

العلاقة بين الصحة والجمال ملتبسة أحيانا، إذ يصعب ان نميز بين اشراقه الصحة والعافية والنشاط، وإشراقه الجمال والحسن، واذا كان الجمال ينطوي على كل هذه الصحة، والصحة تنطوي على كل هذا الجمال يتضح لنا الى أي درجة يعتبر الجمال مؤشرا ومطلبا صحيا قبل ان يكون حاجة نفسية ومطلبا اجتماعيا. الجلد أكبر عضو في الإنسان وهو الفاصل بين الجسد بكل بيئاته وبين محيطه وعلى الجلد، خصوصا على الطبقة الخارجية فيه، أي البشرة، تظهر الحالات الصحية للجسد حيث نلاحظ البثور والنمش والكلف والتصبغات والصفاء والنعومة والإشراقه. ويتوقف جمال الإنسان بدرجة كبيرة على جمال بشرته وصفائها ولونها النضر المشرق. وخلال لقائنا مع د.بشرى خان طبيبة الأمراض الجلدية والتجميل في Global Med Clinic خريجة كلية الطب في بريطانيا وعضوة في الأكاديمية الأمريكية للتجميل، أكدت ان التدخين أحد أهم أسباب شيخوخة البشرة، وعامل رئيسي من عوامل ازدياد التجاعيد في الوجه، كما تطرقت للكثير مما يهم القراء فإلى التفاصيل:

زينب أبو سويد

حذرت من التدخين لأنه يسبب شيخوخة الجلد ويزيد التجاعيد ويدمر فيتامين C

د.بشرى خان لـ «الأنباء»: الليزر يجدد خلايا الجلد ويعالج مشكلات البشرة



الطريقة الخاطئة لإزالة الشعر

تؤدي إلى ظهوره تحت الجلد

خصوصاً إذا كانت الإزالة

تتم باتجاه خاطئ



الكثير من الرجال يقبلون على الليزر

لإزالة الشعر وتخطيط اللحية وإجراء

تبييض للبشرة

أشعة الشمس تسبب شيخوخة الجلد

وتزيد من تشققه وتعرضه للسرطان



شيخوخة الجلد تصيب النساء أسرع من الرجال

أعلن الباحثون الألمان في دراسة حديثة ان التغييرات التي تطول الجلد بفعل التقدم في العمر تصيب النساء بسرعة تفوق ما يحصل لدى الرجال، واستخدم الباحثون في دراستهم إحدى التقنيات الحديثة لأشعة الليزر التي تقيس مدى الضرر الذي يصيب الجلد نتيجة التعرض لأشعة الشمس أو التقدم في العمر، وقام الأطباء بتسليط دفقات منقطع من الأشعة تحت الحمراء لضوء الليزر على الجلد بغية تفحص الطبقات العميقة من الجلد ورصد مدى تغلغل تغيرات الشيخوخة فيها.

وتبين لهم من خلال التصوير لكميات ألياف الكولاجين وهي ألياف ضامة قوية والأستين التي تمنع مرونة ونضارة للجلد ان جلد النساء يفقد هذه الألياف بسرعة تفوق فقد جلد الرجال لها.

وذكر الباحثون من جامعة فريدريك شيللر بألمانيا ان الاختلاف في سرعة الفقد لمواد الألياف التي تشد الجلد بشكل طبيعي هو اختلاف مرتبط ومعتد على حسب نوع الجنس، حيث ان الإناث أسرع من الذكور في ظهور علامات تغيرات الشيخوخة الجلدية.

والمعروف ان تغييرات الترهل والشيخوخة في الجلد تنجم عن عمليات الهدم للبنية الطبيعية في تراكيب طبقاته، خاصة محتوى الجلد من مواد الكولاجين ما يؤدي الى ظهور التجاعيد وفقد الجلد النعومة والنضارة.

والألياف الكولاجين هي مجموعة من التراكيب البروتينية في طبقة الأدمة، وهي الطبقة الجلدية التي تقع تحت طبقة البشرة الخارجية بعمل وجود أليافها على اكتساب طبقة الجلد خاصية التلاحم والضم ما يعطي للجلد قوة في البنية والمظهر، وجسم الإنسان ينتج كميات عالية من هذه المادة في سن الشباب، لكن الإنتاج يقل كلما تقدم الإنسان في العمر.

كيف يعمل جلدك على حمايتك

الجلد هو أكبر عضو في الجسم باختلاف سماكته على طول الجسم.

جلد الجفنون (5 مم بحد أقصى) هو الأرق سماكة. جلد اليد وباطن القدم هو السمك (4 مم بحد أقصى).

يحمي الجلد أنسجة الجسم والأعضاء من الجروح (الاصابات).

يساعد الجلد على تنظيم حرارة الجسم وذلك بجعل المسام أضيق عند البرد وأكبر عند الحرارة.

يلعب الجلد دورا حيويا لحماية الجهاز المناعي ضد البكتريا والفيروسات.

يحمي الجلد من أشعة الشمس UV.

ما هي استخدامات الليزر؟

● الليزر يعالج النمش وحب الشباب ويعمل على تضييق المساحات وتجديد خلايا الجلد وإزالة الشعر.

ما أسباب ظهور

الحساسية أو البقع على

بشرة المرأة؟

● بالنسبة للحساسية احتمال

ان تكون بسبب الطعام أو

بسبب الجو وعوامله الخارجية

واحتمال وضع نوع من الكريمات

على بشرتها دون اخبار الطبيب

المختص فيجب على المرأة ان

تأخذ بعض مضافات الحساسية،

وبعض الكريمات المهذبة للبشرة،

وذلك لان الحساسية تكون من

الأمراض التي يصعب التحكم

بها على أساس ان أسبابها تأتي

من خلل داخل الجسم، اما التبع

فاحتمال ان يكون بعد الولادة

أو بسبب الشمس، وبعض

الكريمات التي تستعملها

المرأة للتبييض دون استشارة

الطبيب، وربما تحتوي على

مواد تساعد على تبع البشرة

أكثر، أو ربما بسبب هرموني.

الليزر والبشرة السمراء

هل صحيح ان الليزر لا

يصلح للبشرة السمراء

وهو مصنوع للبشرة

البيضاء؟

● الليزر ليس للبشرة السمراء

فقط ولكنه للبيضاء أيضا،

لكن البشرة السمراء تحتاج

عناية خاصة من قبل دكتور

متخصص لتحديد نسبة الليزر

المستخدم ونوع الجلد نفسه

فهناك درجات للون البشرة

وبالنسبة للكويطين تكون

بشرتهم من لسون الدرجتين

الرابعة والخامسة.

اما الدرجتان الأولى والثانية

فهما للذين تكون بشرتهم فاتحة

نوعا ما كالأوروبيين مثلا فالجلد

يكون أكثر أمانا، اما بالنسبة

لللبشرة السمراء فتحصل على

نتائج أفضل مع استشارة

الطبيب المتخصص.

هل توجد أي مضاعفات

من استخدام مزيلات

العرق تحت الإبطين؟ وهل

يمكن إزالة التجاعيد

بالكولاجين أو بحقن

البوتكس الذي يوقف

عمل العضلة

ويشد البشرة

القلق والضغط

العصبي يجعلان

عضلات الوجه

مشدودة باستمرار

ومع الوقت تظهر

الخطوط التعبيرية

في الوجه

تسبب الحساسية مثلا؟

● تسبب مزيلات العرق

حساسية بالفعل لكثير من

الناس ولكن يوجد في السوق

مزيلات عرق خالية من العطور

ومن المواد المضرة والتي تسبب

الحساسية.

شعر تحت الجلد

ما هو براك سبب نمو الشعر

تحت الجلد؟

● سبب ظهور الشعر تحت

الجلد هو طريقة ازالة الشعر

الخاطئة واستخدام الشمع

باتجاه غير صحيح، لذلك أفضل

طريقة لإزالة الشعر هي الليزر

لمنع عملية ظهور الشع.

هل هناك أي تأثير على الجلد

عند استخدام المخدر لإزالة

الشعر لتخفيف الألم؟ والمرأة

الحامل هل هناك آثار سلبية

لاستخدامها لها؟

● المواد المخدرة لها تأثير في

تخفيف الألم قليلا، ولكن لا

تستطيع المرأة ان تشتري هذه

المواد، إلا بوصفة من الطبيب

لأنها ممنوعة بسبب مخاطرها،

وذلك الحامل لا يصلح معها

استخدام مواد مخدرة بالأساس،

● هناك كثير من الرجال

يهتمون ببشرتهم، فيقومون

بعمل إجراءات تخص تجميل

البشرة، فيستخدمون الليزر

لإزالة الشعر وتحديد وتخطيط

للحبة وإجراء جلسات تبييض

لللبشرة وإعادة بناء الجلد في

حالة وجود حفر من أثر حب

الشباب وأي أمراض جلدية أو

تناسلية.

ما تقنية الكتروليسيز

(Electrolysis)؟

● عملية Electrolysis نستخدمها

فقط للشعر الأبيض لأن الليزر

لا يزيل الشعر الأبيض.

كيف يمكن التخفيف من شكل

التجاعيد الناتجة من الانفعالات

التعبيرية على الوجه؟

● اذا كان هناك نوع من التجاعيد

فيمكن للمرضى ان يجروا عملية

ملء الخدود بمسادة الكولاجين

الطبيعية عن طريق حقنها

تحت الجلد، وسبب التجاعيد

حركة العضلات حول العينين،

وهي حركات تعبيرية، فالعضلة

تتعب وتسبب التجاعيد وهنا

نستخدم مادة البوتكس التي

توقف عمل العضلة وتمنعها

من الحركة، فتبدو مشدودة

ومفعولها يدوم من أربعة الى

سنة أشهر، والبوتكس يصلح

للوجه والعيون، وكذلك يستخدم

تحتس الايط لمن يعانون من

التعرق الزائد.

احذري شيخوخة الجلد

ما نصيحتك للمرأة العربية في

طريقة الاعتناء بجمالها؟

● هناك سبعة عوامل خارجية

تسبب شيخوخة الجلد وتجعله

يبدو أكبر سنا، وعلى المرأة ان

تجنبها: دخان السجائر والتدخين

الإيجابي أو السلبي يساهم بشكل

كبير في شيخوخة الجلد كما ان

التدخين يزيد من تجاعيد الجلد

وجفاف الجسم، حيث أنه يعمل

على أكسدة فيتامين C الضروري

لنضارة الجلد والحفاظ على

المنتجات التي تحتوي على

فيتامين C مع مادة ترطيب عال

لمادة الهيالورونك اسيد لنضارة

وترطيب الجلد.

ضرر أشعة الشمس

يسبب التعرض للشمس

شيخوخة الجلد ولها تأثيرات

كثيرة على الجلد، فأشعة الشمس

تزيد من تشقق الجلد وظهور

البقع البنية والخطوط وتزيد

من مخاطر التعرض لسرطان

الجلد، يجب على المرأة ان تتابع

مع الطبيب المتخصص ليساعدها

على تحديد درجة تلف الجلد

من أشعة الشمس وأخذ الدرجة

تباعا.

ونصحتي ان تستخدم المرأة

كريما ضد أشعة الشمس يحتوي

على UVA وUVB للحماية مع

SPF15 على مدار العام، حتى في

الأيام الغائمة لأن الغيوم لا تحمي

من الأشعة فوق البنفسجية. ان

عدم ممارسة التمارين: ان قلة

حركة عضلات الجسم تؤدي الى

عدم تدفق الدم بشكل صحيح

لجميع أعضاء وعضلات الجسم،

لذلك تتسبب في الشيخوخة

المبكرة.

تأثير العوامل الجوية

البرد القارس أو الحر

الشديد يساهمان في جفاف

الجلد ويزيدان من ظهور عوامل

الشيخوخة، فلذلك انصح

باستخدام المستحضرات التي

تحتوي على ترطيب عال،

ويتوافر ذلك في منتجات تحتوي

على مادة GM-Glucan وهي مادة

تساعد على رفع مناعة الجلد

ضد العوامل البيئية وتجدد

خلايا البشرة وتعيد ترطيبها

ونضارتها.

الضغط العصبي: الضغط

العصبي والقلق يسببان حالة

استنفار دائمة لعضلات الوجه

بمرور الوقت تتعود عضلات

الوجه على تشكيل تلك الحركة

فتظهر الخطوط التعبيرية في

الوجه.

النوم غير الكافي: أثبتت

الدراسات ان الوظائف الجسدية

للبالغين، تعمل بشكل أفضل

في حالة نوم 8 إلى 9 ساعات

يوميا، لذلك فإن نقص النوم يزيد

أحساس المرأة بالتعب ويساهم

في ظهور حالات سوداء حول

العين وشيخوخة الجلد وكذلك

تناول الكحول.

مكافحة التجاعيد

بعض علامات الشيخوخة

والخطوط لا يمكن علاجها

إلا بالأساليب الحديثة للعلاج

باستشارة الطبيب الخاص

بالمراة لتبدو أكثر جمالا من

أي عمر ومن هذه العلاجات

«الليزر والميزوثيرابي وعملية

تجديد الخلايا بالتقشير

وأساليب أخرى لعلاج جميع

أنواع التجاعيد مثل «البوتكس

والفيلر ومنتجات العناية

المنزلية ومنها التي تحتوي

على مادة تساعد في تجديد خلايا

الكولاجين واللاستين المساهمة

في إعادة شباب ونضارة

البشرة، لذا أدعو الجميع

الى الاهتمام بجمال وشباب

البشرة باستشارة الطبيب

الخاص.



د. بشرى خان في حوار مع «الأنباء»

(كرم ذياب)