

الفصل التاسع

صحة الجلد

الجلد هو العضو الأثقل في جسم الإنسان ويمتد وسطياً على مساحة حديقة من مترين مربع مزروعة بالتعبير الصامت والذاكرة الحية وهو العضو الأكثر حساسية وكثافة أيضاً (الشكل) . يوجد في واحد ميليمتر مربع من الجلد ما لا يقل عن مليون من الجراثيم الهوائية " الصديقة " وهو بامتياز الوسط المدهش لتبادلاتنا الدائمة مع الوسط الخارجي من حرارة وبرودة ورياح ورطوبة. يتجدد الجلد باستمرار وحيوية وينتج الهرمونات والأنزيمات والعوامل المضادة للبكتريا (الدخيلة) من جزيئات مناعية كما يستطيع أن يصطنع بعض المستقبلات العصبية التي كان يُعتقد أنها من اختصاص الدماغ حصراً وهي تُقدَّر بمئتي مادة مستقبلية في كل سنتيمتر مربع من الجلد ، ما دفع بعض الباحثين إلى تشبيه الجلد بالدماغ المنبسط على كامل العضوية .

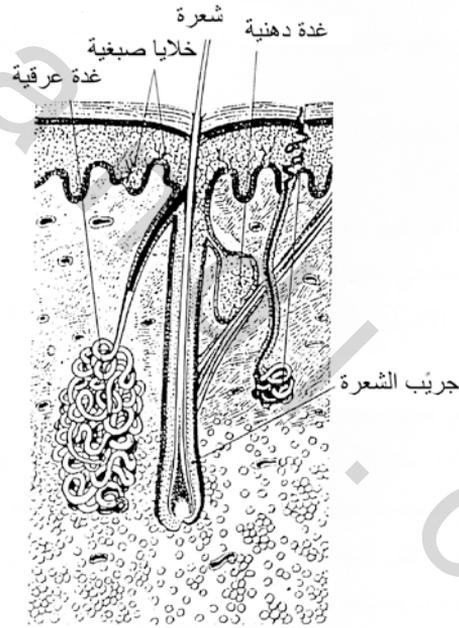
ومن المذهل أنه لو بُسّطت تلافيف الدماغ البشري لبلغت أيضاً قرابة المترين مربع ! حديقة أخاذة ..

الجلد إذن هو غطاء الحياة بجداره .

لا تزيد ثخانته عن ثلاثة ميليمترات وهي تتراجع وسطياً 6% كل عشرة سنين من العمر . تبلغ شبكة " مواصلات " الجلد الحيوية عشرين كيلومتراً من الشعيرات الدموية التي تعمل على نقل الأوكسجين والعناصر المغذية إلى طبقاته السطحية وتعود بفضلات الخلايا . يعمل الجلد كذلك بفضل أشعة الشمس على اصطناع فيتامين D₃ المضاد للشلل عند الأطفال ويقاوم التشوّه بإنتاج المغراء (الكولاجين) .

تستعمل في أيامنا أشعة الليزر على الجلد لتحريض تأثيره على إنتاج الكولاجين في العمق من أجل نعومة بشرة الوجه على الخصوص .

يُمكن تحسين أداء أَيْضُ الجِلْدِ المتوازنة يوميةً ويتراجع الهرم فيه باتِّباع نظام غذائي غني بالفيتامين E والكاروتينات* وهي طليعة الفيتامين A وموجودة في الجزر بكثرة .



* الكاروتينات عائلة من المواد الطبيعية عريقة وهي مسؤولة عن إعطاء اللون الأصفر والبرتقالي أو الأحمر للفواكه والخضراوات وتشمل عشيرة يصل تعدادها إلى 600 وتُعتبر بيتاكاروتين وألفاكاروتين واللوتين والزياكزانثين والليكوبين أصحاب الخطوة بينها .

تُستعمل الكاروتينات اليوم (وعلى الخصوص بيتاكاروتين على شكل أقراص دوائية) لتمكين الجلد من مواجهة أشعة الشمس وذلك بقتص الجذور الكيميائية الهدامة غير الثابتة الناتجة عن اختراق الأشعة الشمسية لطبقات الجلد وتحويلها إلى مركبات مستقرة غير ضارة بالخلايا . وهي توصف اليوم من قبل بعض المختصين لحالات الضربة الشمسية والحروق عامة .

الكاروتينات جزيئات كيميائية حيوية هامة لجلد تُخزن في الطبقة الخارجية وما تحت الأدمة لقنص الجذور الحرة الهدّامة التي يبدأ الجلد الرازح تحت وطأة القهر النفسي بإنتاجها وهذا يشهد على العلاقة الحميمة بين جلد الإنسان ودماغه ، بل أمزجته .

لضمان ديمومة صحة الجلد على الوجه الأمثل لا بد من توافر العناصر الغذائية المتوازنة والعناية الصحية السليمة والمواظبة عليها ولا تغني عنها كل المستحضرات التركيبية من كريمات أو محاليل " مغذية للبشرة " وغيرها .. يأتي تأكيد الأخصائيين على الدوام أن العمر الافتراضي لجلد الإنسان هو 160 سنة ولكن العمر الحقيقي هو في حدود الخمسين بالمئة منه .

كما يجمع الأخصائيون في الفيزياء الحيوية على أن حساسية الجلد تزداد بالرطوبة بمعدل 30% وتنقص هذه الحساسية بالتجفاف بنسب كبيرة ويُعتبر التعرض المطول لأشعة الشمس العدو الأول لجلد الإنسان إذ أن الأشعة فوق البنفسجية تؤدي إلى تحرير بعض ما ندعوه الجذور الحرة الهدّامة في طبقات الجلد الداخلية . تُضعف هذه الجذور المُدمرة كيميائياً من قدرة الجلد الدفاعية ، وللتدخين مساهمة أكيدة ..

أما الغذاء فهو العامل المحور والأهم في إعطاء الجلد متانة في البنية وحيوية كاملة تضي عليه رونقاً وجمالاً . إن جلد الإنسان هو بمثابة لوحة فنية تتأثر كثيراً بالعوامل الخارجية ، وشيخوخة الجلد لا ترتبط بسن معينة بقدر ما ترتبط بجملة من العوامل تلحق الضرر به وهو تأثير يختلف بتباين الأفراد .

إن الإكثار من الفواكه والخضار وتناول زيت الزيتون وبعض البقول الطازجة وهي جميعها غنية بالفيتامينات والعناصر المعدنية الزهيدة يكسب الجلد طراوة ونعومة ، تقلّ التجاعيد فيه وتزيد مقاومته على عكس من يتبعون

نظاماً غذائياً غنياً بالمواد الدسمة (المشبعة) واللحوم الحمراء والحلويات بكثرة .

أما الماء فيكاد يكون من المواد الغذائية الحيوية " المنسية " على الرغم من كونه يشكل ثلثي وزن جسم الإنسان ولا وظائف حيوية بدونه . يتجدد الماء في جسم الإنسان بمعدل 15% يومياً عند الأطفال (والرضع) وبمعدل 6% عند البالغين وسطياً ، ويسري في جسد الإنسان حوالي 15 لتر من السوائل المائية يومياً .

تشكل نسبة الماء في جلد الإنسان حوالي ثلثي وزن الجلد أي ما يقارب لتر ونصف من الماء ، يُطرح منه في الحالات العادية عن طريق التبخر الجلدي والتعرق قرابة نصف هذه الكمية .

يؤمن هذا الماء لخلايا الجلد العناصر المغذية والمعدنية الضرورية عن طريق الدم وله دور في ضبط درجة الحموضة في خلاياه . ولا يخفى علينا دوره الحيوي في توفير الشوارد الضرورية لتفاعلات الهدم والبناء الخاصة بالوظائف الأنزيمية والهورمونية المؤدية إلى تجدد خلايا الجلد وحمايته .

حاجة الإنسان من ماء الشرب هو بحدود 1.5 - 2 لتر وسطياً في اليوم يُضاف إلى ذلك أن كل زيادة في درجة الحرارة المحيطة عن 30⁵ م ترفع الحاجة إلى الماء بمقدار 30 ميليلتر لكل كيلو غرام من وزن الإنسان ولكل درجة إضافية واحدة وأن التعرض لحالات الحمى التي تتجاوز الـ 38⁵ م وحالات ضربات الشمس تستلزم كمية إضافية بمقدار 10% لكل درجة مئوية تزيد عن الحالة الطبيعية .

مع توالي ذهاب العمر يبدأ منسوب الماء الخلوي في جلد الإنسان بالانخفاض من 76% عند الرضع إلى 62% في سن الـ 25 حتى يصل إلى 53% في السبعين وهي الفئة (وما بعدها) الأكثر تأثراً بالتجفاف الجلدي .