

# الحفاظ على البشرة والعناية بالجمال

وصفات حماية الشعر ورعاية الأظافر  
وكيفية التعامل مع مستحضرات التجميل

د. هاني الناظر

دار الحياة



المدير العام  
عماد عاشور

رقم الايداع  
2013 / 16299

الترقيم الدولي  
978-977-85029-3-0

© جميع الحقوق محفوظة  
للناشر وأي اقتباس أو إعادة  
طبع أو نشر في أى صورة  
كانت ورقية أو إلكترونية أو  
في وسيلة سمعية أو بصرية  
دون موافقة كتابية، يعرض  
صاحبه للمساءلة القانونية.

الطبعة الأولى

مطابع العبور الحديثة  
ت، 46651013 ف، 46651599

الناظر، هاني.

الحفاظ على البشرة والعناية بالجمال / هاني الناظر.  
ط-1 القاهرة: دار الحياة، 2013م.  
80 ص؛ 24 سم.

تدمك 0 3 85029 977 978

1 - بشرة الإنسان. 2 - المرأة - صحة عامة.  
3 - المرأة - رعاية صحية. أ - العنوان  
613.04244

الكتاب: **الحفاظ على البشرة والعناية بالجمال**  
المؤلف: **د. هاني الناظر**  
الغلاف: محمد الزمزمي  
الناشر: دار الحياة للنشر والتوزيع / 42 ش على أمين  
من مصطفى النحاس - مدينة نصر - القاهرة  
تليفون: 240 15 278 - 240 15 278 (02) +  
فاكس: 803 43 240 (02) +

\*\*\*

## المقدمة

جلد الإنسان هو أحد أهم أعضاء الجسم؛ فهو يمثل حائط الصد الأول المسئول عن حماية الأعضاء والأنسجة الداخلية من أي إصابات سواء كانت ميكانيكية أو ميكروبية، والجلد يعمل علي الحفاظ علي حرارة الجسم صيفا وشتاء من خلال العرق وهو أيضاً الوسيلة التي يتخلص بها الجسم من الأملاح والسموم، كما أن الجلد هو المسئول عن الاستفادة بأشعة الشمس لتكوين فيتامين (د) الذي يحمي العظام والجلد كذلك يعتبر مرآة تعكس الحالة الصحية للإنسان فمن خلال لونه وحالته يمكن للطبيب التعرف علي كثير من الأمراض الداخلية ومن أجل ذلك بات الحفاظ عليه والاهتمام به أمراً ضرورياً من أجل الصحة العامة؛ لهذا قدمنا لكم هذا العمل الذي يمثل أهم الوسائل والطرق التي يمكن أن نتبعها لكي نتعرف علي مشاكل الجلد.. وكيف نتجنبها وكيف نحميهِ ونحتفظ به دائماً في صورة نضرة وجميلة .





## الباب الأول:

العناية ببشرة الوجه  
والحماية من التجاعيد

## حب الشباب

لا شك أن «حب الشباب» من المشاكل المهمة التي تؤرق الشباب من الجنسين.. وتبدأ المشكلة في الظهور مع سن المراهقة، وتعتبر أحياناً أحد الأعراض المبكرة لقرب سن البلوغ عند الأولاد والبنات، ويظهر المرض على صورة حبوب حمراء قد تتحول إلى بثور صديديّة، وقد يظهر أكثر شدة، فتتكون حويصلات دهنية وصديديّة، وعادة ما يصاحب المرض تكون ما يعرف بالءوس السوداء. وأكثر الأماكن تعرّضاً للإصابة الوجه والرقبة والظهر والأكتاف، وفي بعض الأحيان تصاحب الحبوب مساحة حمراء وملتهبة من الجلد تعطى شعوراً بالحرقان لدى المريض، والمرض نفسه لا يعتبر مرضاً خطيراً، ولكن محاولات بعض الأشخاص المصابين في إزالة الحبوب بالأصابع أو استخدام أدوات حادة، قد ينتج عنه حفر وندبات بالجلد يصعب علاجها فيما بعد وتحتاج عندئذ لوسائل ميكانيكية مثل الليزر والسنفرة والتقشير، ولهذا يحظر دائماً على المريض اللعب أو الحفر في تلك الحبوب حتى لا تترك آثاراً دائمة بالجلد.

ويعتبر العامل النفسى مثل التوتر والقلق والشد العصبى أهم العوامل التي تؤدى إلى زيادة المرض ودرجة الإصابة به، لذلك نجد أن الأعراض تزداد حدتها لدى الشباب في فترات الامتحانات، وقبل ظهور النتائج وكذلك مع الانفعالات العاطفية المختلفة.

وعلاج حب الشباب يعتمد على استخدام المواد المنظفة للجلد وبعض المركبات الموضعية فى صورة محاليل أو «جل» توضع على الحبوب نفسها، كما قد تحتاج بعض الحالات الشديدة إلى اللجوء لاستخدام بعض أنواع المضادات الحيوية أو العلاج بالأشعة فوق البنفسجية، إلا أن كل هذه العلاجات لابد أن تتم تحت الإشراف الطبى الكامل لإخصائى الأمراض الجلدية.

### • "حب الشباب" مشكلة لها حل

يسبب حب الشباب حرجا بالغاً للعديد ممن يعانون من هذه المشكلة، ولهذه المشكلة أسباب وطرق للوقاية والعلاج. كما يمكن الاستعانة ببعض المستحضرات الطبيعية. تظهر الحبوب فى مرحله الشباب نتيجة تغيير فى



هرمونات الجسم وتعرض الإنسان إلى التوتر العصبى حيث توجد غدد تحت الجلد تفرز مواد دهنية.

وأحيانا يحدث انسداد فى فتحات هذه الغدد فتحدث الحبوب نتيجة

تكون المواد الدهنية وأحياناً تصاب بالبكتيريا فتصبح حبوباً صديدية، وللوقاية من الإصابة بحب الشباب ننصح الشباب بالبعد عن التوتر العصبى والقلق.

كما أن هناك العديد من النباتات لها خاصية شفاء البشرة من حب الشباب والالتهاب بالإضافة إلى تنظيف البشرة أيضاً، مثل: نبات البابونج ونبات القرنفل والذي يتميز بأنه مطهر وشفاف للطفح الجلدى علاوة على

أن هناك بعض النباتات التي تحتوي على فيتامين "أ" مثل الجزر والسبانخ والبطاطس وكذلك اللحوم، مثل: الكبد والي لها خاصية القضاء على حب الشباب كما أنها تضى على البشرة النعومة والنضارة.

ويمكن لمن أصيب بمرض حب الشباب أن يستخدم نبات البابونج كغسول وذلك بأن يغلى ثلاث ملاعق كبيرة من زهرة البابونج فى لتر ماء وبعد خمس دقائق يصفى ويغسل به الوجه حيث إنه يُعد علاجًا جيدًا لحب الشباب، وكذلك مسحوق أزهار البابونج إذا وضع فوق الدامل يعمل على شفائها، كما أن عصير الثوم أيضًا يفيد فى معالجة الدامل البسيطة، ونريد أن نوضح أن نوع الأكل ليس له علاقة بحب الشباب كما يعتقد البعض.

## • التجاعيد المبكرة لها حل

تظهر التجاعيد المبكرة قبل موعدها «ما بين الثلاثين والأربعين» وهى عبارة عن نقص فى الدهون تحت الجلد، وترجع إلى العديد من العوامل منها التوتر والقلق وهما مرضا العصر الحديث كذلك التدخين والوقوف فى الشمس فترة الظهيرة مدة طويلة والجلوس لفترات طويلة أمام التلفزيون. والإكثار من مستحضرات التجميل كالمكياج وبودرة الوجه وغيرها، والتي يزداد تأثيرها الضار خاصة عند السيدات والفتيات اللاتي يقضين أوقاتًا كبيرة



فى الشمس أثناء استخدامهن لمكياج الوجه، كذلك قد تلجأ بعضهن إلى استخدام أدوات التجميل رخيصة الثمن أو ذات الماركات المجهولة، وكذلك سوء التغذية والعزوف عن ممارسة الرياضة والإهمال فى العناية بالبشرة من العوامل التى تؤدى إلى ظهور التجاعيد المبكرة.

ولكى تتحاشى المرأة كل تلك المشاكل، فعليها العناية بالوجه والبشرة عن طريق استخدام الأقمعة الواقية الطبيعية والبعيدة عن الكيماويات.. ونسوق هنا مثلاً لقناع الوجه الذى يناسب جميع أنواع البشرة سواء كانت جافة أو دهنية، كما يصلح استخدامه فى جميع الأوقات.. كوب لبن زبادى وملعقة عصير ليمون وملعقة عسل نحل وثمره خيار واحدة تبشر جيداً ويخلط هذا المكون جيداً ويترك فى باب الثلاجة فترة من الزمن ثم يغطى به الوجه ويترك لمدة نصف ساعة ثم يشطف بعد ذلك، ويراعى أن تقوم السيدة بغسيل الوجه بالماء الدافئ وصابون الجلسترين ثم يجفف الوجه جيداً قبل وضع المخلوط السابق كقناع، ويتم تكراره أسبوعياً.

كما أن الضحك مفيد لجميع أعضاء الجسم الداخلية أو الخارجية والضحك تمرين عضلى لجلد الوجه يساعد على شد الجلد وتقليل التجاعيد وعلى العكس من ذلك القلق والحزن والاكتئاب .. كذلك هناك من النباتات لها خواص معينة لجمال البشرة، فالجزر مثلاً مصدر غنى بفيتامين «أ» وهو عامل فعال لصحة وحيوية البشرة، ويدخل فى تركيب الكريمات المغذية للبشرة أيضاً الليمون حيث إنه منظف قوى لمسام البشرة ومرطب وملطف ويدخل فى صناعة كثير من كريمات الوجه، وزيت الكافور مطهر ومعقم ومرطب للبشرة ويستعمل للتدليك بالإضافة إلى عسل النحل ذى المزايا المتعددة والذى يصلح كقناع للوجه.

كذلك تناول الخضراوات الطازجة والفواكه والسلطة الخضراء واللحوم البيضاء سواء المشوى منها أو المسلوق مع الإقلال من تناول المواد النشوية والسكرية وممارسة التمارين الرياضية من العوامل المهمة للحفاظ على نضارة وحيوية الوجه بصفة خاصة والجسم بصفة عامة وتبعث على الحيوية والشباب.

## • المكياج وخطر الشمس

يفضل الكثير من السيدات الخروج فى فصل الصيف وهن واضعات مكياج، وهذه عادة فى منتهى الخطورة، فالمعروف أن المكياج عبارة عن مواد كيميائية عندما تضعها السيدة على جلدها وتتعرض إلى الشمس فى فترة الظهيرة تقوم هذه المواد الكيميائية بالتفاعل مع أشعة الشمس فوق البنفسجية قصيرة الموجة، والمعروف أيضا أن المواد المصنوع منها المكياج منشطة للحساسية الضوئية مما يجعلها تسبب حروقا فى الجلد والتهابات وظهور البقع السمراء التى تعانى منها معظم السيدات. ولهذا نؤكد على أن هناك خطورة فى وضع السيدة للمكياج والخروج وقت الظهيرة أو الجلوس على الشواطئ وحمامات السباحة فى هذا الوقت من اليوم، كما أنه بالنسبة للسيدات اللاتى لا يستطعن الخروج بدون مكياج ننصح بوضع حاجبات الشمس التى تنتجها حالياً الشركات الوطنية وهى عبارة عن كريمات أو محاليل توضع على الجلد ثم يوضع عليها المكياج وقتها يمكن الخروج دون خوف من مضاعفات أشعة الشمس، كما ننصح بضرورة وضع هذه الحاجبات قبل وضع المكياج والتعرض لشمس الصيف،



ويجب التنبيه إلى خطورة التعرض للشمس لفترات طويلة، لأنها يمكن أن تسبب عجز الجلد المبكر وظهور التجاعيد مبكراً. وعلى الجانب الآخر فإن التعرض لأشعة الشمس فى فترة الصباح وقبل الغروب مفيد جداً للجلد لأن التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية طويلة الموجة يحول مادة «سفن ديهادو كلوسترول» الموجودة بالجلد إلى فيتامين D3 ويؤدى إفراز هذا الفيتامين إلى إنزال نشاط الجهاز المناعى، ولأن الصدفية على سبيل المثال سبب الإصابة بها زيادة فى نشاط الجهاز المناعى فإن أشعة الشمس فى هذا الوقت تشفى منها كما أنها تفيد الأطفال الصغار وتقيهم من الإصابة بـ لين العظام ولهذا ننصح السيدات بتعريض أقدام أطفالهن الصغار لشمس الشروق وقبل الغروب حتى لا يصابوا بـ لين العظام.

## • الكلف.. مشكلة تواجهها السيدات

الكلف تسمية يطلقها الناس فى مصر على البقع السمراء أو داكنة اللون التى تصيب الوجه خاصة فى منطقة الخدين، والحقيقة أن هذ المشكلة تعتبر واحدة من المشاكل التى تؤرق الكثيرين خاصة السيدات والفتيات كما أن الرجال معرضون أيضاً للإصابة بها. والبقع السمراء التى تصيب الوجه لها أشكال مختلفة، وأيضاً أسباب مختلفة، ففى كثير من حالات الحمل عند السيدات يصاحب تلك الفترة ظهور مساحات غامقة اللون، تتراوح ما بين اللون البنى الفاتح وحتى الداكن وتصيب منطقة الخدين وأحياناً أعلى الجبهة والأنف. وهى ظاهرة مرتبطة بالحمل ويمكن علاجها بسهولة أثناء تلك الفترة أو بعدها باستعمال وسائل موضعية متعددة تتراوح ما بين الكريمات المخصصة لذلك، أو باللجوء للتقشير الكيمايى وأحياناً قد يتم اللجوء لاستخدام الليزر. وهناك حالات أخرى للإصابة بالبقع السمراء، تنتج عن تأثير

أشعة الشمس على الجلد، وتظهر هذه الظاهرة خلال فصل الصيف نتيجة زيادة التعرض لأشعة الشمس وطول فترة سطوعها، حيث تظهر بقع سمراء بمساحات مختلفة فى الأماكن المعرضة للشمس، وتزداد هذه الظاهرة مع استخدام العطور ومستحضرات التجميل المختلفة على الجلد ثم الخروج والتعرض المباشر للشمس، مما ينتج عنه أحيانا إصابة الجلد بالتهابات ثم لا تلبث أن تترك بقعا سمراء بعد اختفاء الالتهاب.

وعلى جانب آخر فإن ظهور البقع السمراء وداكنة اللون على الوجه قد يكون له بعض الأسباب الوراثية، فهناك أشخاص قد يعانون من تلك الظاهرة نتيجة اكتسابها بصفة وراثية من أحد الوالدين. وقد يحدث أحيانا أن تكون هناك أسباب مرضية داخلية، فقد تلاحظ أنه فى حالات كثيرة للأشخاص المصابين بأمراض فى الكبد قد يصاحبها ظهور اللون الداكن على الوجه بل إنه قد يكون ظهور ذلك اللون إحدى علامات الإصابة بمرض كبدى..

وعلاج هذه الظاهرة يعتمد فى المقام الأول على التعرف على الأسباب التى أدت إلى ظهورها، ثم تأتى الخطوة التالية وهى العلاج المباشر للمشكلة كما ذكرنا من قبل بالوسائل الموضعية، وفى جميع الأحوال ينصح دائما لهؤلاء الأشخاص بضرورة عدم التعرض المباشر للشمس مع استخدام الكريمات الواقية لتوفير الحماية اللازمة.

## • أسباب الحبوب والبقع السوداء وعلاجها

أما الرؤوس السوداء للحبوب فتحدث نتيجة تراكم الأتربة على هذه الحبوب واتحادهما مع المواد الدهنية الموجودة بها عن طريق مسام الجلد ولا ننصح أن يزيلها الشخص نفسه، أما العلاج فهو الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة والتى تحتوى على الفيتامينات، وهناك طرق طبيعية للعلاج

دون أدوية، كما يحدث فى سفاجا عن طريق ماء البحر وأشعة الشمس والإقبال على استخدام النباتات التى لها خاصية علاج الدامل والبثور التى تظهر فى الوجه سواء كانت غسولاً أو دهانات فى صورة كريم.

### •البقع السوداء التى تظهر على الوجنتين

هذه البقع تسمى الكلف وهو يحدث فى السيدات أكثر من الرجال والعوامل التى تساعد على ظهور هذه البقع هو التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة وهناك أيضاً أسباب وراثية، للوقاية من الإصابة بالبقع السوداء، لابد من الإقلال من التعرض



لأشعه الشمس المباشرة لفترات طويلة واستخدام واقيات من الشمس لمنع تأثير الأشعة على الجلد وهى عبارة عن كريمات تستخدم على الجلد مباشرة، ولا يفوتنا أن استخدام عسل النحل كدهان على البشرة يشفى من الإصابة بهذه البقع، كذلك

دهان الوجه بملعقة من زيت حبة البركة مع ملعقة زيت الزيتون لمدة ساعة فإنه يضى على الوجه جلاء وشفاء، والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة الغنية فى محتواها بالفيتامينات، كما أن أوراق وجذور

البقدونس يفيد جدًا في العلاج من الكلف ويحضر المغلى بوضع 10 جرام من أوراق البقدونس لكل فنجان ماء مغلى ويغسل الوجه. نصيحتي للحفاظ على نضارة الوجه وتجنب الإصابة بمشاكل البشرة لجميع الأفراد بصفة عامة البعد عن القلق والتوتر النفسى والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة والتي تحتوى على الفيتامينات التى تضى على البشرة النعومة والنضارة ومحاولة ممارسة الرياضة وأبسطها رياضة المشى والبعد عن التدخين والسهر. كما لا يفوتنا أن ننصح بالإكثار من استخدام النباتات الطبية والعطرية سواء فى صورة مسحوق أو كريمات أو غسول والإقلال من استخدام الكيماويات والتي لها أعراض جانبية، كما أن عسل النحل له من الفوائد العديدة التى تفيد فى هذا المجال كما أنصح السيدات والفتيات بصفة خاصة بالاقتصاد فى مساحيق الوجه والكريمات واستخدام الأنواع المعروفة منها والبعد عن إجراء الرجيم القاسى والحرص كل الحرص من التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة مع الاعتدال فى تناول السكريات والنشويات حتى ينعم الجميع بوجه نضر وصحة جيدة.

## • الخضراوات و الفواكه الطازجة حصن الحماية من التجاعيد

يتمنى الرجال والنساء على السواء ألا تظهر لهم تجاعيد الوجه أو علامات التقدم فى العمر على الإطلاق، كما أن التجاعيد المبكرة هاجس يطارد الجميع، كما قد يصحب التجاعيد بعض الجفاف.. وبما أن الوجه هو مقياس النضارة وعلامة الحيوية ورمز الشباب، نحب هنا أن نلقى الضوء على أهم أسباب رعاية البشرة وحمايتها من كابوس التجاعيد. فمن أجل بشره نضرة سليمة وجلد يتمتع بالصحة نقول إن التجاعيد المبكرة هي تجاعيد تظهر قبل موعدها وهي عبارة عن نقص فى الدهون تحت الجلد،

وقد تظهر قبل سن الثلاثين ويرجع ذلك إلي العديد من العوامل منها التوتر والقلق وهما مرضا العصر. كذلك التدخين والوقوف في الشمس فترة الظهيرة مدة طويلة والجلوس لفترات طويلة أمام التليفزيون، ومن أكثر الأسباب خطورة لظهور التجاعيد المبكرة الإكثار من مستحضرات التجميل كالمكياج وبودرة الوجه وغيرها والتي يزداد تأثيرها الضار علي السيدات والفتيات اللاتي يقضين أوقاتا كبيرة في الشمس أثناء استخدامهن لمكياج الوجه. واستخدام أدوات التجميل رخيصة الثمن أو ذات الماركات

للمجهولة مما يعود بالآثار الضارة علي بشرة الوجه ومنها ظهور التجاعيد المبكرة. وكذلك سوء التغذية والعزوف عن ممارسة الرياضة والإهمال في العناية بالبشرة.



## • لتجنب التجاعيد

لكي تتحاشى المرأة كل تلك المشاكل، يجب أن تلجأ إلي العناية بالوجه و البشرة عن طريق استخدام المواد الواقية الطبيعية والبعيدة عن الكيماويات. ومثال ذلك، قناع يناسب جميع أنواع البشرة سواء كانت جافة أو دهنية، كما يصلح للاستخدام في جميع الأوقات ويتكون من: كوب لبن زبادي+ ملعقة عصير ليمون+ ملعقة عسل نحل+ ثمرة خيار واحدة تبشر جيدا (ولاتعصر أو تخفق بالخلط) ويخلط هذا المكون جيدا ويترك في باب الثلاجة فترة من الزمن ثم يغطي به الوجه ويترك لمدة نصف ساعة ثم يشطف بعد ذلك. ويراعي غسل الوجه بالماء الدافئ وصابون الجلوسرين، ثم

يجفف الوجه جيدا قبل وضع هذا القناع الذي يساعد عمله بصفة أسبوعية علي حيوية الجلد ونضارته واحتفاظه بمظهره الطبيعي، مما يقلل من احتمال ظهور التجاعيد المبكرة.

## • الجزر والليمون لتغذية البشرة وتنظيفها

و هناك أشياء أخرى تعيد للوجه نضارته و حيويته ومنها الضحك، فهو مفيد لجميع أعضاء الجسم الداخلية أو الخارجية، حيث إنه تمرين عضلي لجلد الوجه يساعد علي شد الجلد وتقليل التجاعيد وعلي العكس من ذلك القلق والحزن والاكتئاب والتوتر النفسي، كذلك وجد أن كثيرا من النباتات لها خواص معينة على جمال البشرة، فمثلا الجزر مصدر غني بفيتامين «أ» وهو عامل فعال للصحة وحيوية البشرة ويدخل في تركيب الكريمات المغذية للبشرة، كما أن الليمون منظم قوي لمسام البشرة ومرطب وملطف ويدخل في صناعة كثير من كريمات الوجه. وزيت الكافور مطهر ومعقم ومرطب للبشرة ويستعمل للتدليك بالإضافة إلي عسل النحل ذي المزايا المتعددة والذي يصلح كقناع للوجه. أيضا ينصح بالإكثار من تناول الخضراوات الطازجة والفواكه والسلطة الخضراء فهي الدرع الواقي من التجاعيد و كذلك تناول اللحوم البيضاء سواء المشوي منها أو المسلوق مع الإقلال من المواد النشوية والسكرية وممارسة التمارين الرياضية و خاصة المشي و البعد عن السهر و التدخين من العوامل الهامة للحفاظ علي نضارة وحيوية الوجه بصفة خاصة والجسم بصفة عامة وتبعث علي الحيوية والشباب، كما أنصح بضرورة



الاقتصاد في مساحيق الوجه والكريمات واستخدام الأنواع المعروفة منها  
والبعد عن الرجيم القاسي والحرص كل الحرص على عدم التعرض لأشعة  
الشمس لفترات طويلة مع الاعتدال في تناول السكريات والنشويات حتي  
ينعم الجميع بوجه نضر وصحة جيدة.

## • الخيار والأفوكادو يحميان البشرة من الجفاف

جفاف الجلد مشكلة يشكو منها العديد من الناس، ولهذه المشكلة  
عوامل وراثية وأخرى متعلقة بالتقدم في العمر الذي يؤدي إلى قلة  
المواد الدهنية وكذلك قلة احتباس الجلد للماء؛ لذا نشير إلى أن من  
أسباب هذه المشكلة أيضا برودة الجو مع انخفاض الرطوبة، كذلك  
الاستحمام الزائد، حيث إن الاغتسال بالماء الساخن والصابون يزيل  
طبقة الزيت الطبيعي، وإذا لم يتم استبدال هذا الزيت بزيت آخر أو  
مرطب يوضع على الجلد بعد الاغتسال فإن الماء يزيد من جفاف الجلد.  
كما أن استخدام المنظفات والصابون كل ذلك يزيد من جفاف الجلد.

ولعلاج ذلك يجب التقليل من الاستحمام ليصبح كل يومين مرة واحدة،  
واستخدام الماء الفاتر. ونصح بالتقليل من استخدام الصابون، واختيار  
صابون لطيف واستخدام المنظفات المطهرة التي تحتوى على PH 5.5 تماما  
كمستوى رطوبة الجلد فهي مفيدة جداً، هذا إلى جانب استخدام أقنعة  
مرطبة للوجه تكون محتوية على الخيار والزيت والأفوكادو، فهي تساعد في  
تطرية البشرة وتكسبها مرونة وليونة.. فيمكنك دهن البشرة ببعض الكريمات  
المغذية و«المرطبة»، والزيت الطبيعية كذلك تفيد في التقليل من جفافها  
وخشونتها.

## • طريقة استخدام البابونج لحب الشباب

فمن الأمراض الجلدية الناجمة عن سوء الحالة النفسية، «حب الشباب» فهو من الأمراض الجلدية التي يلعب العامل النفسى دوراً كبيراً فى ظهورها فى مرحلة الشباب نتيجة تغير فى هرمونات الجسم وتعرض الإنسان للتوتر العصبى، حيث توجد غدد تحت الجلد تفرز مواد دهنية وأحياناً يحدث انسداد فى فتحات هذه



الغدد فتحدث الحبوب نتيجة تكون المواد الدهنية وأحياناً تصاب بالبكتيريا فتصبح حبوباً صديدية.. وللوقاية منها ننصح بالإكثار من تناول الأغذية التى تحتوى على فيتامين

«أ» مثل الجزر والسبانخ والبطاطس، فضلاً عن تناول اللحوم والكبدة والتى لها خاصية القضاء على حب الشباب كما أنها تضىء على البشرة النعومة والنضارة. ويمكن استخدام بعض المنظفات الطبيعية للبشرة مثل البابونج حيث يستخدم كغسول وذلك بأن تغلى ثلاث ملاعق كبيرة من زهرة البابونج فى لتر ماء وبعد خمس دقائق يصفى ويغسل به الوجه فإن له القدرة على علاج حب الشباب وكذلك مسحوق أزهار البابونج إذا وضعت فوق الدامل يعمل على شفائها وعصير الثوم أيضاً يفيد فى علاج الدامل البسيطة.

## • استخدام كريمات تفتيح البشرة

كريمات تفتيح البشرة تستخدم لعلاج الألوان غير الطبيعية التي قد تصيب جلد الإنسان مثل ظاهرة الكلف التي تصيب السيدات أثناء فترة الحمل وتظهر علي هيئة لون غامق في مناطق الخدين، كذلك يمكن استخدام هذه الكريمات لعلاج البقع السمراء الناتجة عن التعرض للشمس و البقع التي تظهر علي الجلد بعد الالتهابات والحروق كذلك فإنه يمكن استخدامها في علاج اللون الداكن الذي يظهر في أماكن تحت الإبطين أو بين الفخذين. وكريمات تفتيح البشرة لابد من استخدامها تحت إشراف الطبيب حيث إن هناك أنواعاً منها عالية التركيز قد تتسبب في فقدان لون الجلد وترك مساحات بيضاء في مكان دهانها، وبصفة عامة فإننا لا ننصح باستخدام هذه الكريمات

كوسيلة لتفتيح اللون بالنسبة للأشخاص الطبيعيين ذوي البشرة السمراء لما قد تسببه لهم من تشوه لون الجلد الطبيعي ببقع مختلفة يصعب علاجها. وكريمات تفتيح البشرة تعمل في الطبقة الوسطي من الجلد حيث يكون تأثيرها علي الخلايا الصبغية المسؤولة عن لون الجلد .. ولحماية الجلد من تأثير الشمس يراعي دائماً استخدام الكريمات الواقية من الشمس قبل التعرض المباشر للشمس ويراعى أن يتم إعادة وضع الكريم علي الجلد كل ثلاث ساعات واختيار الأنواع التي تتناسب مع طبيعة الجلد سواء جافة أو

دهنية، وبصفة عامة ننصح بتجنب التعرض المباشر للشمس خلال الفترة من العاشرة صباحًا وحتى الخامسة عصرًا في فصل الصيف. وكريمات تفتيح البشرة لا تصلح لعلاج النمش ولكن العلاج بالليزر هو الأفضل لإزالتها ... علاج التجاعيد التي تظهر على الوجه يمكن علاجها بالحقن بمادة البوتوكس، وكذلك يمكن استخدام الليزر في نفس الغرض وذلك حسب مكان ودرجة التجاعيد، والوسيلتان آمنتان.. بالنسبة للبشرة الدهنية هناك أنواع كثيرة من المحاليل التي يمكن أن يصفها الطبيب للمريض والتي تساعد على تقليل الدهون وظاهرة لمعان جلد الوجه، أما جفاف الجلد فينصح دائماً بضرورة الإكثار من شرب المياه وتناول السلطات الخضراء والفاكهة الطازجة باستمرار.



## الباب الثاني

جمال الشعر ورعايته  
ومنع تساقطه

## • تساقط الشعر وطرق العلاج

يتميز شعر الرأس بأنه من أهم المقومات الخَلقية التي حبا الله بها الإنسان سواء كان رجلاً أو امرأة، والتي توليه المرأة عناية فائقة وتعتبره تاجاً على رأسها ومعياراً حقيقياً لجمالها، وقد اهتم الإنسان منذ العصور الأولى بالعناية بالشعر ونموه ونعومته وظهوره في حالة صحية جميلة واستخدم في سبيل ذلك الكثير من المواد الكيماوية والصبغات وخلصات بعض النباتات والزيوت والكريمات، ويبلغ عدد منابت الشعر في رأس الإنسان البالغ حوالي 100000 شعرة وبتقدم العمر يقل عدد منابت الشعر ويحدث سقوط للشعر.



## • أسباب سقوط الشعر

يعتبر سقوط الشعر حالة مرضية إذا زاد عدد الشعر المتساقط على 100 شعرة يومياً وتنقسم أسباب سقوط الشعر إلى عضوية وغير عضوية وفسولوجية فتشمل العضوية الحميات والأمراض الناتجة عن خلل في

وظائف الهرمونات والأمراض الخبيثة وبعض أمراض الكبد وأمراض فروة الرأس والأمراض الفيروسية مثل السنط بالإضافة إلى سوء التغذية. أما الأسباب غير العضوية فتتمثل في تناول بعض الأدوية، خاصة الكيماوية والعلاج الإشعاعي للأورام الخبيثة، إلى جانب الأمراض النفسية مثل القلق والتوتر العصبي والأسباب الفسيولوجية وتضم الرجيم والحمل والرضاعة، حيث يتم تقسيم الغذاء بين الأم والطفل فتقل التغذية التي تصل إلى فروة الرأس ويصاحبها سقوط الشعر، بالإضافة إلى أسباب أخرى عامة وراء سقوط الشعر وهي استخدام مجفف الهواء الساخن وكى الشعر بكثرة واستعمال الصبغات باستمرار و مواد فرد الشعر وأيضاً عدم العناية بفروة الرأس باستخدام أنواع من الشامبو أو الصابون غير الملائمة لطبيعة الشعر، حيث إن الشعر الدهنى له الشامبو الخاص به، وكذلك الشعر الجاف له نوع آخر.. كما أن كثرة غسيل الشعر يتسبب في سقوطه، ويعتبر أنسب عدد لغسل الشعر هو 3 مرات أسبوعياً. أما الأسباب الوراثية والمقصود بها الصلح فهو صفة وراثية يحملها الذكور والإناث على السواء إلا أنها تظهر فى الذكور أكثر وتخص المرأة فى تركيبها الكروموزومى عند هذه الصفة فقط.

### • تغذية الشعر واستخدام "الحنة"

يمكن مواجهة هذه المشكلة وتلافيها فى معظم الحالات مع الوعى وتعديل السلوكيات ذلك لأن الحفاظ على الحالة الصحية لشعر الرأس والعناية به تحتاج خطوات واحتياجات يجب اتخاذها، ونبدأ بالتغذية السليمة بتناول العناصر المغذية للشعر من خلال الخضراوات والفاكهة الطازجة، إذ لابد من وجود طبق السلطة على مائدة الطعام والمكون من الجرجير والجزر والفلفل الأخضر والخيار يومياً والبروتينات، خاصة من الأسماك والكبدة على

الأقل مرتين يوميًا. كما يجب الابتعاد عن التدخين بصورة المختلفة حتى غير المباشرة لما له من دور فى اختناق جذور الشعيرات و حدوث التساقط وتجنب التلوث البيئى لوجود الرصاص فى الهواء والغذاء والذى يدمر بصيلات الشعر والحرص على قضاء عطلات نهاية الأسبوع بعيدًا عن المدن بالسواحل والريف والبعد عن مصادر القلق والتوتر، لأنه من أهم أسباب تساقط الشعر، كما يجب عدم الإكثار من صبغ الشعر بالمواد الكيماوية المختلفة وبصورة متكررة على فترات متقاربة وينصح باستخدام الصبغات النباتية مثل الحنة، فإذا كان هناك اضطرار للصبغات الكيماوية فلا بد ألا تقل بين المرة والأخرى عن 4-7 أسابيع.

### • زيت الزيتون والصبار لتصفيف الشعر

كما ينصح بعدم استخدام أجهزة فرد الشعر لخطورتها الشديدة على الشعر وعدم الإكثار من استخدام مجفف الهواء الساخن "السيشوار" وعمليات كى الشعر والابتعاد عن الظواهر الحديثة التى يجب الابتعاد عنها، وهى عملية إطالة الشعر بتركيب خصلات إضافية على الشعر الطبيعى، مما يؤدى لتساقطه. ونصح أيضا بأن يكون غسيل الشعر بمعدل مرتين أسبوعيا خلال فصل الشتاء، و3 مرات أسبوعيًا، خلال فصل الصيف، مع ضرورة استخدام الصابون أو الشامبو المناسب لنوع الشعر وفى حالة تصفيف الشعر يجب أن تكون مرة واحدة



فى الأسبوع باستخدام بعض الزيوت النباتية الطبيعية مثل زيت الزيتون ونبات الصبار لضمان حيوية الشعر ونضارته. ثم يتم علاج المشكلة باستخدام الفيتامينات اللازمة لنمو الشعر مع استخدام علاجات موضعية، حيث يفضل استخدام العلاجات ذات التركيبات الطبيعية التى تعتمد على الأعشاب والنباتات الطبية والتي ليس لها تأثيرات ضارة كغيرها من المواد الكيماوية. كما يوجد الآن العديد من التركيبات الدوائية الشعبية التى أجريت عليها دراسات علمية وأظهرت نجاحًا فى علاج مرضى سقوط الشعر.

## • تركيبات طبيعية لمنع سقوط الشعر

يسأل العديد من الناس عن بعض التركيبات الدوائية الشعبية التى تساعد فى حالة تساقط الشعر، وهل الزيوت الطبيعية مثل زيت الزيتون



وزيت اللوز تغذى الشعر، أم أنها تتسبب فى جفاف الشعر بعد استخدامها؟ وأنصح بتركيبات يقوم بتحضيرها متخصصون تتكون من بعض الزيوت حسب الحالة وبنسب معينة، حيث تفيد الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت اللوز وزيت الفول السودانى وزيت حبة البركة فى تغذية الشعر ومنع تساقطه فهذه الزيوت مفيدة جدا للشعر،

وأنصح باستعمال هذه الزيوت بشكل مباشر على الشعر وليس لعمل حمام للشعر، كما أن التركيبات الخاصة بهذه الزيوت تحضر بنسب معينة حسب شدة كل حالة، ويفضل أن يدلك الشعر بهذه الزيوت يوما بعد يوم عندما يكون تساقط الشعر قليلا، أما إذا كان التساقط شديدا فلا بد من استعمال الزيوت بشكل يومي.

## • قشر الشعر وعلاجه

لاشك أن قشر الشعر من أهم المشاكل التي تواجه الكثير من الرجال والسيدات، إلا أن المرض يصيب في العادة الذكور بنسبة أكبر من الإناث، وخاصة في فصل الشتاء، كما أنه من النادر جدا إصابة غير البالغين بالمرض.. وتظهر الأعراض في صورة قشور بيضاء اللون تختلف في الحجم والمساحة من حالة إلى أخرى، ويصاحبها أحيانا رغبة في حك الجلد.

وتعتبر فروة الرأس أكثر أماكن الجسم عرضة للإصابة، إلا أن هذا لا يمنع ظهور المرض في أجزاء أخرى مثل منطقة الصدر عند الرجال أو أى أماكن أخرى بالجسم تتميز بغزارة وكثافة الشعر.. والمرض يصيب الأشخاص أصحاب البشرة الدهنية بنسبة عالية، بالمقارنة بأصحاب البشرة الجافة.. ومن الأشياء المهمة في مثل هذه الحالات، ضرورة التفرقة بين قشر الرأس العادى وبين مرض الصدفية الذى يصيب فروة الرأس، حيث يتصف الأخير بوجود التهابات شديدة بفروة الرأس، وسهولة نزع الجلد، مع سمك وغزارة القشور التي تكون في هذه الحالة فضية اللون، ولذا ينصح دائما باللجوء لإخصائى أمراض جلدية لوضع التشخيص السليم للمرض.

لعلاج قشر الشعر يتم غسل فروة الرأس باستمرار بصفة يومية مع اختيار نوع الشامبو الخاص بالسيطرة على القشرة، والذي يراعى عند استعماله تركه

عشر دقائق قبل شطفه، كما يفضل استعمال العلاجات الموضوعية في صورة محاليل لتدليك فروة الرأس وبصفة منتظمة خاصة خلال فترة الشتاء.

## • تفادى حدوث مشاكل الشعر والبشرة خلال شهر رمضان

الصيام مهم للعديد من وظائف الجسم وأحياناً يكون ضرورياً لبعض الوظائف الأخرى، ولكن هناك العديد من العادات الخاطئة التي يجب الابتعاد عنها في فترة الصيام، كما يجب التنبيه على بعض الاحتياطات الواجب توافرها في الشهر الكريم أو في الصيام في غيره من الأوقات، فهناك بعض الأكلات يسبب الإفراط فيها بعض أمراض الحساسية المصاحبة ببقع حمراء أو بحكة الجلد. وهنا في الصيام فرصة لمريض الأرتكريا للتخلص من بعض العادات الخاطئة، فالإفراط في تناول المخللات والبيض والشيكولاتة والفراولة يؤدي إلى أضرار سلبية خلال شهر الصوم.. لذا نحذر من خطورة انتشار طبق المخللات على مائدة الإفطار بصفة منتظمة، فيجب التخلص من هذه العادة السيئة، نظراً لما تقدمه من أضرار لمرض الحساسية، إلى جانب التأثير الضار للأملاح الزائدة على الكلى والجهاز البولي، والتي يكون الصوم فرصة لإزالتها. كما أن هناك أمراضاً جلدية أخرى تزداد حدتها بكثرة تناول الدهون والحلويات الكثيرة، والتي يزداد الإقبال عليها خلال شهر رمضان مثل: حب الشباب الذي يزعج الكثير من الفتيات، لظهوره على هيئة بثور حمراء قد تصل إلى بثور صديدية، وهذا المرض يحتاج إلى الامتناع عن الأطعمة الدهنية والحلويات والسكريات التي تخزن في الجسم على هيئة دهون تؤدي لزيادة انتشار هذه الحبوب، ومن هنا يجب انتهاز فرصة الصوم في الابتعاد عن كثرة تناول السكريات والدهون، ونؤكد على الأهمية التي قد تأتي من الصوم على البشرة من خلال إزالتها من كثرة المساحيق والمكياج، وبالتالي الحفاظ

على نضارتها وجمالها والحصول على بشرة أكثر إشراقاً، كما نوصي بأهمية طبق السلطة الخضراء على مائدتي الإفطار والسحور، حيث إنه يحتوي على الجزر والطماطم والخيار والفلفل وأوراق الجرجير الطازجة، حيث إنها كلها أساسية وضرورية للشعر وحيوية الجلد، كما نؤكد أيضاً على توفير البروتينات الخالية من الدهون والمتوافرة في اللحوم، لأن البروتينات مهمة جداً لعلاج مشاكل الشعر.

### • القلق يسبب سقوط الشعر

كذلك أثبتت الدراسات العلمية أن تساقط الشعر يعد من المشاكل الكثيرة التي تقابل العديد من الناس والتي تتأثر بالتوتر النفسى حيث تصيب الإناث والذكور على السواء المصابين بالتوتر وتأخذ صوراً مختلفة فقد يحدث تساقط شعر فروة الرأس بصفة عامة وبمعدل يزيد عن «150 شعرة فى اليوم مما يؤدى إلى انخفاض كثافته وظهور مساحات فارغة إلى حد ما بفروة الرأس وهذا يزيد من حدة التوتر والقلق للمريض.



وقد تأخذ المشكلة شكلاً آخر عندما يتساقط الشعر بصورة مفاجئة وبمساحات محددة عادة تأخذ الشكل الدائرى حيث يظهر الجلد خالياً تماماً من الشعر وهو ما نطلق عليه «مرض الثعلبة» والذي يعتمد علاجه

على استخدام الفيتامينات المناسبة والعلاجات الموضعية التي تعتمد على

التركيبات الطبيعية كما أنه فى بعض الحالات يضطر الطبيب لحقن الجلد بمركبات من مشتقات الكورتيزون لعلاج المرضى.

## • الحزن الشديد أحد أسباب الإصابة بالثعلبة

مرض الثعلبة من الأمراض الجلدية التى قد تسبب فزعا للمرضى الذين يعانون من هذه المشكلة، فهو مرض يصيب الذكور والإناث على حد سواء، كما أنه يصيب الأطفال والكبار، كما أن الأطباء لهم عدة نظريات فى تفسير الإصابة بهذا المرض..

لذا فى البداية نوضح أولاً أن الثعلبة مرض جلدى غير مُعد ويظهر فجأة فى صورة مساحة من الجلد خالية تماماً من الشعر، خاصة فى فروة الرأس إلا أنه قد يصيب أماكن أخرى كمنطقة الذقن والشارب عند الرجال، بل قد يصيب أى جزء من الجلد به شعر، وأشهر صورة للمرض تظهر على هيئة بقعة مستديرة، وقد تكون



هناك أكثر من واحدة، وفى بعض الأحيان يصيب المرض فروة الرأس بالكامل، وفى أحيان قليلة قد يحدث سقوط كامل لكل شعر الجسم. وأوضح أن العلماء فسروا سبب الإصابة بمرض الثعلبة طبقاً لعدة نظريات

مختلفة، فقد أرجع البعض المرض لتعرض الإنسان لظروف نفسية صعبة، مثل التوتر والقلق والخوف والحزن الشديد، كما أن بعض العلماء أشار إلى احتمال الإصابة نتيجة وجود طفيليات معوية أو مشاكل في الأسنان أو العين، وحدثاً ظهرت نظرية ترجع المرض إلى خلل في نشاط الجهاز المناعي، ولعل هذه النظرية تنطبق بصورة أكثر على حالات الثعلبة الكلية التي تصيب الجسم بالكامل. وهنا يجب أن نوضح أن مرض الثعلبة من الأمراض التي تعالج وتختفى تماماً، وذلك من خلال التشخيص الجيد وكتابة العلاج المناسب، الذي يعتمد أولاً على البحث عن الأسباب جميعاً والتعامل معها، ثم يأتي بعد ذلك علاج المرض نفسه من خلال استخدام الفيتامينات المناسبة والعلاجات الموضعية التي تعتمد على التركيبات الطبيعية، كما أنه في بعض الحالات يضطر الطبيب لحقن الجلد بمركبات من مشتقات الكورتيزون لعلاج المرض. كما يجب أن نعلم أن نسبة الشفاء من المرض تكون مرتفعة، وأنه لوحظ وخاصة عند الأطفال أن المرض في بعض الأحيان يختفى من تلقاء نفسه وبدون علاج بعد اختفاء الأسباب التي أدت إلى ظهور المرض.



## الباب الثالث

الأظافر والكعبان والقدمان

## • أظافرك دليل صحتك

تصاب الأظافر بالعديد من الأمراض التي قد تحول لونها، فقد نجد الأظافر الخضراء أو الزرقاء أحيانا وهي ليست مطلية بطلاء الأظافر وإنما تغير لونها بسبب ما أصابها من ضعف أو مرض، كما أنه من المعروف أن الأظافر مرآة الصحة والجمال، والتي يمكن من خلالها معرفة مدى نضارة البشرة وصحة الإنسان، كما أن بعض المهن تؤثر بالسلب على الأظافر، كما أن هناك بعض العادات السيئة التي تؤثر بالسلب على صحة ونعومة الأظافر وجلاء لونها.

في البداية نود أن نقول إن الأظافر مثل كل أعضاء الجسم الحية، مجموعة من الخلايا تنقسم وتتجدد ولها أمراضها، ويهتم بها العلماء كعضو حي يتعرض للأمراض وليس لأنها مجرد شكل من أشكال الجمال لدى المرأة، لأن الأظافر قد تسبب نقل إصابتها بالميكروبات إلى أعضاء أخرى بالجسم سواء خارجية أو داخلية، مما يسبب العديد من المتاعب للإنسان أو يسبب أمراضا أخرى له، بالإضافة إلى أن إصابة الأظافر بالأمراض وتشوهها يصيب صاحبها بحالات نفسية تصل إلى حد الاكتئاب. **الإصابات الميكانيكية:** كما يمكننا تقسيم إصابات الأظافر إلى قسمين، إصابات ميكانيكية وأخرى مرضية، الأولى تحدث نتيجة التعرض للصدمات مثل الكسور، والحروق من التعرض للنار أو لبعض المواد الكيماوية الحارقة مثل الأحماض والقلويات المركزة التي تشوه الأظافر، ويعاني من هذه الأسباب

عمال بعض المهن مثل: المتعاملون مع مواد الصباغة ودهانات السيارات، وأيضاً المتعاملون مع المذيبات العضوية مثل البنزين والكيروسين، وتعرض

المرأة أيضاً التي تستخدم طلاء الأظافر بكثرة وإزالتها بالأسيتون إلى تغير في لون الأظافر وضعفها وفقد بريقتها وانقسامها إلى طبقات، تشاركها الشكوى نفسها المرأة التي تستخدم صابون الغسيل بشكل متكرر يوميا ولفترات طويلة مع عدم شطف الأظافر جيدا من الصابون، مما يؤدي إلى تهتك أنسجة

الأظافر ويسهل تكسرها وتعرضها للإصابة بالفطريات بسهولة، وكذا الأشخاص المعتادون قضم أظافرهم بصورة متكررة نتيجة توترهم وقلقهم، وهؤلاء أكثر عرضة للإصابة بالميكروبات المختلفة سواء فطريات أو بكتيريا أو فيروسات عن طريق الفم، وكذا الأطفال الذين اعتادوا وضع أصابعهم في فمهم، لذا وجب على الأم وقف هذه العادة بسرعة، ولا تقتصر الإصابة على أظافر الأيدي فقط، ولكنها تمتد لتصل إلى أظافر القدم، بل تزيد الإصابة لدى الأشخاص الذين يرتدون أحذية ضيقة باستمرار، مما يؤدي إلى نمو الأظافر بطريقة غير طبيعية، ولا نغفل أثر التدخين على أظافر اليد أيضاً، حيث تفقد بريقتها وتتلون بلون أصفر يميل إلى البني.

## • الأظافر مرآة الصحة

كما أن الأظافر تكشف الحالة المرضية لصاحبها عن طريق تلوونها بألوان مختلفة خاصة بكل مرض، فهناك أظافر تصاب بنقط صغيرة باللون الأبيض أو خطوط بيضاء، وقد يشمل اللون الأبيض نصف الظفر أو كله أحيانا، وهذا قد يحدث نتيجة لعوامل وراثية أو الإصابة ببعض الأمراض مثل الحمى التيفودية، أو لوجود مشاكل في الكليتين، أو ضعف الدورة الدموية الطرفية، أو لوجود إصابات داخلية ميكروبية مزمنة مثل حالات الإصابة بالدرن. وقد تصاب الأظافر باللون البني أو البني الداكن وهذا يختلف عن اللون الناتج عن حدوث نزيف تحت الأظافر، فاللون يصيب عادة الأظافر نفسها نتيجة لزيادة إفراز مادة الميلانين بالأظافر، وهذا يحدث نتيجة نقص فيتامين ب 12 أو لتناول بعض الأدوية مثل أدوية علاج الملاريا، وقد تصاب الأظافر باللون الأخضر أو الأصفر الزيتوني نتيجة للإصابة ببعض الفطريات، ونادرا ما



تصاب الأظافر باللون الأزرق نتيجة لحدوث خلل في التمثيل الغذائي لعنصر النحاس بالجسم، وهذا يحدث في بعض أمراض الكبد.

## • أنواع إصابات أمراض الأظافر

كما يستحسن هنا الإشارة إلى أن إصابات الأظافر الناتجة عن الأمراض تكون بسبب الإصابة بميكروبات أو لأسباب أخرى غير ميكروبية، والأولى تكون لإصابات فيروسية أو بكتيرية أو فطرية، والفطرية هي الأكثر شيوعاً لأمراض الأظافر، وهي تسمى 'تينيا الأظافر' وقد تصيب أظافر اليدين أو القدمين ويظهر المرض على هيئة لون أصفر داكن يميل إلى أخضر على جانبي الظفر ثم ينتشر ليصيب الأظافر كلها إن لم يعالج في الوقت المناسب، ويسبب المرض تشوها في الأظافر وتكسرهما وتفتتها وتساقطها في حالات الإصابة الشديدة، وعادة ما يصاب به السيدات والمتعاملون مع المياه والصابون والكيماويات المختلفة بشكل مباشر وباستمرار، فهذا التعرض المستمر والمباشر للمياه والصابون يؤدي إلى تهتك أنسجة الجلد حول الأظافر، مما يسهل اختراق الفطريات إلى داخل مادة الأظافر وإصابتها بسهولة، لذا ينتشر المرض بين 'ربات البيوت' والطهارة، وعلاجه كان لوقت قريب صعباً باستخدام الأدوية الموضعية، وتستمر فترة العلاج لعام تقريباً، ولكن الآن أمكن التوصل إلى عقاقير حديثة يتناولها المريض عن طريق الفم ويمكنها القضاء على المرض بصورة آمنة من دون حدوث آثار جانبية، والأدوية متوفرة في الأسواق المصرية والعربية.

النوع الثاني من إصابات الأظافر هي الأمراض غير الميكروبية، وهي عديدة وأهمها مرض الصدفية، وهو مرض غير معد يصيب أظافر المصابين بمرض الصدفية بنسبة تتراوح بين 10 إلى 30 % من هذه الحالات، وهنا تأخذ إصابات الأظافر بالمرض أشكالاً عديدة، فقد تكون على هيئة نقط غائرة أو

خطوط عرضية غائرة أو يصبح سطح الأظافر خشنا، وأحيانا يتلون الظفر باللون الأصفر أو الأخضر، وهنا يجب التفرقة بين الإصابات الفطرية السابق ذكرها، والإصابة بالصدفية، فالتشخيص الجيد يوفر العلاج الملائم والشفاء السريع. ولكن في بعض حالات إصابة الأظافر بالصدفية وتحلل مادة الظفر، تنمو بعض أنواع الفطريات في الأظافر المصابة، مما ينتج عنه إصابة مشتركة بالصدفية والفطريات معا، كما أن في بعض حالات الإصابة بالصدفية تتجمع كميات كبيرة من الخلايا القرنية تحت الأظافر فتؤدي إلى تشوه شكل الأظافر تماما وبروزها إلى الخارج، مما يؤثر في نفسية المريض بشكل كبير. وهناك مرض «الحزاز» ويصيب الأظافر بنسبة 1 إلى 10% من الأشخاص الذين يعانون مرضا جلديا، وقد يصيب الأظافر من دون ظهور أي أعراض على الجلد، ويظهر في صورة حفر طويلة غائرة بالأظافر تقسمها بشكل طول مميز، ويصبح الظفر رقيقا سهل التكسر ويتحول لونه إلى اللون الداكن، ويستخدم في علاجه الكورتيزون ومشتقاته بصورة موضعية سواء المحاليل أو الحقن الموضعي. وهناك إصابات للأظافر تغير من شكلها، مثل الأظافر المقوسة إلى الأمام نتيجة لعوامل وراثية أو لوجود عيوب خلقية في القلب أو تليف الكبد، وبعض أمراض الجهاز التنفسي المزمنة، وكذا الإصابة بالدرن، وبعض الأمراض الخبيثة، وقد يصاب الظفر بمرض آخر يجعله يشبه الملحقة، فنجد الظفر مرتفعا من الجانبين ومجوبا من الوسط، وهذا يحدث نتيجة لخلل في التمثيل الغذائي لعنصر الحديد بالجسم، وكذا التعرض المستمر للمنظفات الصناعية والمذيبات العضوية، كما قد يؤدي زواج الأقارب من الدرجة الأولى إلى عيوب خلقية في الأظافر، فقد نجد بعض الأطفال يولدون من دون أظافر نهائيا، أو بآثار رقيقة للأظافر. كما يوجد أمراض نادرة للأظافر، فمن الأمراض النادرة التي تصيب الأظافر مرض انقسام الظفر، فنجد نصف الظفر باللون الأبيض والنصف الآخر

باللون الأحمر أو البني، وبينهما خط فاصل، وهذا المرض يظهر لمرضى الكليتين المزمن، كما يتعرض بعض الأشخاص لنمو خاطئ لأظافر الأصابع الكبرى للقدم، فيخرج في اتجاه نسيج الأصابع نفسها، مما ينتج عنه التهاب مؤلم بالأصابع، ويصاحبه نمو بكتيريا ثانوية، وتكون صديد وتلوث خطير، ويرجع هذا النمو الخاطئ منذ البداية إلى قص الأظافر بصورة خاطئة، فتترك حروف حادة للأظافر تنمو في اتجاه خاطئ يسبب كل هذه المشاكل، وهنا يكون العلاج بالمضادات الحيوية ثم إجراء الجراحة اللازمة لإزالة الظفر. الوقاية ولا ينجو الظفر من الإصابة بالأورام، شأنه شأن أي عضو بالجسم، فهناك أورام تصيب الأظافر، وتكون حميدة مثل السنط الناتج عن الإصابة ببعض الفيروسات والأورام الليفية، أو الأورام الخبيثة فهي نادرة الحدوث.

### • طرق الوقاية والحفاظ على سلامة الأظافر

تهذيب الأظافر وتقصيرها أهم طرق العناية بالأظافر لتفادي الإصابات الميكانيكية، مع عدم الإكثار من استخدام طلاء الأظافر، وضرورة استخدام القفاز لمن يتعامل مع الماء والصابون والمذيبات العضوية والكيماويات بشكل مستمر، وأيضا الابتعاد عن التدخين لحماية الأظافر من الأثر المباشر لمادة النيكوتين على الأظافر، والإقلاع عن عادة قضم الأظافر، مع مراعاة التجفيف الجيد لأصابع اليدين والقدمين بعد الغسل لمنع نمو الفطريات، بالإضافة إلى تجنب لبس الأحذية الضيقة لفترات طويلة، ومحاولة الحصول على التغذية الصحيحة لضمان نمو صحي للأظافر، فلا بد من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة يوميا علاوة على تناول البروتينات الحيوانية والنباتية، واستشارة طبيب مختص فور ظهور أي من الأعراض لتحديد التشخيص المناسب والعلاج بسرعة.

## • الوقاية من تشقق الكعبين والقدمين

تشقق الكعب والقدم من المشاكل التي تؤرق العديد من الناس، فهي تصيب الرجال والنساء والأطفال، وتأتي على شكل تشقق في منطقة الكعب أو القدم مصحوبا بالجفاف مع الشقوق التي تختلف في الحجم والمساحة والعمق، وقد تصل أحيانا إلى جروح غائرة تحرم المصاب من المشي والوقوف أو حتى النوم والراحة مع أن حل هذه المشكلة قد يمكن حلها بأسباب بسيطة رغم تنوع أسباب حدوثها.. والمشكلة قد يكون لها أكثر من سبب، فالأشخاص ذوو البشرة الجافة بصفة عامة يكونون عرضة للإصابة، كما أنه وجد من الدراسات والأبحاث أن العوامل الوراثية تلعب دوراً في كثير من الحالات. وهذه الظاهرة قد تحدث كعرض من أعراض مرض الصدفية في منطقة القدمين، حيث تؤدي إلى ظهور قشور فضية اللون وجفاف شديد بالجلد وتشققات يصاحبها نزيف دموي واحمرار بمنطقة القدم بالكامل، كذلك فإنه يلاحظ أن للأشخاص



الذين يسيرون ويعملون بدون ارتداء أحذية أو جوارب، فإنهم عرضة أكثر لظهور تشققات القدمين كما أن تعرض القدمين لفترات طويلة للماء والطين كما يحدث للأشخاص

الذين يعملون في الحقول أو سيدات المنازل اللاتي يقمن بعملية تنظيف الأرضيات وهن حفاة القدمين فإنهن يتعرضن بسهولة للإصابة. ولعلاج هذه المشكلة علينا أولاً أن نبدأ بالوقاية والتي تعتمد أساساً على عدم السير

أو الوقوف بدون جوارب أو أحذية، كذلك فإن شرب الماء كثيراً واستخدام الكريمات المرطبة يشكل عاملاً أساسياً فى الوقاية، أما العلاج فيعتمد على استخدام الأدوية التى تحسن الدورة الدموية فى الأطراف، كذلك مضادات الأكسدة مع ضرورة استخدام العلاجات الموضعية فى صورة مراهم ومركبات تحتوى على مواد تساعد على التئام الجروح من خلال تنشيط خلايا الجلد وفى كل الأحوال لابد من استشارة إخصائى الأمراض الجلدية لتحديد العلاج.





## الباب الرابع

الوقاية والعلاج  
لأمراض جلديه شائعة

## • الحساسيه والأمراض والتغيرات الموسمية

تعتبر الحساسية من الأمراض المؤرقة للكثير من المصابين بها بكافة أنواعها وأشكالها خاصة فى فترة ما بين الفصول والتغيرات الموسمية من الشتاء إلى الربيع ومن الصيف إلى الخريف وذلك نظراً لارتباطها بعدة عوامل يأتى العامل النفسى والعصبى فى مقدمتها ثم تناول نوع معين من أنواع الطعام أو الشراب بالإضافة إلى ارتداء الملابس ذات الألياف الصناعية كالبوليستر والنايلون وبعض أنواع الأصواف التى تتفاعل مع الجلد مباشرة فتحدث الإصابة بالحساسية والأعراض المصاحبة لها من هرش وحكة واحمرار بالجلد.. إلخ.

الحساسية كمرض جلدى يصيب الجلد عبارة عن رد فعل جسم الإنسان لمادة غريبة عليه فى صورة بروتينية تجعله يفرز أجساما مضادة لتتعامل مع هذه المادة الغريبة فينتج عن ذلك قيام مجموعة من الخلايا بالجلد تعرف باسم «الماست سيلز» بإفراز كيماويات معينة على رأسها مادة «الهيستامين» التى ينتج عنها التمدد فى الشعيرات الدموية والشعور بالحكة فى المكان المصاب ومن الأمثلة الأخرى على الحساسية «لدغة الحشرة» فالناموس مثلاً عندما يقوم بامتصاص دم الإنسان فإنه يفرز مادة داخل الجلد أثناء عملية الامتصاص تؤدى إلى تدفق الدم لهذه المنطقة نتيجة حساسية الجلد من هذه المادة فيؤدى ذلك إلى احمرار الجلد وتورمه ورغبة شديدة فى حكه ،

وهذا يعتبر نموذجاً مبسطاً للإصابة بالحساسية التي قد تأخذ أشكالاً عديدة كالأرتيكاريا والإكزيما.

وهناك نوع آخر من الحساسية نطلق عليه الحساسية الموضوعية وهي التي تحدث عندما يلامس جلد الإنسان بعض المواد المعدنية أو الكيماوية ونتيجة لخلل داخلي فإن الجسم يعتبر هذه المواد أو الكيماويات مواد غريبة عنه فيتفاعل مباشرة معها مسبباً الالتهاب الموضوعي والذي يعرف بالحساسية الموضوعية ويعتبر الأسمت أو الجبس من هذه المواد الكيماوية. وهناك بعض أنواع العطور المستخدمة وبعض أنواع الأساور المعدنية أو جلد بعض الساعات جميعها أسباب للإصابة بهذا النوع من الحساسية الموضوعية.

### ● أسباب الإصابة بالحساسية

هناك بالفعل أسباب كثيرة للإصابة بالحساسية على اختلاف أنواعها لعل أبرز هذه الأسباب العامل النفسي والوراثي ، بالإضافة إلى تناول بعض أنواع الأدوية أو العقاقير الطبية وتعرف باسم «حساسية الدواء» وهناك العامل الغذائي وفيه تأخذ الحساسية الجلدية مظهراً آخر فتظهر على شكل أرتيكاريا والتي تصيب بعض الناس عند تناول بعض المأكولات مثل البيض والسمك والكاكاو والفراولة والموز والمانجو والموالح وبعض أنواع الألبان وأحيانا المكسرات ، حيث تظهر على من يتناول هذه الأطعمة حالة من الهرش المستمر والاحمرار بالجلد يصاحبه تدرن عادة ما ينتشر في جميع أنحاء الجسم، وفي الحالات الشديدة قد يحدث اختناق وضيق في التنفس وهو الأمر الذي يستدعى تدخل الطبيب بالعلاج فوراً ولا تعتبر الأطعمة فقط هي المسببة للإصابة «بالأرتيكاريا» بل إن التعرض أحيانا لبعض أنواع الروائح والأبخرة يسبب الإصابة بها وهناك بعض أنواع من الأطعمة التي تحتوي على

الصلصة ومشتقاتها قد تؤدي أيضاً إلى نوع معين من الحساسية الموضوعية عند ملامستها للجلد و تظهر على هيئة التهاب شديد والنوع الآخر من أنواع الحساسية الأكثر شيوعاً هو ما يعرف «بالإكزيما» والتي تأخذ أشكالاً ومظاهر متعددة وهناك عدة عوامل تلعب دوراً مهماً في أسباب ظهورها من أهمها العامل الوراثي والعامل النفسي.

ومن أسباب إصابة الأطفال الرضع عادةً بالالتهابات الجلدية والحساسية الموضوعية ارتداء اللفافات الصناعية المصنوعة من الألياف الصناعية وتكون نتيجة تلامس جلد الطفل لتلك المواد خاصة أثناء البلل حيث يتهب الجلد في الأماكن الحساسة للطفل الرضيع مسببة آلاماً شديدة ونصح بضرورة علاجها سريعاً حتى لا تتحول إلى أصابات فطرية يعانى منها الطفل وتطول فترة علاجها.

ومن أهم أسباب الحساسية الضوئية التي تصيب بعض الأشخاص عند تعرضهم لأشعة الشمس ، هذا النوع ينقسم إلى نوعين ، حرق مباشر، ويحدث نتيجة تعرض الإنسان لأشعة الشمس لفترات طويلة خاصة في فترة الظهيرة حيث تكون أشعة الشمس فوق البنفسجية قصيرة الموجة وهذا نلاحظه كثيراً في المصايف على الشواطئ وحول حمامات السباحة خاصة

عند الأطفال ، أما النوع الآخر من الحساسية الضوئية والتي قد تعرف بالتسمم الضوئي فقد ينتج أحيانا بسبب تفاعل أشعة الشمس مع بعض المواد الكيماوية داخل الجلد فعلى سبيل المثال هناك أنواع من المضادات الحيوية عندما يتناولها الشخص ثم يتعرض لأشعة الشمس فإن الأجزاء المعرضة لها مثل الوجه واليدين أو أى أجزاء أخرى تصاب باحمرار شديد يصاحبه حكة شديدة وآلام مبرحة كذلك هناك بعض المواد الأخرى التي قد توضع على الجلد من الخارج تسبب الحساسية ونفس الأعراض السابقة كالعطور أو بعض أنواع الكريمات وبعض أدوات التجميل ومساحيقه ومثل هذه الأنواع السابق ذكرها يمكنها أن تسبب الحساسية الجلدية التي قد تترك آثاراً على جلد البشرة فيما بعد مثل بعض البثور أو البقع السمراء خاصة على الوجه واليدين والتي تمثل مشكلة كبرى بالنسبة للفتيات والسيدات.

## • الحساسية الضوئية

أهم أسباب الحساسية الضوئية التي تصيب بعض الأشخاص عند تعرضهم لأشعة الشمس، وهذا النوع ينقسم إلى نوعين، حرق مباشر ويحدث نتيجة تعرض الإنسان لأشعة الشمس لفترات طويلة خاصة فى فترة الظهيرة حيث تكون أشعة الشمس فوق البنفسجية وقصيرة الموجة، وهذا نلاحظه كثيرا فى المصايف على الشواطئ وحول حمامات السباحة خاصة عند الأطفال.. أما النوع الآخر من الحساسية الضوئية والتي قد تعرف بالتسمم الضوئي فقد ينتج أحيانا بسبب تفاعل أشعة الشمس فإن الأجزاء المعرض لها الوجه واليدين أو أى أجزاء أخرى تصاب باحمرار شديد يصاحبه حكة شديدة وآلام مبرحة. كذلك هناك بعض المواد الأخرى التي قد توضع على الجلد من الخارج تسبب الحساسية ونفس الأعراض السابقة كالعطور أو بعض أنواع الكريمات

وبعض أدوات التجميل ومساحيقه ومثل هذه الأنواع السابق ذكرها يمكنها أن تسبب الحساسية الجلدية التي قد تترك آثاراً على جلد البشرة فيما بعد مثل بعض البثور أو البقع السمراء خاصة على الوجه واليدين والتي تمثل مشكلة كبرى بالنسبة للفتيات والسيدات. ويلاحظ أن هناك مواسم معينة تزداد معها الإصابة بالحساسية خاصة عند الأطفال وأهم هذه المواسم فصل الربيع حيث تبدأ الأزهار في التفتح ونثر حبوب اللقاح، وهي إحدى المواد الشهيرة والمسببة للحساسية الجلدية كما يصاحب تلك الفترة أيضاً كثرة الرياح المتربة التي تنقل المواد العضوية التي يستنشقها الأشخاص الذين لديهم استعداد للإصابة بالحساسية فتظهر عليه الأعراض السابق ذكرها وقد يتكرر ذلك معهم في مطلع فصل الخريف أيضاً.

بالنسبة لطرق الوقاية المقترحة لتجنب الإصابة بأعراض الحساسية وأنواعها المختلفة وأخص بها ولا شك الذين يعانون دائماً وبشكل مستمر من الإصابة بأعراض الحساسية على اختلاف أنواعها فعلى كل منهم أن يحدد بخبرته وتعاونه مع طبيبه المختص تلك المواد أو الأشياء التي إذا تعرض لها سواء عن طريق الطعام أو الشراب أو اللمس أو الاستنشاق تؤدي إلى ظهور أعراض الحساسية ويتعد عنها استناداً إلى أن الوقاية خير من العلاج كذلك أنصح دائماً مرضى الحساسية بعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة أو وضع العطور على الجلد ثم التعرض للشمس والجلوس فيها لفترات طويلة بالإضافة إلى تجنب تناول الأطعمة الغريبة والجديدة عليهم مع الحرص عند تناول أي عقار طبي أو دواء جديد بسؤال الإخصائي قبل تناوله لمعرفة خواصه ومكوناته وبصفة خاصة ينبغي على هذا المريض تجنب ارتداء الملابس المصنوعة من الخيوط الصناعية أو الأصواف مباشرة على الجلد.

## • الصدفية غير معدية ولا تورث

الصدفية عبارة عن التهاب مزمن يصيب جلد الإنسان على هيئة بقع حمراء سميكة متعددة الأشكال، يكسوها طبقات من قشور ذات لون فضي يشبه الصدفة، ومن هنا جاء اسم الصدفية، ويصاحب هذه القشور حكة، تزداد حدتها في معظم الحالات في الأيام الباردة خاصة خلال فصل الشتاء. ومن المعروف أن خلايا الجلد الموجودة في الجزء الخارجى منه تنقسم وتزداد في العدد لتكون الطبقات الخارجية ثم تسقط في النهاية، وذلك بمعدل مرة واحدة كل حوالى 4 أسابيع تقريبا.. إلا أنه في حالة إصابة الجلد بمرض الصدفية فإن هذه العملية تحدث في فترة قصيرة تصل إلى حوالى من 5 إلى 8 أيام، مما يؤدي إلى ظهور تلك الطبقات السميكة والمغطاة بخلايا الجلد المنقسمة، وغير مكتملة النمو.

ومرض الصدفية عادة يصيب مناطق الكوعين والركبتين وفروة الرأس، إلا أنه قد يمتد ليصيب جميع أجزاء الجسم بما فيها الأظافر- وأحيانا يأخذ مرض الصدفية شكلا آخر على هيئة التهاب حاد يصيب المفاصل الطرفية فى اليدين والقدمين ويصاحبه عادة آلام وتورم شديدين بتلك المفاصل المصابة، ويطلق على هذا النوع اسم الصدفية المفصليّة، إلا أن هذا النوع من التهابات لا يصيب بالضرورة جميع مرضى الصدفية الجلدية ولكن يصب حالات قليلة فقد تبلغ نسبتها من 5 - 10 % من مجموع حالات الصدفية. ورغم التقدم والتطور الكبير فى وسائل تحديد وتشخيص الأمراض إلا أنه لم يثبت حتى الآن السبب الحقيقى وراء الإصابة بالصدفية، وكل ما يقال عبارة عن نظريات تفسيرية بعضها يتحدث عن الإصابة بالمرض نتيجة للتعرض للصدمات النفسية والعصبية الشديدة، إلا أن هذا لم يثبت صحته بالقطع.. ونظريات أخرى تذكر أن الإصابة ببعض الأمراض، مثل: التهاب الحلق

واللوزتين قد يكون سببا للإصابة بالصدفية وهذه النظرية لم يثبت صحتها أيضاً.. كذلك هناك نظرية تشير إلى إن الصدفية قد تكون مرضا وراثيا إلا أن هذا أيضاً لم يتم التأكد من صحته، إلا أن أحدث تفسير الآن يوضح أن هناك عاملا وراثيا معيناً إذا وجد في التركيب الكروموسومى للإنسان، فإن هذا الشخص قد يكون عرضة للإصابة بالصدفية، علماً بأن الشيء الواضح والمهم هو أن الصدفية نفسها كمرض لا تنتقل وراثياً من الآباء والأمهات إلى الأبناء. من المعروف أن الأمراض المعدية هي تلك الأمراض التي تنتج عن الإصابة بالميكروبات لهذا فإن مرض الصدفية مرض غير معد لا ينتقل من شخص لآخر، بكتريا فيروسات فطريات وعلى هذا فإن ملامسة مريض الصدفية والاختلاط به، لا تسبب أى عدوى أو انتقال للمرض من الشخص المصاب للشخص السليم.

والصدفية مرض يصيب الذكور والإناث على السواء، كما أن الأطفال عرضة للإصابة بالمرض ولكن بنسبة أقل من الكبار، وهناك مرحلة من العمر تزداد خلالها احتمالات الإصابة وهي ما بين 20 - 40 سنة.

## • الصدفية.. أعراضها وأشكالها

تزداد أعراض المرض على هيئة زيادة فى كمية القشور والتي يصاحبها عادة حكة شديدة ، خلال فترات الشتاء الباردة ، كما أنه يلاحظ أن التعرض لبعض الأمراض مثل التهاب الحلق واللوزتين والأنفلونزا يصاحبها أحياناً اشتداد المرض خاصة عند الأطفال.. كذلك فإن التوتر العصبي والانفعالات النفسية الشديدة تؤدي إلى زيادة حدة المرض. أيضاً هناك أنواع معينة من الأدوية وجد أنها تزيد من حدة الصدفية مثل الأدوية التي تعالج الملاريا كذلك كدواء البروبرانول الذي يستخدم لتنظيم ضربات القلب ، و على مريض

الصدفية الذى يضطر لاستخدام مثل تلك الأدوية أن يأخذ رأى الإخصائي قبل تناول هذه العقاقير وهناك ملاحظة هامة على مريض الصدفية أن يضعها فى اعتباره ، وهى أنه فى حالة تعرض الجلد السليم غير المصاب بالصدفية لأى جروح أو صدمات شديدة أو حروق فإن هناك احتمالاً لظهور الصدفية فى المكان الجديد المصاب. وليس للصدفية علاقة بأى أمراض أخرى سواء جلدية أو داخلية.

### مرض الصدفية يأخذ عددًا من الأشكال الإكلينيكية أهمها الآتي:

- 1 - الصدفية العادية: وتظهر على هيئة بقع حمراء سميكة مغطاة بالقشور الفضية وتصيب مناطق الكوعين والركبتين وقد تمتد لتصيب فروة الرأس ، والأذنين والرقبة.
- 2 - صدفية الثنيات: وتصيب مناطق تحت الصدر خاصة السيدات ، وبين الفخذين وتحت الإبطن ، وتتميز بوجود البقع الحمراء والتي تكون عادة ملساء خالية من القشور نتيجة احتكاك الجلد.
- 3 - صدفية الكفين والقدمين: ويصيب هذا النوع مناطق الكفين والقدمين ويكون على هيئة مساحات حمراء سميكة القوام يصاحبها القشور الفضية أيضاً.
- 4 - صدفية الأظافر : وتصيب أظافر اليدين والقدمين ، وقد تصيب ظفر واحد وقد تصيب جميع الأظافر باليدين والقدمين ، وتؤدى إلى تشوه فى شكل الأظافر وأحياناً تكون على هيئة تغير فى لون الأظافر مع تعرج فى سطح الظفر وقد ينتج من المرض سقوط الأظافر.

5 - الصدفية النقطية: وتظهر على هيئة بقع حمراء صغيرة مغطاة بالقشور وتنتشر بالجسم خاصة في مناطق البطن والظهر والذراعين والساقين وينتشر هذا النوع في الأطفال خاصة بعد الإصابة بالتهاب اللوزتين.

6 - الصدفية الصديدية: وهي من الحالات القليلة حيث تكون الصدفية على هيئة بثور صديدية منتشرة بالجسم يصاحبها الآم وارتفاع في درجة حرارة الجسم وهذا النوع مثل باقي الأنواع لا يؤدي إلى عدوى للآخرين.

7 - صدفية الأعضاء التناسلية: أحياناً تصيب الصدفية الأعضاء التناسلية وقد تصيب المقعدة وهذا النوع يكون على هيئة بقع حمراء تصاحبها تسليخات ينتج عنها الآم وحكة في منطقة الإصابة.



### • حمو النيل

كثير من الأمراض الجلدية يرتبط ظهورها ببعض فصول السنة، ولعل ما يعرف باللغة العامية باسم مرض حمو النيل هو أحد هذه الأمراض التي

ترتبط بفصل الصيف، خاصة خلال شهرى يوليو وأغسطس مع ارتفاع نسبة الرطوبة فى الجو بجانب المعدلات العالية لدرجات الحرارة، مما ينتج عنه غزارة العرق وعدم تبخر جزء كبير منه من على سطح الجلد.

وتؤدى هذه العوامل مجتمعة لامتلاء الغدد العرقية بمياه العرق، ويصاحبها انسداد فى القنوات العرقية مما يتسبب فى تفجرها وحدوث التهابات حبيبية على سطح الجلد فى أماكن متفرقة بالجسم، خاصة مناطق الرقبة والصدر والظهر، وتمتد للذراعين ويصاحب المرض رغبة شديدة فى الحكّة المؤلمة.

والأطفال أكثر عرضة للإصابة بحمو النيل، إلا أن المرض يصيب أيضا الكبار، والذين يعانون بطبيعتهم من غزارة العرق.. ومن المضاعفات التى تصاحب هذا المرض فى بعض الأحيان ظهور دمامل وخراريج مع ارتفاع درجة حرارة الجسم عن الأطفال، نتيجة حك الأظافر للجلد، مما يؤدى إلى حدوث تلوث يصاحبه إصابات بكتيرية.

وبصفة عامة، فإن الوقاية من المرض أحد أهم عوامل التصدى له، وذلك من خلال التهوية المناسبة، والاستحمام اليومى بالماء البارد، وعدم استخدام الماء الدافىء.. كما أن استخدام المحاليل الملطفة مثل محلول «الكلامينا» يعتبر علاجا فعالا للتخلص من المرض، وتستخدم كذلك مضادات الهيستامين كوسيلة للسيطرة على الحكّة.

## • مرض الإكزيما

الإكزيما مرض جلدى يظهر على هيئة التهاب يصاحبه رغبة شديدة من المرضى فى الحك وهو ينقسم إلى: إكزيما جافة ..إكزيما رطبة. فتظهر الإكزيما الجافة على هيئة التهاب يصاحبه جفاف شديد فى الجلد وعادة ما يصيب اليدين والقدمين وقد يصيب الساقين والذراعين وقد يمتد إلى أجزاء أخرى فى الجسم.

أما النوع الثانى: وهو الإكزيما الرطبة فتظهر على هيئة التهاب واحمرار بالجلد ويصاحبها تقيحات وخروج سائل أصفر لزج من الجلد مما يسبب توتراً نفسياً للمريض. وقد تنمو على هذا السائل أنواع من الميكروبات فيسبب إصابة بكتيرية ثانوية وعادة ما يصاحب هذا الالتهاب رغبة فى الحك. وهذا النوع من الإكزيما قد يظهر فى أى جزء من الجسم ولكن أكثر المناطق المعرضة للإصابة ظهر اليدين والقدمين.

وتلعب العوامل الخارجية دوراً كبيراً فى ظهور الإكزيما فتجد أن بعض الأشخاص إذا ما تعرضوا لبعض المواد التى تلامس الجلد مثل المعادن كالنيكل- الكيماويات المختلفة فتظهر عليهم تلك الأعراض فى موضوع التلامس مباشرة، كما أن هناك صوراً أخرى من المرض قد تظهر نتيجة تناول بعض المأكولات التى تسبب الحساسية لأن مرض الإكزيما كما هو معروف هو نوع من أنواع الحساسية التى تصيب الجلد .

كما أن الإكزيما تأخذ أشكالاً عديدة، وفى بعض الأحيان تصيب الأطفال الرضع حيث تظهر على الخدين أو قد تمتد إلى أجزاء أخرى فى الجسم،

ويجب الإشارة إلى أهمية العامل الوراثي حيث يلعب دوراً كبيراً في ظهور المرض فكثيراً ما تجد الآباء أو الأمهات المصابين بالمرض يعانون منه. كذلك وجد أن في بعض حالات زواج الأقارب قد ينتج عنها الإصابة بالمرض، ومن أشهر حالات الإكزيما تلك التي تصيب السيدات وربات المنازل والتي تعرف باسم "مرض ست البيت" حيث تظهر الإكزيما بأصابع اليدين والكعبين نتيجة غسيل الأطباق بصابون غسيل (سواء كان سائلاً أو صلباً أو مسحوقاً) وتسبب التهابات شديدة وآلاماً في الجلد عادة ما يصاحبها جروح نتيجة الهرش الشديد.

كما أن هذا المرض قد يظهر بصورة حادة أو يصيب الإنسان بصورة مزمنة بمعنى أن الإصابات الحادة قد تأخذ فترة قصيرة من العلاج وتختفى. أما الصورة المزمنة فتجد أن المريض يعاني من المرض لفترات طويلة قد تمتد لسنوات عديدة حيث لوحظ أثناء هذه الفترة ظهور المرض ثم اختفاؤه بعض العلاج ثم يعاود الظهور مرة أخرى.

ويجب الإشارة إلى أهمية تشخيص المرض والتفريق بينه وبين أمراض جلدية أخرى مشابهة له مثل مرض الصدفية.

وعن الوقاية والعلاج نشير إلى أهمية أن يتحاشى المريض العوامل المسببة لظهور المرض مثل الأطعمة التي تسبب الحساسية والبعد عن الكيماويات المختلفة سواء بالتلامس أو الاستنشاق كذلك المعادن المختلفة التي تسبب الحساسية. أيضاً من المهم مراعاة عدم وضع البرفانات -مواد التجميل خاصة للسيدات لفترات طويلة وكذلك عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة، مع استعمال تلك العطور كما يراعى لمرض الإكزيما عدم ارتداء الملابس المصنوعة من ألياف صناعية ، كما يجب التنبيه إلى ضرورة البعد

عن التوتر النفسى والشد العصبى الذى يلعب دوراً كبيراً فى ظهور هذا المرض.

وعن العلاج نشير إلى أنه يختلف حسب نوع المرض فالإكزيما الجافة تحتاج إلى محاليل ملطفة سهلة الاستعمال مثل "كالمينا" مع تناول الأقراص المضادة للهستامين، أما الإكزيما الرطبة فتحتاج لمحاليل مجففة بالإضافة إلى الكريمات التى تحتوى على المواد المضادة للالتهاب وفى حالة الإصابة بأنواع من البكتريا يجب تناول بعض أنواع المضادات الحيوية وأخيراً البعد عن التوتر النفسى.

## • مع ٧٢٠ × خمث

ينتج مرض الجمرة الخبيثة عن الإصابة بنوع من الميكروبات، يعرف باسم باسيلس إنثراكس، حيث تحدث إصابة الإنسان عن طريق الحيوانات المصابة مباشرة، أو باستخدام بعض المنتجات الحيوانية التى تحمل الميكروب.. ولذلك فإن الأشخاص الذين يعملون فى صناعة الأصواف ورعاة الأغنام والجزارين، هم أكثر الفئات عرضة للإصابة، وقد سجلت بعض الحالات لأشخاص استخدموا فرشاة حلاقة مصنوعة من صوف الخراف المصابة.. وتنتقل الإصابة من إنسان لإنسان عن طريق التلامس المباشر للإصابات أو للغيارات الملوثة.

ومرض الجمرة الخبيثة مرض شديد العدوى سريع الانتشار، ويؤدى إلى الوفاة إذا لم يتم تشخيصه وعلاجه مبكراً.. وهناك ثلاثة أشكال من المرض تصيب الإنسان، الأولى جلدية، والثانية تصيب الجهاز التنفسى، والثالثة تصيب الجهاز الهضمى.. وتعتبر الإصابة الجلدية هى أكثر الإصابات انتشاراً وتمثل أكثر من 59 % من الحالات، حيث تظهر أعراضها على هيئة حبة

حمراء ملتهبة، تبدأ بعد ساعات أو أيام من انتقال العدوى للمريض، ثم يتطور الالتهاب بصورة سريعة ويظهر على هيئة فقاعة محاطة برشح مائي شديد، وفي خلال وقت قصير تنفجر تلك الفقاعة من تلقاء نفسها، حيث تكون مكوناتها صديدية ويصبح شكل الإصابة بعد ذلك كالجلد المحروق ذي لون داكن تحيطه من الخارج فقاقيع مائية وصديدية، على مساحات حمراء ملتهبة ومنتفخة، ويصاحب ذلك تضخم الغدد الليمفاوية القريبة من الإصابة، وفي حالات الإصابة الشديدة تزداد أعراض الالتهاب، حيث تظهر فقاقيع أخرى ومساحات من الجلد الميت، مع ارتفاع في درجة الحرارة، وتنتهي الإصابة بوفاة المريض خلال أيام أو أسابيع.

أما في الحالات الخفيفة، فتكون الأعراض السابقة أقل حدة، ويحصل التئام وشفاء للقرح، وعادة ما تكون الإصابة غير مؤلمة.. أما إصابة الجهاز التنفسي فتنتج من استنشاق الميكروب الذي يصيب الرئتين مما ينتج عنه نزيف داخلي بالشعب والحوصلات الهوائية وتهتك أنسجتها، ويصاحب ذلك تضخم في الغدد الليمفاوية المحيطة بالقصبة الهوائية، وتنتشر بالبكتريا بعد ذلك في الجسم، وتنتهي الإصابة بنزيف في المخ مما يؤدي إلى الوفاة للمريض.. أما إصابة الجهاز الهضمي فتنتج عن وصول الجراثيم إلى الأمعاء، مما ينتج عنه تكون قرح والتهابات شديدة بالأمعاء الدقيقة والغليظة، مما ينتج عنها نزيف حاد وتنتهي بالوفاة أيضا. والتشخيص المبكر لمرض الجمرة الخبيثة أمر مهم للغاية، حتى يمكن عزل الحالات المرضية، ومنع انتشار المرض، وكذلك اتخاذ الإجراءات نحو إعطاء المريض العلاج المناسب، والذي يكون باستخدام «سيبروفلوكساسين» بالجرعات المناسبة، أو بالمضادات الحيوية الأخرى.





## الباب الخامس

أمراض جلدية ناتجة عن  
ممارسة الرياضة وعلاجها

## • الامراض الجلدية .. والرياضيون

تعتبر الأمراض الجلدية من الأمراض ذات الأهمية الخاصة للإنسان فالآثار الناتجة عنها قد تتعدى الإصابة العضوية

وتصل إلى حد الشعور بالتوتر والقلق

النفسى، والأشخاص الذين

يمارسون الرياضة عرضة

دائماً للإصابة بالعديد من

تلك الأمراض نتيجة تعرضهم

لمجموعة من الظروف التى تؤدى

إلى حدوث الإصابة وهنا تظهر أهمية

التعرف على هذه الأمراض وطرق الوقاية

منها والعلاج إذا اقتضى الأمر ذلك.

وتشمل الأمراض الفطرية الجزء الأكبر من

الأمراض الجلدية التى تصيب الرياضيين، وتحدث

الإصابة بها نتيجة للعدوى بمجموعة عديدة من الفطريات الجلدية، ويمكن

تقسيم هذه الأمراض حسب أماكن إصابتها إلى : دم القدم الفطرية «تينيا

القدم».. وداء الفخذين الفطرى «تينيا الفخذين».. والفطر متعدد الألوان

«التينيا الملونة».



وهناك أيضا الأمراض البكتيرية: حيث يتعرض الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بأنواعها المختلفة للإصابة بالأمراض البكتيرية بطريقة غير مباشرة، حيث تأتي الإصابة ثانوية للجروح التي قد تحدث للجلد، والتي يتعرض لها الرياضيون بصفة مستمرة نتيجة للسقوط، أو الارتطام بالأرض أو الأجسام الصلبة.

أما أمراض الحساسية الجلدية من الأمراض الحديثة، والتي بدأ ظهورها فى السنوات الأخيرة فى الوسط الرياضى، نتيجة لتعرض اللاعبين لعوامل مسببة لظهور مثل هذا النوع من الأمراض الجلدية.

### • الأمراض الفطرية التي تصيب الرياضيين

تشمل الأمراض الفطرية الجزء الأكبر من الأمراض الجلدية التي تصيب الرياضيين، وتحدث الإصابة بها نتيجة للعدوى بمجموعة عديدة من الفطريات الجلدية ويمكن تقسيم هذه الأمراض حسب أماكن إصابتها.. ونبدأ باستعراض داء القدم الفطرية «تينيا القدم».. ويعتبر هذا المرض من أكثر الأمراض الجلدية انتشارا بين الرياضيين.

### • أسباب الإصابة:

- ارتداء الجوارب والأحذية الرياضية فترات طويلة، وما يصاحب ذلك من غزارة العرق وارتفاع درجة حرارة جلد الأصابع والقدم وهى ظروف ملائمة لنمو الفطريات على الجلد.
- ارتداء أحذية وجوارب أشخاص آخرين مصابين بالمرض.
- السير والأقدام حافية فى غرف خلع الملابس والحمامات وحول أحواض السباحة.
- استعمال مناشف أشخاص مصابين.

- كثرة غسيل الأقدام بدون تجفيفها بالمناشف تجفيفاً جيداً، ذلك لأن كثرة وجود المياه على الجلد لفترات عديدة يؤدي إلى تسلخه وإصابته.
- تبدأ الإصابة على هيئة احمرار بالجلد بين أصابع القدم الصغيرة، ويصاحبه شعور بالحكة، ثم يمتد المرض ليشمل الأصابع جميعها، وقد يصل إلى بطن القدم بالكامل، يصاحب ذلك عادة ألم شديد، وفي حالات أخرى قد ينتج عن الإصابة بين الأصابع حدوث تشققات مدممة ومحاطة بهالة بيضاء نتيجة للإصابة الشديدة بالفطر.

### • طريق الوقاية.

ويمكننا التعرف بسهولة على طرق الوقاية من المرض، والتي تتمثل في عدم استعمال جوارب وأحذية الآخرين.. كذلك عدم استعمال مناشفهم، وأيضاً يجب عدم السير والأقدام حافية في غرف خلع الملابس والحمامات وحول أحواض السباحة.

### • العلاج.

يحتاج العلاج من المرض إلى استخدام أقراص الجريزوفالين بجرعات معينة يقوم بتحديددها الطبيب المعالج، كما يمكن استخدام مضادات الفطريات الموضوعية على هيئة بودرة أو مس وذلك على حسب طبيعة الإصابة.

### • «تينيا» الفخذين

نواصل عرض الأمراض الجلدية التي تصيب الرياضيين، وهي تعد من الأمراض الفطرية.. وتحدث الإصابة بها نتيجة العدوى بمجموعة عديدة

من الفطريات الجلدية، ويتم تقسيم هذه الأمراض بحسب أماكن إصابتها..  
ونستعرض داء الفخذين الفطري، أو «تينيا» الفخذين.

### - أسباب الإصابة:

- ارتداء الملابس الداخلية والشورتات الخاصة بأشخاص مصابين.
- كثرة استعمال المياه والصابون بصورة زائدة مع عدم تجفيف الجلد جيدا بعد الغسيل.
- ارتداء المايوهات وهي مبتلة لمدة طويلة بعد الاستحمام.

### - أعراض المرض:

تبدأ الإصابة على هيئة هالة حمراء على الجلد في المنطقة الداخلية أعلى الفخذين، وقد تمتد لتشمل الأعضاء التناسلية ويصاحب هذا الالتهاب الجلدي حكة شديدة تزداد مساءً، وقد ينتج عن المرض تهتك بالمنطقة المصابة مع تكون إفرازات لزجة مصحوبة برائحة كريهة في بعض الأحيان.  
وفي حالة عدم علاج هذه الحالة في الوقت المناسب، قد يمتد المرض ليصل إلى منطقة الشرج خلفا وإلى منطقة البطن أماما، وهناك حالات يظهر فيها المرض تحت الإبطين وبين الفخذين في آن واحد.

### - طرق الوقاية:

تتلخص طرق الوقاية من هذا المرض في تجفيف الجلد جيدا بعد الحمام، كذلك عدم ارتداء المايوهات المبتلة لمدة طويلة بعد الاستحمام، بالإضافة إلى ذلك يجب تحاشي ارتداء ملابس الآخرين الداخلية وعدم استعمال مناشفهم.

## - العلاج:

تستعمل أقراص الجريزيوفالين أيضاً في علاج هذا المرض، وبالجرعة التي يحددها الطبيب المعالج كما يمكن استعمال عدة أنواع من المحاليل والمراهم المضادة للفطريات، مثل محلول الكاستلان .

## • الأمراض البكتيرية

يتعرض الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بأنواعها المختلفة، للإصابة بالأمراض البكتيرية بطريقة غير مباشرة، حيث تأتي الإصابة ثانوية للجروح التي قد تحدث للجلد، والتي يتعرض لها الرياضيون بصفة مستمرة، نتيجة السقوط أو الارتطام بالأرض أو الأجسام الصلبة.

• أسباب الإصابة.. تتلخص أسباب الإصابة بهذه النوعية من الأمراض في حدوث جروح بالجلد، وترك هذه الجروح بدون عناية من حيث تطهيرها بالمطهرات وتنظيفها بالأربطة المعقمة، مما ينتج عنه تلوث الجرح بالبكتريا الموجودة اصلا على الجلد من الخارج، أو على الأسطح التي يصطدم بها الجلد وينتج عنها الإصابة.

• أعراض المرض: تظهر الإصابة في الأماكن المجروحة بعد يوم أو يومين على هيئة ألم في المكان المصاب، مع احمرار حول منطقة الجروح، يعقبها تكون إفرازات صديدية تزداد تدريجيا في حالة عدم التدخل الطبي في الوقت المناسب، ويصاحب الإصابات الشديدة في بعض الأحيان ارتفاع في درجة حرارة الجسم، وقد يمتد الألم ليشمل العضو المصاب بالكامل.

## - طرق الوقاية

1 - تلافي التعرض للجروح بقدر الإمكان.

2 - ضرورة غسل وتطهير الجروح حالة حدوثها في تغطية الجرح بالشاش المعقم.

• **العلاج** : يتمثل العلاج في دهان المكان بالمحاليل المطهرة مثل الميكروكروم أو برمنجنات البوتاسيوم، مع استعمال المراهم المضادة للبكتيريا.. كذلك تستعمل المضادات الحيوية على هيئة حقن أو كبسولات حسب مدى الإصابة والتي يحددها الطبيب المعالج، ويراعى في هذه الحالات عدم تناول البنسلين للأشخاص الذين يعانون من الحساسية لهذا الدواء أو مشتقاته.

### • أمراض الحساسية:

تعتبر أمراض الحساسية الجلدية من الأمراض الحديثة، والتي بدأ ظهورها في السنوات الأخيرة في الوسط الرياضي، نتيجة لتعرض اللاعبين لعوامل مسببة لظهور مثل هذا النوع من الأمراض الجلدية.. ومن أهم العوامل التي تسبب تلك الأمراض هي دخول الخيوط الصناعية مثل البولستر والأكريل وغيرها في صناعة الملابس الرياضية من فانلات وشورتات وجوارب، فقد وجد أن ملامسة هذه الملابس للجلد خاصة مع وجود العرق الغزير، يؤدي إلى ظهور التهابات جلدية بدرجات متفاوتة، وهناك عوامل أخرى ينتج عنها الإصابة بحساسية الجلد وعلى هذا يمكن تلخيص أسباب الإصابة بهذه النوعية من الأمراض فيما يلي.

1 - استعمال الملابس الرياضية المصنوعة من خيوط صناعية.

2 - القلق والتوتر اللذان يصيبان اللاعبين قبل وأثناء المباريات وينتج عنهما أنواع من الحساسية تعرف بالحساسية العصبية.

3 - استعمال العطور أو الكيماويات المضادة لرائحة العرق.

## - الأعراض المرضية.

تأخذ الأعراض المرضية للحساسية الجلدية والتي تصيب الأشخاص الرياضيين مظاهر معينة، حيث تظهر في الأماكن الملامسة للملابس أو الأماكن التي يوضع عليها عطور أو كيماويات، مثل منطقة تحت الإبط، ويبدأ الالتهاب على هيئة احمرار في الجلد يصاحبه حكة شديدة أو في حالة عدم التدخل الطبى قد يتزايد المرض ويأخذ صوراً مختلفة فتكون حبوباً وبثوراً مائية وتصبح أكثر ألماً للشخص المصاب.

أما في حالة الإصابة بالحساسية العصبية، فيظهر هذا النوع من الالتهابات عادة في فروة الرأس، وقد يأخذ المرض صورة الحكة الشديدة بكل أجزاء الجسم..

## - طرق الوقاية:

تكمن في البعد عن المسببات وذلك باستعمال ملابس قطنية وعدم استعمال العطور ومضادات العرق والبعد عن التوتر والقلق قبل وأثناء ممارسة الرياضة.

## - العلاج:

هذا النوع من الأمراض الجلدية يحتاج إلى استشارة الإخصائى، إلا أنه يمكن تناول بعض الأدوية المضادة للهستامين حتى يتم الاتصال بالطبيب المعالج.



## الباب السادس

نصائح عامة للبشرة  
والشعر والجلد

## • الاستفادة من الشمس وتجنب أضرارها

يتميز فصل الصيف بطول فترات سطوع الشمس، والتي تحمل معها بعض الفوائد للإنسان، كما أنها قد يكون لها أيضا بعض الآثار الضارة.

وتصدر عن أشعة الشمس أنواع مختلفة من الأشعة، أهمها بالنسبة لصحة الجلد الأشعة فوق البنفسجية، وهذه الأشعة تنقسم ثلاثة أنواع، هي: الأشعة طويلة الموجة، والأشعة متوسطة الموجة، والثالثة قصيرة الموجة.. وتعتبر الأشعة فوق البنفسجية المتوسطة وقصيرة الموجة هي الأخطر على الجلد. وتكون خلال الفترة من التاسعة صباحا وحتى الرابعة عصرا وتتمثل مشاكلها في أنها تسبب حروقًا مباشرة للجلد، خاصة عند الأطفال والسيدات، كما أنها قد تسبب ما يعرف بالحساسية الضوئية نتيجة تفاعلها مع بعض الأدوية والمستحضرات التي قد يستخدمها الإنسان، وأحيانا تؤدي إلى ظهور البقع السمراء على الوجه واليدين، كما أن الأشخاص الذين يعانون من النمش عرضة لزيادة المساحات المصابة مع التعرض لتلك الأشعة، وعلى المدى الطويل يؤدي التعرض للشمس خلال هذه الفترة لظهور التجاعيد وفقدان البشرة لنضارتها، نتيجة للتأثير المباشر للأشعة على مادة «الكولاجين» الموجودة بالجلد.

ومن ناحية أخرى وعلى العكس من ذلك فإن الأشعة فوق البنفسجية طويلة الموجة تعتبر مفيدة للجلد، حيث تساعد على تكوين فيتامين «د» كما أنها تساعد على علاج بعض الأمراض الجلدية مثل حب الشباب والصدفية،

وتتوافر هذه الأشعة خلال الفترة من بعد شروق الشمس وحتى التاسعة صباحًا، كذلك فترة قبل الغروب بين الرابعة والسابعة مساءً.



### ● **فانحذر أشعة الشمس قصيرة الموجة بالصيف**

تحتم طبيعة عمل البعض منا التواجد بشكل يومي تحت أشعة الشمس كما أن الضرورات تقتضي منا أحيانا التواجد بكثرة تحت أشعة الشمس في فصل الصيف، لذا أخطر من خطورة أشعة الشمس قصيرة ومتوسطة الموجة لخطورتها الواضحة على الجلد، فيتميز فصل الصيف بطول فترات سطوع الشمس والتي تحمل معها بعض الفوائد لجلد الإنسان، وأيضا تحمل له بعض الأضرار. وتصدر عن أشعة الشمس أنواع مختلفة أهمها بالنسبة لصحة الجلد هي الأشعة فوق البنفسجية والتي تنقسم إلى ثلاثة أنواع، طويلة الموجة والأشعة متوسطة الموجة والثالثة قصيرة الموجة، وتعتبر الأشعة فوق البنفسجية

المتوسطة وقصيرة الموجة هي الأخطر على الجلد وتكون خلال الفترة من العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا وتتمثل مشاكلها في أنها تسبب حروقاً مباشرة للجلد خاصة عند الأطفال والسيدات، كما أنها قد تسبب ما يعرف بالحساسية الضوئية نتيجة تفاعلها مع بعض الأدوية والمستحضرات التي قد يستخدمها الإنسان وأحياناً تؤدي إلى ظهور البقع السمراء على الوجه واليدين.

كما أن الأشخاص الذين يعانون من النمش عرضة لزيادة المساحات المصابة مع التعرض لتلك الأشعة، وعلى المدى الطويل يؤدي التعرض للشمس خلال هذه الفترة لظهور التجاعيد وفقدان البشرة لنضارتها نتيجة للتأثير المباشر للأشعة على مادة الكولاجين الموجودة بالجلد.

وعلى العكس من ذلك فإن الأشعة فوق البنفسجية طويلة الموجة تعتبر مفيدة للجلد حيث تساعد على تكوين فيتامين د، كما أنها تساعد على علاج بعض الأمراض الجلدية مثل حب الشباب والصدفية وتتوافر هذه الأشعة خلال الفترة من بعد شروق الشمس وحتى التاسعة أو العاشرة صباحاً كذلك فترة قبل الغروب بين الرابعة والسابعة مساءً.

## • هل "الفازلين" له تأثير سلبي على بشرة الوجه؟

يحرص العديد من الناس على استخدام الفازلين بل بعضهم يستخدمه بشكل يومي، وعن كيفية استخدام الفازلين وهل له تأثير سلبي على بشرة الوجه؟ أقول إن الفازلين مادة مرطبة توجد في صورة مرهم، وتستخدم لترطيب الجلد في الحالات شديدة الجفاف، ويستعمل بكثرة في أماكن مثل كعب القدم ومناطق الركبة والكوع، كما يمكن استخدامه في بعض حالات جفاف الجلد المصاحبة لأمراض داخلية، مثل أمراض الكلى والكبد.

ويستخدم الفازلين في بعض أمراض الجلد، مثل مرض الصدفية وشبيهة الصدفية والإكزيما الجافة، ومرض قشر السمكة، وهو يعتبر من الدهانات المرطبة التي ليس لها آثار جانبية، ولا يسبب أي نوع من أنواع الحساسية، ويفضل استخدامه في صورته الطبيعية دون إضافة مكسبات اللون والرائحة.



ويجب مراعاة أنه يستخدم إذا كان هناك جفاف شديد بجلد الوجه، أما حالات البشرة الدهنية أو البشرة الجافة الخفيفة فلا ينصح باستخدامه، ولكن في هذه الحالة ينصح

للبشرة الدهنية باستخدام المحاليل الخاصة بتلك الحالات، أما البشرة الجافة قليلاً فهناك كريمات خاصة مرطبة يمكن استعمالها بدلا من الفازلين.

### • أضرار تناول الأسماك المملحة على الجلد

يحتفي العديد من المصريين والعرب بالأسماك المملحة في العديد من المناسبات مثل بعض الأعياد والمناسبات كشم النسيم وغيره من الأيام، لذا نود أن نحذر من الإفراط في تناول الأسماك المملحة لأنها تسبب العديد من الأضرار الصحية للإنسان والتي من بينها حساسية الجلد التي تظهر في أشكال عديدة أشهرها "الأرتيكاريا".

كما أن بعض الأشخاص الذين يعانون من الحساسية يتعرضون عند تناول الأسماك المملحة لأعراض تظهر على هيئة حبوب حمراء صغيرة سرعان ما تلبث وأن تصبح تدرنات جلدية مرتفعة عن سطح الجلد يصاحبها رغبة شديدة في الهرش. بالإضافة إلى أن هذه التدرنات تنتقل من مكان لآخر في جميع أجزاء الجسم وفي حالات قليلة قد تتطور الحالة وتؤدي إلى تورم وانتفاخ في الجفون والشفيتين وقد تصل لدرجة الاختناق في الحلق ومنطقة الزور ينتج عنها ضيق في التنفس. كما أن هذه الأعراض قد تظهر فجأة ولأول مرة للإنسان العادي دون سابق تاريخ مرضي ومن الضروري عند ظهورها تناول أقراص مضادة للهستامين فوراً وهي عديدة ومتوافرة بالصيدليات إلى حين العرض على إخصائي الأمراض الجلدية، فيجب أن نشير هنا إلى أنه من الأفضل الابتعاد عن هذه الأطعمة أو تناول اليسير منها.



مرض البهاق من الأمراض الجلدية المزمنة وقد عرف منذ القدم وهو يظهر على هيئة مساحات بيضاء خالية من الخلايا الملونة التي تحتوى على صبغة الجلد المعروفة باسم الميلانين، ونتيجة اختفاء هذه الخلية يظهر الجلد وكأن به بقعة بيضاء، وقد لوحظ أن هذه البقع تأخذ أشكالا مختلفة وليس لها حدود ثابتة، كما أن المرض قد يصيب أى جزء وبشكل واحد. ويصيب البهاق حوالى 1 % من تعداد السكان فى أى مجتمع، كما أنه قد يصيب الأطفال الصغار أو الأشخاص المتقدمين فى السن حتى إنه سجلت حالات إصابة فى سن الثمانين من العمر، إلا أن أكثر الفترات تعرض للإصابة هى الفترة من عمر 25 - 45 سنة، والمرض يصيب الذكور والإناث على حد سواء، إلا أنه مرض غير معدٍ، أى أنه لاينتقل من شخص لآخر على الإطلاق سواء بالمعايشة أو الملامسة أو بأية وسيلة أخرى.

وقد لوحظ أن هناك نسبة من الإصابة بمرض البهاق ترتبط ببعض العائلات أى أنه قد يلعب العامل الورثى دورا فى ظهور المرض إلا أن هذا ليس قاعدة، فكثير من الحالات تظهر دون الارتباط بأى عوامل وراثية، كذلك لوحظ أن هناك نسبة من الإصابة تحدث نتيجة لتعرض المريض لصدمة شديدة أو حالات حزن كبيرة أو التعرض لخوف شديد كما يحدث للأطفال.

وحديثا أثبتت الأبحاث العلمية الجديدة عن مرض البهاق أنه مرتبط ببعض الأمراض الناتجة عن خلل فى الجهاز المناعى للجسم، كما أنه وجد فى دم كثير من مرضى البهاق أجسام مضادة يفرزها الجسم ضد خلاياه الملونة مما يؤدى إلى تكسيورها وتدميرها وبالتالي ظهور البقع الخالية من اللون على الجلد، وهذه النظرية الجديدة تميل إلى تفسير سبب المرض على أنه ناتج من خلل

فى الجهاز المناعى للإنسان، وىضع مرض البهاق ضمن أمراض الجهاز المناعى. والطريقة الجديدة فى العلاج تعتمد على النظرىة السابقة حىث ىستخدم دواء المىثوتركسات المخفض لنشاط الجهاز المناعى فى علاج البهاق بغرض منع الأجسام المضادة للخلاىا الملونة من محاربتها وبالتالي مقاومة المرض ومنع انتشاره وعلاجه.

والتجارب الإكلنىكة التى أجريت عامى 96،95 على 60 مریضا بالبهاق متوسط أعمارهم من 20-40 سنة تم توقيع الكشف الطبى علیهم، وعمل تحالیل دم كاملة ووظائف كبء حىث تم استبعاد الأطفال والحوامل والرضع والمصابین بأى أمراض فى الكبء أو الكلى أو غیرها ثم قسم المرضى إلى ثلاثة مجموعات، كل مجموعة تضم 20 مریضا والمجموعة الأولى خاصة بالحالات الخفیفة والمجموعة الثانیة خاصة بالحالات المتوسطة، أما المجموعة الثالثة للحالات الشدیدة، أى التى ىكون المرض قد أصاب معظم أجزاء الجسم، واستمر العلاج بجرعات منخفضة من الدواء أى بمعدل 10 ملجم مرة واحدة كل أسبوع لمدة 6 شهور تم مراقبة المریض خلالها وعمل فحص كامل وتحالیل دم كل شهر تجنبا لأى آثار جانبیة للدواء، وفى نهایة التجربة لوحظ أن 80% من المجموعة الأولى ىحققون الشفاء، 60% من المجموعة الثانیة تم شفاؤهم، أما المجموعة الثالثة فقد شفى منها 7 مرضى نسبة نجاج تبلغ 35% كما أن متابعة المرضى الذین تم شفاؤهم لمدة 6 شهور بعد انتهاء العلاج أظهرت عدم ارتداد المرض مرة أخرى.

وهناك حقائق هامة عن دواء المىثوتركسات حىث إن هذا الدواء لا یعطى إلا بحذر شدید، ولابد أثناء العلاج به من متابعة مستمرة للمریض وإجراء فحوص وتحالیل دوریة له تجنبا لأى آثار ضارة للدواء، إلا أن هذا الدواء نفسه ىستخدم فى علاج عدد من الأمراض الأخرى

مثل مرض الروماتويد المفصلى ومرض الصدفية الجلدى وغيرها، إلا أنه يعطى بجرعات محدودة محسوبة ولفترات محدودة أيضا، وبمقارنة هذا الدواء بالأدوية العادية التى تعطى لعلاج البهاق مثل السورالين ومشتقاتها والسيلاذنين والسور فيتيل مع الأشعه فوق البنفسجية، وكذلك الكورتيزون الذى يستخدمه البعض فى علاج البهاق، نجد أن العلاج بالميثوتركسات يمكن استخدامه فى الحالات التى لا تستجيب بالعلاجات التقليدية أى أنه إن لم تحقق العلاجات السابق الإشارة إليها نجاحا فى وقف المرض وعلاجه فإنه عندئذ وبعد التأكد من سلامة المريض تماما وعدم وجود أى إصابات بالكبد أو أى عضو آخر يمكن عندئذ استخدام العلاج الجديد بجرعة بسيطة مرة واحدة كل أسبوع ودون الحاجة إلى أى جلسات أشعة فوق بنفسجية أو التعرض لأشعه الشمس.



## التاريخ العلمى والوظيفى

للأستاذ الدكتور / هانى الناظر

زميل الكلية الملكية البريطانية للأطباء

رئيس المركز القومي للبحوث سابقاً

### البيانات الشخصية

الاسم

: هانى محمد عز الدين الناظر

الوظيفة

: أستاذ باحث بقسم الأمراض الجلدية- شعبة

البحوث الطبية

تاريخ وجهة الميلاد : 26-12-1950 الجيزة

الجنسية : مصرى

الحالة الاجتماعية : متزوج

عنوان المراسلة : المركز القومي للبحوث - شارع البحوث التحرير

سابقاً بالدقى.

### المؤهلات والدرجات العلمية

- 1 - بكالوريوس العلوم الزراعية جامعة القاهرة عام 1972 م .
- 2 - بكالوريوس الطب والجراحة جامعة عين شمس عام 1981 م .
- 3 - ماجستير النباتات الطبية جامعة القاهرة 1979 م .

- 4 - ماجستير الأمراض الجلدية والتناسلية جامعة عين شمس 1987 م.
- 5 - دكتوراه النباتات الطبية جامعة القاهرة 1985 م.
- 6 - درجة الزمالة من الكلية الملكية البريطانية للأطباء 2006 م.

### ثانياً: التاريخ الوظيفي

- 1 - مساعد باحث بقسم الفارماكولوجي بالمركز القومي للبحوث إبريل 1976م
- 2 - مدرس مساعد بنفس القسم يوليو 1980م
- 3 - باحث بنفس القسم أغسطس 1985م
- 4 - أستاذ باحث مساعد بنفس القسم أغسطس 1990م
- 5 - أستاذ باحث بنفس القسم أغسطس 1995م
- 6 - رئيس المركز القومي للبحوث اعتباراً من 19 نوفمبر 2001 م وحتى 18 نوفمبر 2009م.
- 7 - أستاذ باحث بقسم بحوث الأمراض الجلدية- شعبة البحوث الطبية اعتباراً من 19 نوفمبر 2009 م وحتى الآن.

## الفهرس

### المقدمة

3

#### ✦ الباب الأول: العناية ببشرة الوجه والحماية من التجاعيد

5

6

8

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

• حب الشباب.. مشكلة لها حل

• التجاعيد المبكرة لها حل

• المكياج وخطر الشمس

• الكلف مشكلة تواجهها السيدات

• أسباب الحبوب والبقع السوداء وعلاجها

• البقع السوداء التي تظهر على الوجنتين

• الخضراوات و الفواكه الطازجة حصن الحماية من التجاعيد

• لتجنب التجاعيد

• الجزر والليمون لتغذية البشرة وتنظيفها

• الخيار والأفوكادو يحميان البشرة من الجفاف

• طريقة استخدام البابونج لحب الشباب

• استخدام كريمات تفتيح البشرة

21

## ✦ الباب الثاني: جمال الشعر ورعايته ومنع تساقطه

22

• تساقط الشعر وطرق العلاج

22

• أسباب سقوط الشعر

23

• تغذية الشعر واستخدام «الحنة»

24

• زيت الزيتون والصابون لتصفيف الشعر

25

• تركيبات طبيعية لمنع سقوط الشعر

26

• قشر الشعر وعلاجه

27

• تفادى حدوث مشاكل الشعر والبشرة خلال شهر رمضان

28

• القلق يسبب سقوط الشعر

29

• الحزن الشديد أحد أسباب الإصابة بالثعلبة

31

## ✦ الباب الثالث: الأظافر والكعبان والقدمان

32

• أظافرك دليل صحتك

34

• الأظافر مرآة الصحة

35

• أنواع إصابات أمراض الأظافر

37

• طرق الوقاية والحفاظ على سلامة الأظافر

38

• الوقاية من تشقق الكعبين والقدمين

41 ✨ **الباب الرابع: الوقاية والعلاج لأمراض جلديه شائعة**

42 • الحساسية والأمراض التغيرات الموسمية

47 • الصدفية غير معدية ولا تورث (مادة ورقية)

50 • حمو النيل

52 • الإكزيما

54 • أنثراكس

✨ **الباب الخامس: تجنب وعلاج الأمراض الجلدية الناتجة عن**

57 **ممارسة الرياضة**

58 • الأمراض الجلدية والرياضيون

65 ✨ **الباب السادس: نصائح عامة للبشرة والشعر والجلد**

66 • الاستفادة من الشمس وتجنب أضرارها

67 • فلنحذر أشعة الشمس قصيرة الموجة بالصيف

68 • هل «الفازلين» له تأثير سلبي على بشرة الوجه؟

69 • أضرار تناول الأسماك المملحة على الجلد

71 • علاج البهاق