مجموعة من الأحماض تسمى أحماض ألفا هيدروكسى (Alpha hydroxy acids = AHA5) تستخرج من مصادر مختلفة مثل : الفواكه كالتفاح والعنب والليمون [أحماض الفاكهة] ، ومثل اللبن (حمض اللاكتيك) وقصب السكر (حمض جليكوليك) .

وبوضع هذه الأحماض على الجلد بأماكن التجاعيد ، فإنها تحدث تقشيراً به وتنشط تكوّن خلايا جديدة ، أى أنها تعمل على تجديد خلايا البشرة .

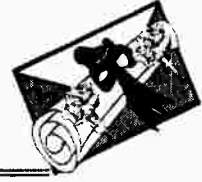
ويعتبر تقشير البشرة هو أحد العلاجات الحديثة جداً فى طب الأمراض الجلدية ، ويمكن استخدام مواد أخرى أكثر فاعلية من هذه الأحماض السابقة ، لكنه يشترط فى جميع الأحوال أن تتم عملية التقشير بمعرفة طبيب ماهر متخصص ، لأنها يمكن أن تؤدى لأضرار بالجلد وحدوث ندب به قد تكون أسوأ فى منظرها من منظر التجاعيد نفسها .

٢٢ الريتين :

ريتين أ - (Retin-A) والذي يعرف كذلك باسم حمض تريتينويك (Tretinoic acid) ، وهو أحد العلاجات الموضعية لحب الشباب ، لكن وجد أنه ينشط نمو الكولاجين من جديد ، وبالتالي يعمل على إخفاء التجاعيد .



س وج عن مشاكل البشرة



❖ بعض المشاكل الشائعة والإرشادات المفيدة في علاجها

س- أعانى من حبوب بالوجه (حب الشباب) ، فما وسائل العناية والعلاجات المناسبة ؟

ج - تعتبر هرمونات الذكورة (الأندروجين) هي المسبب الأصلي لمشكلة ظهور حب الشباب ، ولذا تظهر الحبوب في فترة البلوغ والمراهقة بسبب ارتفاع مستوى هذه الهرمونات سواء عند الذكور أو الإناث ، حيث يؤدي هذا النشاط الهرموني الزائد إلى كثرة إفراز الدهون بالبشرة واحتجازها بالغدد المفرزة لها ، ثم يأتي عامل آخر وهو العدوى ، والذي يؤدي إلى اكتمال ظهور حب الشباب بصورته المألوفة .

كما أن هناك ظروفًا معينة تزيد من الإصابة بالحبوب سواء لارتباطها بتغير النشاط الهرموني ، أو لمساعدتها على التهاب الجلد والعدوى ، وهذه مثل :

- * الجو شديد الرطوبة .

- * بعض العقاقير (مثل حبوب منع الحمل) .

- * الأرق وقلة النوم والإرهاق .

- * التغيرات الهرمونية التي تحدث خلال الأسبوع السابق للحيض .

- * التوتر النفسي .

- * بعض المواد التي تدخل في بعض أنواع مستحضرات التجميل ، ولذلك يجب اختبار مدى ملاءمة أى مستحضر للبشرة قبل استعماله .

- * أما علاقة الناحية الغذائية بحب الشباب ، فقد أثر حولها اعتقادات كثيرة مثل ارتباط الإصابة بكثرة تناول الدهون والمواد الحريفة ، لكن ذلك في الحقيقة أمراً غير مؤكد علمياً .

ويرى بعض الباحثين حالياً أن نقص الزنك فى الغذاء على وجه الخصوص ، وعدم توازن الغذاء فى عناصره بوجه عام قد يساعد على تنشيط الإصابة بحب الشباب .

ولمحاولة تخفيف الإصابة بحب الشباب والرؤوس السوداء على وجه الخصوص ، اتبعى الإرشادات التالية :

- لا تستعملى أى منظفات قوية للبشرة ، ولا تستعملى كذلك فرشاة التنظيف لاحتمال تنشيط خروج الإفرازات الدهنية .
- لا تعبشى أو تعصرى أى حبوب بالوجه ، لأن ذلك قد يؤدى لانتشار العدوى ، وربما لحدوث ندب بالجلد لا تزول بعد ذلك .
- من المفيد فى حالة الرؤوس السوداء أن تعملى حمام بخار للوجه بصفة منتظمة لتطرية هذه الرؤوس مما يسهل إزالتها بالأصابع ، ولكن لا تلجئى للعنف فى ذلك ، فاتركى هذه الرؤوس حتى تلين تماماً ثم أزيليها .
- ومن المفيد كذلك عمل أقنعة من الطين الخزفى أو الصلصال (clay) بصفة منتظمة بمعدل مرة واحدة أسبوعياً لأنها تعمل على تنظيف البشرة تنظيفاً عميقاً ، وتخليصها من الدهون الزائدة المحتجزة بفتحات الغدد الدهنية .
- فى حالة الإصابة الشديدة الواضحة المشوهة لمنظر الوجه ، يجب استشارة الطبيب لوصف علاجات خاصة والتي من أهمها العلاج بالمضادات الحيوية للقضاء على العدوى ، ويجب الالتزام بمدة العلاج التى يحددها الطبيب والتى قد تصل إلى ثلاثة شهور حتى يتم القضاء على العدوى .
- وأخيراً ، تجنبى التوتر والأرق والقلق قدر الإمكان .

س- أعانى من ظهور خطوط ، أو تشققات بالجلد خاصة بأعلى

الفخذين .. فما السبب وما العلاج ؟

ج - هذه التشققات ناتجة عن حدوث شد للجلد بمنطقة التشققات ، وهذا

الشّد يحدث للمرأة فى حالتين ، إما بسبب حدوث حمل وزيادة الوزن ، وإما لحدوث تقلبات سريعة بالوزن ترتبط بالناحية الغذائية مثل حدوث امتلاء وبدانة سريعة .

وهذه التشققات المصاحبة للحمل ترتبط كذلك بالتغير الهرمونى الذى يحدث بالجسم ، ولذا فإنه لا يمكن التأثير على هذه الناحية ، ولكن يمكن الحد من ظهور هذه التشققات بمراقبة الوزن ومحاولة عدم اكتساب وزن زائد عن المألوف وذلك بضبط الناحية الغذائية .

وفى جميع الأحوال ، يساعد على مقاومة ظهور هذه التشققات تطرية وتليين الجلد باستمرار بكريمات أو زيوت مناسبة وخاصة الكريمات المحتوية على فيتامين «هـ» ، أو الزنك ، أو اللانولين .

وبالإضافة لذلك ، فإن للناحية الغذائية دوراً كبيراً فى مقاومة أو فى زوال هذه التشققات ، حيث أن هناك بعض المغذيات المعينة التى تعمل على تقوية الأنسجة المطاطية الموجودة تحت البشرة ، وبالتالي تجعلها أكثر مقاومة للشّد ، وأهمها : البروتينات ، وفيتامين «ج» ، والزنك ، وفيتامين «ب٦» ، ويعتبر الزنك من أهم هذه المغذيات ، وهو يتوافر فى الحبوب الكاملة ، غير منزوعة القشرة ، وفى الخضراوات ذات الأوراق الخضراء ، وفى المأكولات البحرية عموماً ، وبذلك فإن الاهتمام بتناول غذاء صحى متوازن يعد شيئاً أساسياً للوقاية من هذه التشققات .

س- هل يمكننى التخلص من الدوائر الغامقة المحيطة بعينى؟

ج- إن هذه الدوائر أو الهالات الغامقة من الشكاوى الشائعة ، ويرتبط ظهورها بعدة عوامل مثل قلة النوم ، والأرق ، والتوتر ، والإجهاد الجسمانى أو ذهنى ، وضعف الصحة العامة أو الإصابة بالأنيميا ، ولذا فإنه يجب تصحيح العوامل المساعدة على ظهورها حتى تزول ، ولمساعدة زوال هذه الهالات ولتنشيط الدورة الدموية بجلد العينين ، يمكنك دهان هذه المنطقة بأحد

مستحضرات الجيلي الخاص بهذه المنطقة مع عمل تدليك خفيف بأطراف الأصابع .. ويفضل استعمال الجيلي الذى يحتوى على خلاصة نبات الخيار (موجود بالأسواق) أو عمل كمادات خيار .

س- يظهر بوجهى أوعية دموية صغيرة حمراء حول جلد الأنف.. فهل هناك علاج لهذه المشكلة ؟

ج- هذه عبارة عن شعيرات دموية منتفخة ومتسعة وربما بها تمزقات ، وهذه الحالة يمكن أن تحدث فى مختلف الأعمار ومختلف أنواع الجلود وليس النوع الحساس فقط ، وهى تظهر عادة بوضوح بجلد الخدين ، وفوق طرف الأنف وعلى جانبيه ، وتحت العينين ، وقد تظهر كذلك بالقدمين والساقين .. وأحياناً تسمى بالأوردة الخيطية (Thread veins) .

والحقيقة أن أسباب حدوث هذه الحالة ترتبط أساساً بالمناخ وبالناحية الغذائية، مثل الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس ، والتعرض لتقلبات مناخية حادة ، والاعتیاد على تناول سوائل ساخنة جداً مثل الشاي والقهوة ، والاعتیاد على تناول أطعمة حريفة .. وقد يكون سبب ظهورها كذلك استعمال مستحضرات للبشرة تحتوى على كورتيزون ، كما يمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم فى حدوث انتفاخ وتمزق بالشعيرات الدموية بهذه المناطق من الجلد .

وللتخلص التام والسريع من هذه الحالة ، يمكن إحداث ضمور لهذه الأوعية الدموية إما بطريقة الكى الكهربائى (Electrolysis) وإما بعمل ضمور كيميائى لها . (Sclerotherapy)

وفي الطريقة الأولى: تستخدم إبرة دقيقة فى كى الشعيرات الدموية كياً كهربياً بواسطة تيار كهربى ضعيف يمر خلال الإبرة ، مما يتسبب فى قطع تيار الدم عنها وضمورها .. وعادة يكفى جلستان أو ثلاث جلسات للعلاج على حسب عدد الشعيرات التى يراد إجراء الكى لها .

أما الطريقة الثانية: فإنها تستخدم لعلاج الحالات الأشد وخاصة الأوردة

المنتفخة بالساقين (ماعدا دوالي الساقين) ، وفيها يتم حقن الوريد المصاب بمادة كيميائية تحدث ضموراً له .

وهذه الطرق العلاجية لا ينتج عنها عادة أى مضاعفات شديدة .

س - أعانى بصفة متكررة من الإصابة بتقرحات عند زاويتي الفم مما يسيئ إلى منظري ، فما العلاج المناسب ؟

ج - هذه التقرحات تحدث بسبب عدوى بفيروس معين يسمى هربس سيمبلكس (١) (Herpes simplex I) ، وتحدث هذه التقرحات بسبب نشاط هذا الفيروس لأسباب مختلفة مثل نزلات البرد ، والتعرض لأشعة الشمس الشديدة بجرجات عالية ، أو قد ينشط مع الدورة الشهرية .

ولذا يجب تجنب التعرض لتيارات الهواء الباردة ، ووضع كريمات مضادة لأشعة الشمس .

ومن المعروف أنه لا يوجد أى علاج شافٍ للعدوى الفيروسية بصفة عامة حتى الآن ، لكنه فى الحقيقة يمكن السيطرة على العدوى بهذا الفيروس باستعمال أحد المراهم المضادة للفيروسات بمجرد الإحساس بوخز أو شكشكة بمكان الإصابة ، حيث تكون هذه العلامة هى المؤشر لبداية حدوث هذه التقرحات ، حيث يتم دهان الجلد بمكان الوخز بالمرهم عدة مرات يومياً .. وهناك أنواع مختلفة من هذه المراهم مثل مرهم : اسيكلوفير (Acyclovir) . ويجب ملاحظة أن هذه العدوى يمكن أن تنتقل باللامسة للآخرين ، كما يجب غسل الأيدي جيداً بعد استعمال المرهم لمنع انتقال العدوى لأجزاء أخرى من الجسم .

س- أعانى من وجود بقع بنية اللون على الخدين ظهرت بعد مضى ثلاثة شهور منذ تناول حبوب منع الحمل .. فما العلاج ؟

هذه البقع الملونة تسمى بالكلف ، وهى تختلف عن النمش فى أنها مكتسبة ، أما النمش فهو خلقى ، وتظهر عادة فى ثلاث حالات على النحو

التالى : فى ثلث النساء اللاتى يتناولن حبوب منع الحمل - فى ثلثى النساء الحوامل - فى بعض النساء ممن يتعاطين علاجاً هرمونياً بعد سن اليأس (العلاج الهرمونى التعويضى) .

وهذه البقع تميل للحدوث بين النساء من ذوات الجلد غامق اللون أكثر من النساء من ذوات الجلد الفاتح اللون ، كما أنها ترتبط بالناحية الوراثية بمعنى أنها إذا ظهرت للأم أثناء الحمل فمن المحتمل جداً حدوثها لابنتها أثناء الحمل .

وسبب حدوث هذه البقع يرتبط فى الحقيقة بالتغير الهرمونى الذى يحدث بالجسم فى الحالات الثلاث السابقة ، وكذلك بالتعرض للشمس .. ولذلك فإنه للوقاية من ظهور هذه البقع بشكل واضح يجب تجنب الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس .

وتختفى هذه البقع تدريجياً بزوال التغير الهرمونى أى بعد انتهاء الحمل أو التوقف عن تناول حبوب الحمل أو أى علاجات هرمونية ، وعموماً فإنه يمكن استعمال كريمات مبيضة للبشرة (مثل الأنواع المحتوية على مادة هيدروكوينون) بمعرفة الطبيب لمساعدة اختفاء هذه البقع لكننا لانصح بذلك أثناء فترة الحمل .

