



الطبية المتخصصة في الأمراض الجلدية والتجميل ترى أن «السوشيال ميديا» فرضت معايير خاصة للجمال على المجتمع

# الجوهري لـ «الأنباء»: تقطيع الألياف و«البلازما» و«الفراكشنال ليزر» الحل الأمثل لـ «ندبات الجلد»

أجرت اللقاء: دعاء خطاب  
Doua\_khattab

لا شك أن انتشار وسائل التواصل الاجتماعي والتواجد الكثيف للمؤثرات والفتيات الفاتنات المتصدرات عبر الشاشات وقنوات التواصل فرضت قيودا جديدة على معايير الجمال، ما دفع الكثيرات منهن إلى اللجوء وراء عمليات التجميل أملا في الحصول على وجه أو جسم مثالي. وهذا الأمر أصبح عبئا تعاني منه أغلب النساء والفتيات في الوقت الحالي. «الأنباء» التقت بطبيبة الأمراض الجلدية والتجميل صفاء الجوهري لتسلط الضوء على هذا الأمر. لافتة إلى أن السوشيال ميديا وضعت قوالب ومعايير متشابهة للجمال بغض النظر عن مدى ملائمتها لكل امرأة. مستدركة بأن الاختلاف شيء ضروري. إذ يتميز كل شخص بملامح خاصة. كما أن التنوع والاختلاف من الفطرة التي خلقنا الله عليها. وبالتالي يجب ألا ننسى وراء قوالب متشابهة دهن الوعي بما إذا كانت مناسبة لنا أم لا. وتطرقت الجوهري إلى الحديث عن الاهتمام بالجلد من منظور ثلاثي الأبعاد. وعن أغلب مشاكل البشرة الشائعة في فصل الشتاء وكيفية علاجها. ولفتت إلى أن عدم ارتداء النظارة والإصابة بمشاكل الجيوب الأنفية من مسببات الرئيسية لمشاكل العين. وتطرق اللقاء إلى الحديث عن طرق الاهتمام بالبشرة بطبقاتها المختلفة وكذلك علاج الدوالي العنكبوتية عبر الليزر. فإلى التفاصيل:

- عدم ارتداء النظارة و«الجيوب الأنفية» من أهم مسببات الهالات السوداء
- الليزر فعال في حالة «الدوالي العنكبوتية».. والخيوط علاج غير جراحي آمن
- الخيوط بديل قوي للجراحة وتصلح لكبار السن وحالات فقدان الكبير للوزن
- أسباب كثيرة لتصبغات أسفل العين يجب الوقوف عليها لتحديد العلاج الأنسب

على الجلد والذي تكون أهم قوائمه «ترطيب الجلد»، لا يكون موجوداً في الشتاء أو يظهر بشكل قليل جداً، ولذلك علينا الانتباه جيداً والابتعاد عن المسببات التي من شأنها أن تزيد مشاكل الجلد، مثل «الاستحمام بالماء الساخنة» أو استخدام «المواد الكيميائية» والمياه الساخنة يومياً على البشرة، ولابد من شرب الكثير من السوائل في الشتاء، وأيضاً الاهتمام بوضع كريمات الترطيب المناسبة، وكذلك من الضروري وضع كريم الحماية في فصل الشتاء، مثلما يتم استخدامه في فصل الصيف.

## نصائح

ما الأغذية المناسبة للحفاظ على صحة الشعر والأظافر؟ من أهم الأغذية للحفاظ على صحة الشعر والبشرة والأظافر، «اللحوم» سواء الحمراء أو البيضاء، كمصدر للبروتين، وكذلك الأسماك والد «سي فود» كمصدر للبروتينات والأحماض الأمينية والدهون الأمينية، ومضادات الأكسدة و«الأوميجا 3» وكذلك الخضراوات الطازجة، ونختص منها «الخضراوات الورقية الداكنة» لاحتوائها على نسبة كبيرة من فيتامين C، وأيضاً الفواكه الحمضية، وأهمها «الفواكه الحمضية»، وذلك بسبب احتوائها على نسبة عالية من فيتامين C، وكذلك «الأفوكادو»، من الفواكه المهمة جداً لاحتوائه على عدة فيتامينات هي: C – A – H. فيتامينات من المهم جداً تناولها وكذلك من المهم جداً تناول «المكسرات» و«الحبوب الكاملة»، وذلك لاحتوائها على المعادن و«الزنك والسيلينيوم».

وما النصائح التي ترغبين في توجيهها للجميع خلال الشتاء؟ أذكر الجميع بأن الجلد بمنزلة الملابس التي لا نستطيع نزعها عن أجسامنا منذ لحظة ولادتنا وعلى مدى حياتنا، لذلك لابد من الاهتمام به جيداً، مع زيادة الاهتمام به خلال فصل الشتاء، ولابد من الابتعاد عن استخدام المياه الساخنة أثناء الاستحمام أو غسل الوجه واليد، ولابد أيضاً من الاهتمام بتناول كميات كافية من السوائل والمياه تتراوح بين 2 و 3 ليترات في اليوم، للحفاظ على الترطيب المناسب للبشرة، وحتى يعمل الجلد بكفاءته العادية، وأيضاً استخدام السوائل والكريمات المناسبة لنوع البشرة، ولا ننسى كريم الحماية.



حقن الفيلر والتكسس لعلاج بعض الحالات

## ■ للحفاظ على البشرة شتاء يجب الإكثار من شرب السوائل واستخدام كريمات الترطيب وتجنب الاستحمام بالماء الساخن

وتطرق علاجياً؟ تختلف آثار حب الشباب حسب نوع الأثر الذي تسبب فيه، وباختصار ينتج عن حب الشباب شيئين هما: أولهما «التصبغ» الذي يلي التهاب، وهذا التصبغ شائع جداً، والشئ الثاني هو «ندوب الجلد»، وهناك بعض الأشخاص يعانون من النوعين. وإذا كانت هناك «تصبغات» يكون من أفضل الحلول عمل جلسات التأثير، وبالطبع استخدام كريمات التفتيح المنزلية باستمرار، وأكد هنا ضرورة عمل «الجلسات» لأنه من المستحيل أن يتعافى الشخص من جلسة واحدة. وإذا كان الشخص يعاني من «ندبات الجلد»، فمن المعروف أن أي «ندبات في الجلد» تنتج بعد حب الشباب، مشكلتها أنه تكون هناك من تلفيات أسفلها، وفي هذه الحالة يتم استخدام أكثر من طريقة للعلاج، مثل «فراكشنال ليزر» و«جلسات الديرمابن» و«الديرمارولر»، وفي بعض الأحيان نحتاج حتى نستطيع تقطيع التليفات الموجودة أسفل «الحفر الجلدية»، إلى جلسات «تقطيع الألياف»، وكذلك حقن البلازما، أو حقن ال «هياالرونك أسد» لمنع عودة تكون التليفات مرة أخرى.

## المشاكل الأكثر شيوعاً

كثير من المشاكل يعاني منها الجميع في فصل الشتاء.. كيف نتعامل مع الشتاء؟ خلال الشعور ببرودة الجو يكون هناك تقليل من السوائل وشرب المياه، وذلك لأننا لا نشعر بالعطش، وكذلك «العرق» الذي يظهر

في ذلك، وبالتالي كل هذه العوامل لابد من تتبعها جيداً لمعرفة السبب وبالتالي معرفة العلاج. ومن المشاكل الشائعة لمنطقة أسفل العين مشكلة «وجود تجاعيد رقيقة بكثرة حول العين» وهذه المشكلة قد تظهر في بعض الأحيان مع التقدم في العمر، وهناك عدة طرق لتقليل ظهور هذه التجاعيد، وفي بعض الأحيان تظهر هذه التجاعيد في سن صغيرة، وذلك قد يكون بسبب أن الشخص في حاجة لـنظارة طبية» ولكنه لم يلتزم بذلك، فنلاحظ أنه يستخدم عضلات عينه بشدة طوال الوقت بتركيز على شاشات الموبايل أو الكمبيوتر، وبالتالي تهرق العضلات وتبدأ بظهور التجاعيد، وكذلك قد يكون الشخص قد اعتاد الخروج من منزله يومياً في الشمس ودرجات الحرارة المرتفعة من دون استخدام «نظارة شمس» لحماية الجلد الرقيق الموجود حول العين، ويؤدي ذلك إلى ظهور التجاعيد. وتكون الجيوب الأنفية من أهم الأسباب، فالاحتقان المستمر في الجيوب الأنفية يتسبب في ظهور تورمات أسفل العين، وبالتالي نلاحظ وجود «جيوب» أسفل العين، بسبب التهاب المزمن في الجيوب الأنفية، ولذلك لابد أن نبحث عن السبب جيداً حتى نستطيع توجيه المريض إلى العلاج الصحيح، وغالباً قد تكون المشاكل في منطقة أسفل العين لها أكثر من سبب.

## حب الشباب

ماذا عن آثار حب الشباب

الحالة، لكن هناك نوعاً آخر هو «الدوالي الغلظلة»، يكون لونها داكناً وأزرق بعض الشيء، وهذا النوع لا يستخدمه معه الليزر، والحل الوحيد لهذا النوع هو التدخل الجراحي. وبشكل عام، بالنسبة لـ «الدوالي»، فإن الوقاية أفضل من العلاج، فعلىنا الحفاظ على وزن مناسب للجسم، وذلك لأن زيادة الوزن من أهم أسباب ظهور الدوالي، كذلك الخيط في مكان معين، يقوم هذا الخيط باستفزاز الخلايا الموجودة في هذا المكان لصناعة «كولاجين» جديد، وصناعة «إيلاستين» جديد، المسؤول عن مرونة وشدة الجلد بشكل عام، وبالتالي نرى أنه بعد ذوبان الخيط، يقوم الجسم بصنع الخلايا الخاصة به، والتي تحافظ على «شد البشرة» لمدة من تتراوح بين عام وعامين، حسب الحالة.

## علاج التصبغات

مشاكل منطقة العين هي الأكثر شيوعاً لدى الجنسين، ما الحل الأنسب لها؟ منطقة أسفل العين من



شهادات علمية متعددة حصلت عليها الجوهري في مجال الأمراض الجلدية والتجميل

الإجراءات غير الجراحية المنتشرة مؤخراً، فما دواعي استخدامها؟ الخيوط عبارة عن «بروتين» مصنع، وتستخدم منذ فترة كبيرة من الزمن في الجراحات، والخيوط تدوب من دون أي تدخل بعد مرور 6 أشهر من حقنها داخل الجسم، وعند حقن الخيط في مكان معين، يقوم هذا الخيط باستفزاز الخلايا الموجودة في هذا المكان لصناعة «كولاجين» جديد، وصناعة «إيلاستين» جديد، المسؤول عن مرونة وشدة الجلد بشكل عام، وبالتالي نرى أنه بعد ذوبان الخيط، يقوم الجسم بصنع الخلايا الخاصة به، والتي تحافظ على «شد البشرة» لمدة من تتراوح بين عام وعامين، حسب الحالة.

والفتات التي تحتاج إلى تدخل بـ «الخيوط»، هي الفتات الكبيرة في العمر والذين لا توجد لديهم رغبة في الخضوع لجراحات، وهنا تكون الخيوط البديل الأقوى في النتائج للجراحة، بمعنى أن «الخيوط» هي بديل الجراحة، كما يوجد بعض الأشخاص بالرغم من صغر عمرهم ولكن نتيجة فقدان وزن كبير وعمليات التكميم، والدايت العنيف، وفي حالاتهم نضطر إلى استخدام «الخيوط».

وماذا عن علاج الدوالي بالليزر؟

تنقسم «الدوالي» إلى عدة أنواع، وإذا كان الشخص يعاني من «الدوالي العنكبوتية» والشعيرات الدموية الرفيعة السطحية»، فهذا النوع الذي نستطيع التعامل معه بالليزر، من خلال جلسة أو اثنتين حسب

ولبست خلايا، وتحتوي هذه الطبقة على بصيلات الشعر، ونهايات الأعصاب، كما تحتوي أيضاً على الأوعية الدموية، والأوعية الليمفاوية، وتضم كذلك أهم شيئين بالنسبة لنا في مجال «التجميل» وهما: «الكولاجين» و«الإيلاستين». و«الكولاجين» عبارة عن بروتين مسؤول عن دعم شد البشرة، أما «الإيلاستين» فهو المسؤول عن مرونة الجلد، وهذه المرونة تتمثل في أن البشرة تعود إلى شكلها الأصلي بعد أن يقوم الشخص بالحركات التعبيرية، ولذلك الاهتمام بـ «الكولاجين» و«الإيلاستين»، لا بد من استخدام مثل «الديريما بن» و«الديرمالورن» وبعض أنواع الليزر التي تستطيع الوصول إلى عمق «الكولاجين».

أما الطبقة الأخيرة فهي طبقة «الهيپو ديرمس»، وهي طبقة ما تحت الجلد، وتحتوي هذه الطبقة على الدهون و«الكولاجين»، وهذه الطبقة مسؤولة عن ملامح وتفاصيل الوجه والجسم، لاحتوائها على الخلايا الدهنية، وكذلك بها نصيب كبير من «الكولاجين»، ونستخدم أشياء نستطيع الوصول إلى عمق أكبر للوصول إلى «طبقة ما تحت الجلد»، مثل أجهزة «الهايفو» وهذه الأجهزة بها موجات صوتية لديها القدرة على الاختراق والوصول إلى عمق «الهيپو ديرمس»، وكذلك أجهزة الراديو فريكونسي»، و«الخيوط».

## تقنيات حديثة

بالحديث عن الخيوط أصبنا نلاحظ أنه من

هل «السوشيال ميديا» تخلق معايير خاصة للجمال وتفرضها على المجتمع؟ الجمال بشكل عام هو غاية أو هدف نسعى جميعاً للوصول إليه، ولكن لا بد من الأخذ في الاعتبار أنه لا توجد معايير ثابتة للجمال يتم تطبيقها على الجميع. وفي كثير من الأحيان تحاول «السوشيال ميديا» وضع قوانين أو قوالب متشابهة، ولأسف بسبب تأثيرها القوي، بعض الناس يسعون إلى تقليد المعايير التي تفرضها «السوشيال ميديا»، ويكون هذا الأمر مجرد تقليد دون إدراك ما إذا كان هذا الشيء سيكون مناسباً من عدمه أو سيضعنا جميعاً في نمط واحد متكرر، ولذلكؤكد أن الاختلاف شيء ضروري، ولا بد أن يتميز كل شخص على حدة بملامحه الخاص، وذلك لأن التنوع والاختلاف من الفطرة التي خلقنا الله عليها.

## طبقات الجلد

كيف يتم الاهتمام بالجلد بمنظور ثلاثي الأبعاد 3D REJUVINATION؟ للإجابة عن هذا السؤال لا بد أن ندرك أن الجلد أكبر عضو في جسم الإنسان، وهو مكون من طبقات مختلفة من حيث التركيب والوظيفة وبالتالي الاهتمام بها يكون مختلفاً، أول طبقة هي الطبقة السطحية واسمها «البشرة»، وهذه الطبقة عبارة عن مجموعة من الخلايا المنتجة للميلانين، وهي الخلايا المسؤولة عن لون البشرة والذي يختلف من شخص لآخر، كما أن الخلايا الخاصة بطبقة البشرة (إبيدريمس) epidermis، قادرة على تجديد نفسها تماماً خلال دورة حياة تستمر من 28 إلى 30 يوماً، ويتم خلال هذه الفترة إنتاج خلايا جديدة والتخلص من الخلايا الأقدم بشكل تدريجي.

وبما أن طبقة «البشرة» هي الطبقة الخارجية، فالاهتمام بها يكون عن طريق أشياء خارجية مثل «التقشير» وبعض أنواع الليزر، ومن الضروري استخدام أنواع مختلفة من الكريمات لاهتمام بـ«البشرة» مثل كريم الحماية من الشمس، وكريمات الترطيب التي يمكن استخدامها داخل الروتين اليومي العادي للشخص.

أما الطبقة الثانية فهي طبقة «الأدمة»، وتتكون هذه الطبقة من أنسجة ضامة،



الخيوط حل مناسب لعلاج الكثير من الحالات



حقن الشفاه



جلسات التقشير



الجلسات تعطي نتائج فعالة في التعامل مع آثار حب الشباب