

# الأمراض الجلدية ... والشمس

الوقاية والعلاج

الجلد  
ت:ت:ت:

مجلة تصدرها الجمعية السعودية  
لأمراض وجراحة الجلد  
العدد الخامس عشر ١٤٢١ هـ  
الثمن ١٠ ريال



التجميل  
الدوائى والجراحي؟!  
بين التدخل



فيتامين  
(C) والـ



النجم أحمد الصالح :

نمو الأورام... عملات التجميل...

*Regain the purity,  
radiance and texture of a beautiful skin.*



## MEDICAL SKIN PEELS

PIGMENTED SPOTS  
WRINKLES & FINES LINES  
OILY SKIN



COSMO PEEL



SPOT PEEL



MILK PEEL



# عيادات كايا

## الرياض وجدة

إزالة الشعر بواسطة الليزر علاج الأمراض الجلدية

الرياض: بناية رقم ٤٠٤٠ شارع العروبة، السليمانية / هاتف ٠١٢١٥٢٢٩٩

جدة: شارع الأمير سلطان، مركز سعد التجاري / هاتف ٠٢٦١٦٥٨٠٨





مركز الدكتور عبد المظيم البسام الطبي  
Dr. Abdulazeem Al Bassam Medical Center

info@albassammed.com  
www.albassammed.com



جلدية  
جراحة تجميل  
ليزر  
عناية البشرة  
أسنان



Saudi Arabia - Riyadh - P.O.Box 22395 Riyadh 11495 - Rahmania - Thakhassusi St Opp. Saudi Telecom

Tel.: 009661 4 60 70 52 - Fax : 009661 4 19 35 52

Tafarod Medical company announces it has become the exclusive distributor in the Kingdom of Saudi Arabia for these products from April 2010

تعلن شركة تفرود الطبية أنها أصبحت الوكيل الحصري بالمملكة العربية السعودية لهذه المنتجات ابتداءً من أبريل ٢٠١٠



**Q-MED**  
Enabling non-invasive beauty

*Restylane*  
Natural beauty from within

**Macrolane**  
Gently shapes your body

**BIOLOGIQUE RECHERCHE**  
PARIS  
SPA product face - body - hair

**Ice Mask**<sup>TM</sup>  
Anti-Aging Made in Switzerland

**CUTERA**<sup>®</sup>  
Laser Technology

**Tafarod**  
Medical Co. Ltd.

Tel. : +966 1 279 5161  
Fax : +966 1 279 5150  
[www.tafarod.net](http://www.tafarod.net)

مجلة تصدرها الجمعية السعودية  
لأمراض وجراحة الجلد

رصد ١٦٥٥ - ٢٣٣  
رقم ايداع ١٢٤٩ / ١٢٤

المشرف العام

د. عمر بن عبد العزيز آل الشيخ

رئيس التحرير

عبد الرحمن بن محمد المنصور

الهيئة الاستشارية

د. عبد العزيز بن ناصر السدحان

د. صالح بن خالد الرشيد

د. خالد بن محمد العبود

د. علي بن عطاء الله الراددي



الجمعية السعودية  
لأمراض وجراحة الجلد

المملكة العربية السعودية الرياض  
ص.ب ٩٤٦٤٨ الرمز البريدي ١١٦١٤  
هاتف: ٠١٤٨٨٣٥٥٣  
فاكس: ٠١٤٨٢١٤١٠  
الموقع على شبكة الانترنت:

[www.ssdds.org](http://www.ssdds.org)

المراسلات باسم رئيس التحرير

## الشمس.. حرارة ودفا.. فوائد وأضرار

تعد الشمس من أهم مصادر فيتامين د، الذي يلعب دوراً هاماً في صحة الجلد، حيث يساعد على إنتاج الميلانين، الذي يحمي الجلد من الأشعة فوق البنفسجية الضارة. كما أن التعرض المعتدل للشمس يمكن أن يحسن المزاج ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. ومع ذلك، فإن التعرض المفرط للشمس يمكن أن يؤدي إلى حروق الشمس، شيخوخة الجلد، وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد. لذلك، يجب الاعتدال في التعرض للشمس واستخدام واقي الشمس للحماية.

10



## مكملات الفدائية فيتامين ( د ) والجلد



26

## المكملات الغذائية فيتامين ( د ) والجلد

مستحضرات التجميل  
والعناية بالبشرة..  
ضرورة يومية

12



## بلاذ الوجه والبيضاء.. ضرورة أم بدخ؟ الرقة والبقرة مفاتيح الجمال



30

36

تجميل الثدي  
... والسكوت  
على التشوهات  
والعيوب الخلقية





## إلى من ينتمي..!

**يعد** التواصل أساس النجاح والتعاون مصيره الأبدع ونهايته الانجاز والتميز، وليس من قبيل المعجزات أن يبذل إنسان، فالإبداع مرتتهن بقدرات عقلية ونفسية، وقبلها قدرات تحصيلية بحثية، وثقافات وخبرات مكتسبة، ولكن من المعجزات في عوالم محددة التواصل العلمي الإبداعي الخلاق، فإذا كان العالم قد أمسى قرية صغيرة يعلم أديانها ما يدور في أقصاها بلمح البصر، إلا أن التواصل الإبداعي في مجتمعاتنا العربية بشكل عام لا يوتي ثماره إلا إذا أتح طرف مبدع على أطراف أخرى للتواصل والتفاعل، فكم من وقت يهدر، وجهود تضيع سدى جراء عدم التواصل.

إن الأمر قد يبدو مبهماً بعض الشيء، وهذا ما قصدته، إلا أن العالمين ببواطن الأمور يعلمون صدق الرسالة وشفافيتها وسموها الأخلاقي، قبل المهني، من هنا كانت دعوتنا إلى أن ننأى عن التصوقع، وفلسفة الانكفاء على الذات، فالعلم رسالة، وايصاله رسالة، والتواصل الإبداعي والفكري رسالة، ومحيطنا العلمي لم يعد مقتصرًا على الأبحاث، أو مباشرة الأعمال الخاصة، بل يجب أن تسمو فلسفة الإبداع الشخصي، لتصل إلى مرحلة الإبداع المجتمعي، حتى يتحقق الهدف الأسمى.

إن هذه الدعوة لا توجه لوماً أو قدحاً في أحد، بل هي دعوة إلى توسيع دائرة التلاقح الفكري العقلي والعلمي، ومن ثم تكون النتائج باهرة، من تقدم على المستويين الشخصي الأكاديمي، والعام من مثقفين وشرائح المجتمع بمختلف تخصصاتهم، فالعلم ليس مقصوراً على من يود أن ينضم إليه، أو من يعزف عنه، لكنه رسالة نسعى جميعاً من خلالها إلى الرقي بمستوى مجتمعاتنا إلى مصاف المجتمعات المتقدمة علمياً وبحثياً وثقافياً، وبالتالي تحقيق الهدف الأسمى وهو الرقي بوطننا الغالي والمساهمة في البناء والعطاء. لندي فنحن نتحمل جميعاً كل حسب تخصصه ومكانته العلمية السير نحو عالم ينتمي إليه الجميع ألا وهو العلم..!!



د. عمر بن عبدالعزيز آل الشيخ



40

الجلوتاثيون.. وتفتيح البشرة

المدير المسؤول  
م. عبدالرحمن بن زيد الضعيان

المدير الفني - تصميم  
رضا بن سالم باصالح

التصميم والإخراج والطباعة  
الجريدة للخدمات الإعلامية



التحرير والتنسيق الصحفي  
الجريدة للخدمات الإعلامية

ص.ب ٤٣٣٦٢ الرياض ١١٥٤١  
هاتف: ٢٢٥٠١١١ (خمس خطوط) فاكس: ٢٢٥٣٧٧٧

[www.aljareeda.com.sa](http://www.aljareeda.com.sa)



التوزيع

الشركة الوطنية للتوزيع الرياض

هاتف: ٤٨٧٤٤٤ - فاكس: ٤٨٧٤٤٠

الاشتراكات. الإعلانات  
الجريدة للخدمات الإعلامية

المملكة العربية السعودية - الرياض.

حي المروج، طريق الملك عبد العزيز ص.ب. ٤٣٣٦٢

الرياض ١١٥٤١

هاتف: ٢٢٥٠١١١ (خمس خطوط)

الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٨٠٠٩

فاكس: ٢٢٥٣٧٧٧



50

الجلد وأمراض  
الغدد الصماء والسكري



53

نفسيتي ومرضي الجلدي



42



الدوالي

مرض غير خطير

يؤثر في مظهر الجلد..  
ويسبب ألماً في الساقين

46



# malesa

## مليسة

مركز جلدية - جميل - عناية بالبشرة

زراعة شعر

احداث جهاز في اذنية الوجود ونحت الجسم بدون جراحة  
جراحة تجميل (تجميل الاطفال) تجميل الانف والاذنين تصغير وتكبير الصور  
ازالة الشعر بالليزر ( الهفة + السعر + النخلص الهائم من الشعر )

www.malesa.net



شارع التخصصي

هاتف: 014888831

جوال: 0555001144

فاكس: 014888832

مليسة





# التشمس.. حرارة ودفيء.. فوائد وأضرار

قد يخطئ الكثيرون عندما يعتقدون أن أشعة الشمس صيفا فقط هي التي تسبب أضرارا، ولكن الحقائق العلمية تؤكد بما لا يدع مجالا للشك أن أضرار شمس الفصول الأربعة تتساوى جميعها في الضرر الفادح لجسم الإنسان، ومن المعلوم أيضا أن للشمس فوائد كثيرة ولكن لها أضرار أيضا وقد زادت في السنوات الاخيرة من جراء تآكل طبقة الأوزون التي تحميها من الأشعة فوق البنفسجية الضارة مما جعل أمراض مثل سرطان الجلد وأمراض العيون في ازدياد لأن التعرض للشمس في وقت الذروة يخلق أثرا تراكميا على الانسان بمرور الوقت وفي المنطقة العربية يكون تأثير الشمس أقوى لقربها من خط الاستواء. كما يحظر النظر الى الشمس بصورة مباشرة أو من خلال نظارات شمسية أو تلسكوب بدون وأق خاص أثناء الكسوف، لأن هذا قد يلحق أضرارا كبيرة للعيون تصل في بعض الأحيان الى العمى التام الذي لا يمكن علاجه.



# مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة.. ضرورة يومية

- ✓ الشخص البالغ يستخدم ٧ أنواع على الأقل يومياً!!
- ✓ ردة فعل الجلد تجاه المستحضرات تعتمد على حالة الجلد والجهاز المناعي
- ✓ مضادات التعرق والمنظفات والشامبو أكثر المواد سبباً في التهيج

كيف النجاة من مقصلة القبح؟ ترسخت في الأذهان نقائص الأشياء.. أي الشيء وضده.. أو نقيضه، فإذا تخلى الجمال عننا ورحل، فيظن جميعنا أن القبح يطل من نافذة الحياة.. وهذا خطأ. فلكل بشرة جمالها، ولكل تقسيمات وجه القها.. الشيء الباقي الوحيد كيف نحصل على جمال ظاهري بادئ الأمر؟ ومن ثم نحصل على جمال داخلي يتمثل في القناعة والرضا عن النفس..-

**مع** اختلاف الثقافات، واتساع دائرة الوعي، والاطلاع على كل جديد، بدأ هوس مستحضرات التجميل، أولاً للبحث عن مكانم الجمال، والثاني مجرد الاهتمام بالبشرة، وهذا هو المهم..

إن مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة تغير جزءاً من عاداتنا اليومية بحيث ان المعدل استخدام الشخص البالغ لها م يقارب من من سبعة أنواع مختلفة على الأقل يومياً وتشمل العطور، والقابضات Astringent والمرطبات وواقي الشمس ومنظفات الجلد (الغسول) وأضاف العناية بالشعر ومضادات التعرق ومستحضرات التلوين والخاصة بالشعر والأظفار.

القليل من المشاكل تنتج من استخدام هذه المستحضرات ويقدر أخصائي الجلديه هذه المشاكل تظهر بنسبة ٠.٠٢١% عند كل الأشخاص ويمكن ان تظهر المشاكل عند أول استخدام لهذه المواد او بعد سنوات من استخدامها. معظم الناس الذين يعرفون اي من المنتجات قد تسبب ضيق او ردت فعل قياسية يمكن ان يحتاجوا إلى مراجعة أخصائي الجلديه



د عبد العظيم بن عبداللطيف البسام\*  
\* استشاري الجلدية والتجميل والليزر

## التهاب الجلد التماسي أكثر انتشاراً من الالتهاب التماسي التحسسي

### الأعراض الجانبية:

تعتمد ردة الفعل للجلد لمنتجات العناية بالبشرة على حسب حالة الجلد وعلى حسب حالة الجهاز المناعي.

إن الجلد السليم يعتبر حاجزاً ممتازاً لأغلب المواد التي قد تحتك أو تتعرض لها في حياتنا اليومية إذا كان الجلد جافاً جداً أو فيه جروح فإنها تجعل الجلد أقل حساسية وتكون ردة الفعل على شكل تهيج وتحسس (حساسية) تحسس التماسي للجلد عن طريق التماس . Contact Dermatitis

### التهاب الجلد التماسي المتهيج:

يمكن أن يكون التهيج على شكل لاسع مثل حروق مع حكة واحمرار وعلامات على الجلد. الصابون والمنظفات ومضادات التعرق ومستحضرات التجميل الخاصة بالعيون

### العطور:

العطور وهي الأكثر سبباً لحدوث الحساسية والتهاب الجلد التحسسي Allergic contact dermatitis وهي أكثر من أي مكون آخر. أكثر من 5000 عطر مختلفة تستخدم في منتجات العناية بالبشرة وأكثر مصادرة هي ماء التواليت، العطور، كولاجين، بودرة الحمام، أوراق التواليت، الصابون، الشامبو ومنتجات العائلة الأخرى.

إن المنتجات المكتوب عليها غير معطره يمكن أن تكون في الحقيقة محتوية على عطر (Mask) لاختفاء رائحة المواد الكيميائية الأخرى. ولهذا

والمرطبات والشامبو أكثر المواد التي تسبب التهيج وحتى الماء يمكن أن يهيج الجلد الجاف جداً. إن التهاب الجلد التماسي أكثر انتشاراً من التهاب الجلد التماسي التحسسي.

التهاب الجلد التماسي التحسسي -Allergic contact dermatitis بعض الناس يكونون حساسين ضد مادة معينة من أو ضد منتج معين وتكون العلامات من احمرار وانتفاخات وحكة ويثور (مملؤة بالسائل) وعادة يحدث التفاعل عند تعرض الناس للمنتج وتأخذ الأعراض عدة أيام حتى تظهر.

### الأسباب العامة

#### لحدوث الأعراض الجانبية:

العطور والمسود الحافظة ولانولين في مستحضرات التجميل تكون أكثر الأسباب التي تسبب مشاكل الجلد.



غير العضوية ولانولين السيلكون، والمواد التي تجذب الماء هي الجلسرين والبروبيلين جليكول والبروتينات وبعض الفيتامينات.

### واقى الشمس

تستري على مواد كيميائية تمتص وتعكس أشعة الشمس أو الضوء. المواد الكيميائية تمتص الضوء وتشمل PABA والسيناميت ويمكن أن يتحسن البعض منها، ولكن نادراً جداً أن يتحسنوا لهما مما واقى الشمس الفيزيائي يدعى بالواقى الشمس الخالي من المواد الكيميائية وهي مثل ثاني أكسيد التيتانيوم ولا يوجد تحسس معروف من الواقى الفيزيائي.

### منتجات العناية بالبشرة الشخصي

وهي تبقى الجلد أو الشعر نظيف ورائحته ندية، والشامبو والمكيفات (ملطفة) ومزيل للعرق والرائحة.

### المنظفات

الصابون والمنظفات فقاعات الاستحمام تزيل الأوساخ والزيوت من الجسم والبكتيريا وتمنع الرائحة والعدوى، وأن الاستخدام الزائد لها يمكن أن يسبب جفاف الجلد الذي يؤدي إلى تقشره وحدوث حكة وتهيج له. إن الأشخاص ذوي البشرة الجافة يجب أن يستخدموا صابون متعادل أو منظفات لا تحتوي على الصابون ويقلل من استخدام الصابون والاستحمام بالماء البارد الفاتر) واستخدام المرطبات.

الصابون له أنواع متعددة ومختلفة منها صابون مزيل للعرق وهي تستخدم كمضادة للبكتيريا ولكن يمكن أن تحدث تهيج الجلد، صابون التجميل (القطع) يحتوي على منظفات وهي عادة أقل جفافاً أو تهيجاً.

### الشامبو

يزيل الزيوت والأوساخ من فروة الرأس وتساعد على غسل الشعر وقليل مما يحدث رده فعل أو تحسس وذلك لأن

### منحباب العناية بالبشرة.

صممت هذه المنتجات لتحافظ على صحة الجلد وتشمل القابضات والمرطبات وواقيات الشمس.

### القابضات Astringents

فهذه تزيل بقايا الدهون (الإفرازات الدهنية أو الزيتية) والصابون من الجلد وعادة تكون جافة ويمكن أن تحتوي على الماء أو الكحول أو البروبيلين هينكول وحمض الساليك اسيد ويمكن للأشخاص ذوي البشرة الحساسة أو المتهيجة الذين يعانون من حكة أو لسعة أو Tingling متابعة استخدامها.

### المرطبات Moisturizer

إن الجلد الجاف يتطور إلى تشققات وتجاعيد خفيفة ويسبب فقدان الحماية كحاجر يحدث الم وحكة.

تمنع المرطبات فقدان الماء من الجلد وذلك بوضع طبقة زيتية فوق الجلد للاحتفاظ بالماء وجذب الرطوبة (الماء) للطبقة الخارجية للجلد من الطبقات الداخلية، ومن المواد التي توقف فقدان الماء تشمل منتجات البترولاتيم والزيوت

يجب أن تصنع المنتجات بدون عطور وتحدث بعض العطور ردات فعل عند تعرض الجلد لأشعة الشمس.

### المواد الحافظة:

هي ثاني مسبب لردات الفعل للجلد من منتجات العناية بالشعر ومستحضرات التجميل، حيث أنها تستخدم لمنع البكتيريا والفطريات من النمو التي تسبب العدوى (التهاب) الجلد وتمنع المنتج من أذى الأكسجين والضوء. إن المستحضرات التي تحتوي على الماء يجب أن تحتوي على نوع من المواد الحافظة.

### الانولين

يستخدم في منتجات العناية بالبشرة ومستحضرات التجميل لتنظيف الجلد بعض الأشخاص يحدث عندهم انتفاخ وحكة واحمرار في الجفون عند استخدام منتجات أساسها الانولين حول العيون (الكثير من المنتجات التي يكتب عليها (Hypo allergic) تعني أنها قليل الحساسية وتحتوي على الانولين.



## الغطور الذكّر سبباً في حدوث الحساسيّة

### مستحضرات تجميل الشعر

تبدل مظهر الشعر وتغير لونه باستخدام أصبغ أو شكله باستخدام التمويج الدائم.

### الأصبغ - Dyes:

تعطي الشعر الأبيض أو تفتح الشعر الداكن والأصبغ المؤقتة هي التي تزول بعد الشامبو أو الأصبغ المتدرجة التي تغير لون الشعر في فترة أسبوع أو اثنين، فهذه عادة لا تسبب مشاكل.

أما الأصبغ الدائمة هي التي لا تزول مع

أنه تقلل من التهيج الذي قد يسببه المذيب أو المزيل للماسكرا المضادة للماء.

ويجب أن نعلم أن المواد المسببة للحسّس والتهيج يمكن أن تدخل للعين بواسطة الأصابع. ويجب عدم مشاركة أحد في مستحضرات التجميل الخاصة بالعين ويفضل استبدالها كل ثلاثة أشهر أو أربعة.

### مستحضرات تجميل الشفاه

وتتضمن أحمر الشفاه والمطريات والبلمس والمرطبات وتستخدم لجفاف وتشقق الشفاه والحماية من أشعة الشمس، وبعض هذه المستحضرات قد تحدث تهيج الجلد التماسي التحسسي عند طول المدة الزمنية لوضعها.

اتصالها بالجلد يكون لفترة قصيرة. ويمكن أن تجفف وتهيج الجلد عندما تفصل فوق الجسم وهناك أنواع متعددة منها ومثلها الشامبو الخاص بالأطفال وهي معتدلة ولا تهيج العيون و<sup>4</sup> ميو اللطيف (البلمس) التي تلتف الشعر وتركه ناعم. وشامبو الشعر الدهني الذي يزيل الدهون. وشامبو الشعر المجعد الذي يعادل PHD ويعالج الشعر.

### اللطيف (البلمس)

وهذه تستخدم لجعل الشعر لامعاً وسهل التسريح ومستربلاً وقابلاً لتعديل وهذه عادة لا تسبب أعراضاً جانبية.

### مزيل الرالحة ومضاد العرق:

هذه تعمل على قتل البكتيريا وتبقى رائحة زكية. إن مضادات التعرق تمنع العرق ونادراً ما يسبب العطر في مزيل العرق أو أملاح الألمنيوم في مضادات التعرق تهيج البشرة ولكن قد تحدث إذا استخدمت في جلد متهيجا أصلاً وخاصة بعد الحلاقة مباشرة وأكثر شيء منتشر تحت الإبط.

### مستحضرات التجميل الملونة:

وهي التي تدهن على الوجه والعيّن والشفاه.

### مستحضرات تجميل الوجه

مثل المكياج الذي يستخدم لتلوين الجلد ومن المهم اختيار المكياج بحذر لأنها تبقى مدة زمنية طويلة على الجلد وعموماً يجب أن يكون المكياج Hypo allergic أو لا يسبب بثور في الوجه Non come dogenic لا يسبب حب شباب فهذه تعني أنه لا يسبب حساسية ولا يسد المسام والأفضل استخدام مستحضرات التجميل التي تحتوي على واقى شمس لتجنب حدوث سرطان الجلد والتجاعيد.

### مستحضرات تجميل العيون:

تعد الجفون من أكثر المناطق حساسية وتحتاج إلى العناية والمعالجة وتشمل هذه المستحضرات ظلال العيون ومحددات العيون والماسكرا والملونات الخفيفة والبودرة (الظلال) وهي أقل تهيج وإجمالاً يفضل استخدام مستحضرات التجميل للعيون القابلة للذوبان بالماء حيث





### الأظافر الصناعية

هاجس الأظافر الطويلة، وهنا تستخدم الأظافر الصناعية البلاستيكية التي توضع على قسم الأظافر وتلتصق بمادة لاصقة قد تحتوي على مادة Methacrylate التي تسبب التحسس واستخدام لاصقات خالية منها أيضاً يمكن ان تسبب تقشر وانهايار للأظافر الأصلية.

### الأظافر المنحوتة

وهذه تستخدم لفترات طويلة وتكون حسب الطلب وشكل دائم ملتصقة بالأظافر ويمكن ان تسبب رد فعل شديد ومسؤلم وتحث عدوى للجلد وما حول الأظافر ويحدث التهاب او فقدان للأظافر. والنساء اللواتي يلبسن هذه الأظافر تكون أظافرهم الأصلية رقيقة وهشمة وينصح الطبيب ان يكون هناك فترة راحة كل ثلاث شهور حتى ترتاح الاظافر الطبيعية.



يا لها من معادلة.. تلك التي تقول البحث عن الجمال كالحرب في الهياه. مع أن الحلول يسيرة وطوع البنان. فما بين الشعر وأصباغها والأظافر وألوانها خطوط تماس. فالهموس. يقربنا حيناً، والمهل والضخر قد يبعدنا أحياناً عن نقاط جمال لم ترها أعيننا من ذي قبل..

الغسيل للشعر ابداً يمكن ان تسبب رده فعل تحسسي فهذه المنتجات يجب ان تجرب في منطقة صغيرة على الجلد خلف الإذن او داخل خصلة ولمدة ٢٤ ساعة قبل استخدامها. الأصباغ الدائمة هي المنتج الوحيد الذي يجعل الشعر فاتح او داكن وتستخدم كبريتات الأمونيوم لتفتح اللون وهذه قد تسبب تهيج تحسسي عند البعض ويمكن ان تسبب برد فعل تحسس مباشرة مع طفع.

### مستحضرات تجميل الأظافر

وهي تستخدم لتلوين الأظافر او زيادة طولها.

### الصقل Polishes

يمكن ان يسبب التهاب الجلد التماسي او التحسسي، والشخص الذي يتحسس لصقل الأظافر يمكن ان يتطور الى طفع جلدي في الأصابع او الجفون او الوجه او الرقبة. والأشخاص الذين يقلمون أظافرهم او يصفلون لها لا يجب عليهم قطعها أو ازالة البشرة في الظفر لأنها تمنع العدوى وتحمي الخلايا وتشكل الأظافر.

### تمويه الشعر الدائم:

يجعل الشعر المستمرل مجدداً او مبروم وذلك عن طريق تكسر الفيول الكيميائية في الشعر ليعيد تشكيله بوضع دائري. فهذه العملية ممكن ان تحدث اذى وإجهادا للشعر، لهذا لا يجب برم الشعر اكثر من المعتاد لمدة ثلاثة اشهر ان وضع الأصباغ والبرم والتبييض للشعر يمكن ان يكسره الشعر ويحدث تهيبج لقروة الرأس.

### الخلاصة:

ان مستحضرات التحميص والعناية بالبشرة جزء من عاداتنا وحياتنا اليومية ومن النادر ان تتطور المشاكل الناتجة من استخدامها.

ان طبيب الجلدية المختص يزودك بالمعلومات والتساؤلات اللازمة والاضافية عن طريق استخدام مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة بشكل آمن.



# أخوة الخليج GULF BROTHERS

للتشغيل والتوظيف الطبي  
For Medical Operating & Recruitment  
نرعاك .. لترعى مرضاك

## التشغيل الطبي:

- ❖ إنشاء وتشغيل المنشآت الطبية الخاصة بشكل جزئي أو كلي.
- ❖ الإشراف على الأعمال الإدارية الخاصة بالمنشأة الطبية.

## التوظيف الطبي:

- ❖ توفير كوادر تمريضية، وطبية، وطبية مساعدة تحمل شهادة التصنيف من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.
- ❖ توفير قاعدة بيانات مميزة من الكوادر الطبية والإدارية وعلى مستوى دقيق ومتوافق مع الوصف الوظيفي المطلوب (١٠٧ مليون سيرة ذاتية حديثة، بالإضافة إلى ٣٨٠٠ سيرة ذاتية يومياً)

## التسويق والتأمين الطبي:

- ❖ وضع استراتيجية تسويقية:
- تشمّل (تحديد المزيج التسويقي، وخطة التسويق)
- وتهدف إلى (زيادة الدخل وأعداد المرضى)
- ❖ تأمين العقود مع شركات التأمين.

## الاستشارات:

- ❖ عمل دراسات الجدوى الاقتصادية الخاصة بالمنشآت الطبية.
- ❖ التمثيل القانوني للمصانع المنتجة للأجهزة الطبية.

الرياض - طريق التخصصي - بالقرب من مشروع ابن باز الخيري  
هاتف: ٤٥٠١٧٠٠ - ٠١ | فاكس: ٢٦٩٠٧٠٠ - ٠١ | صندوق البريد: ٢٣١٥٨٨ الرياض ١١٣٢١

Riyadh - Al Tkhasusi Road - Next to Ibn Baz Charity Project  
Tel: 01 - 4501700 | Fax: 01 - 2690700 | P.O.Box: 231588 Riyadh 11321

E-mail: info@gulfbrothers.com.sa  
www.GULFBROTHERS.com.sa

# الأمراض الجلدية وفصل الصيف

- بين لهيب الصيف.. ونسائم ليليه  
**قواسم مشتركة**

- لا شفاء كاملاً ولا وقاية دائمة

**وجهة نظر**

- هذه حقيقة الحساسية الضوئية

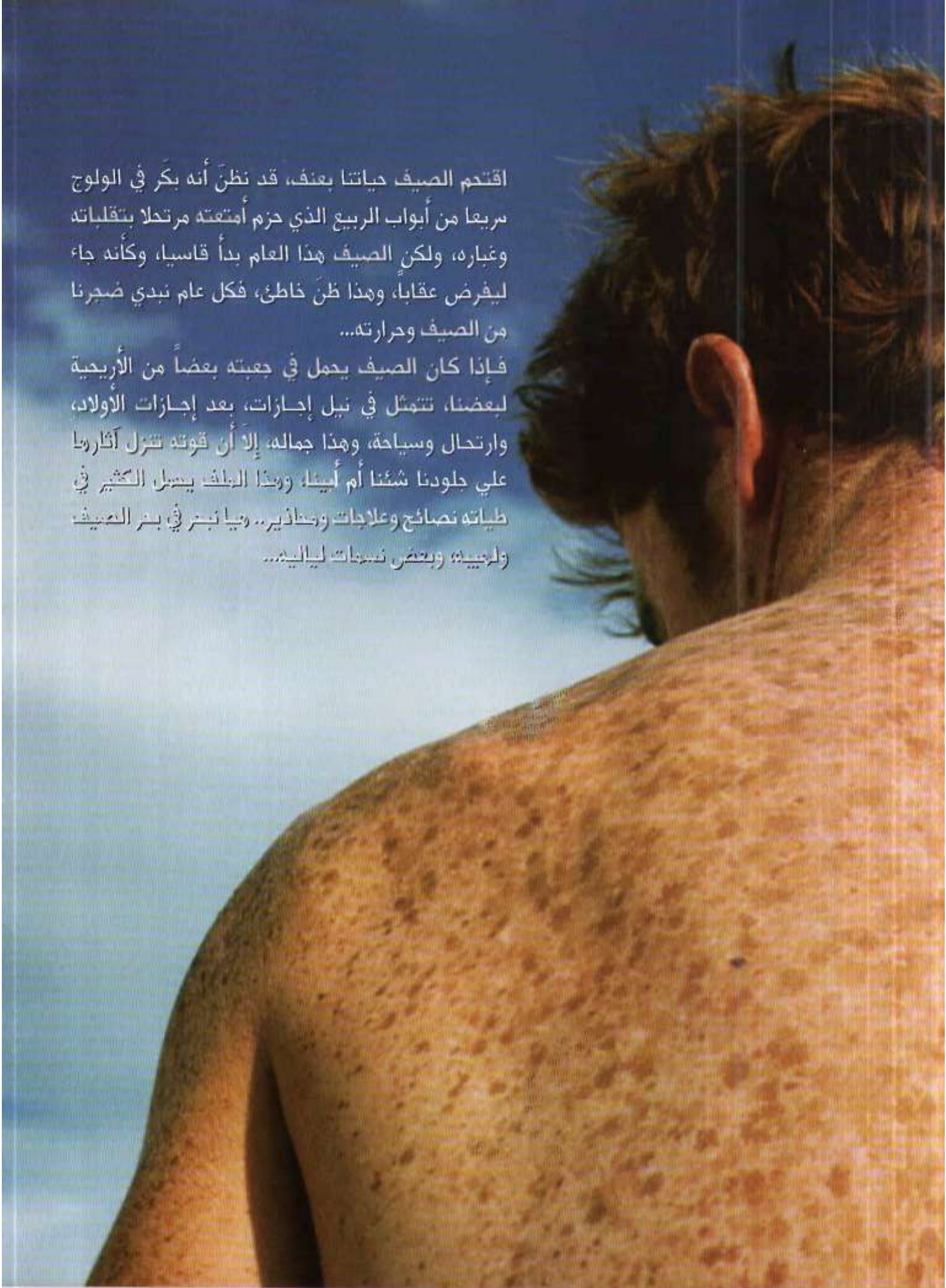
- رغم النظافة الشخصية تظهر البكتيريا العنقوية..

**تساؤل يحتاج إجابة**

- النخالة المبرقشة لم تظهر في الصيف فقط؟

اقتحم الصيف حياتنا بعنف، قد نظن أنه بكر في الولوج  
سريعا من أبواب الربيع الذي حزم أمتعته مرتحلا بتقلباته  
وعباره، ولكن الصيف هذا العام بدأ قاسيا، وكأنه جاء  
ليفرض عقابا، وهذا ظن خاطئ، فكل عام نبدي ضجرنا  
من الصيف وحرارته...

فإذا كان الصيف يحمل في جعبته بعضاً من الأريحية  
لبعضنا، تتمثل في نيل إجازات، بعد إجازات الأولاد،  
وارتجال وسياحة، وهذا جماله، إلا أن قوته تنزل آثارها  
علي جلودنا شئنا أم أبينا. وهذا اللفك يسيل الكثير في  
طيّاته نصائح وعلاجات ومطازير.. ربما نبحر في بحر الصيف  
ولربيبه وبعض نسيمات لياليه...





د. إبراهيم البداوي

## هناك بعض الأمراض الجلدية التي تزداد في

فصل الصيف بسبب أشعة الشمس التي تؤثر على الجلد تأثيراً مباشراً. وتنقسم هذه الأمراض الجلدية الصيفية إلى:

- أ - أمراض تنتج من التعرض لأشعة الشمس.
- ب - أمراض ناتجة عن زيادة التعرق.
- ت - أمراض بسبب الإصابة الميكروبية والفطريات.

أمراض تنتج من التعرض لأشعة الشمس:

- ١- الحرق الشمسي.
- ٢- الكلف.
- ٣- الحساسية الضوئية.

### الحرق الشمسي

حرق الشمس عبارة عن حدوث حرق أو احمرار أو تورم على الجلد بسبب التعرض لأشعة الشمس خصوصا أشعة الشمس فوق البنفسجية المنبعثة من الشمس ولكنه قد يحدث أيضا بسبب التعرض لمصادر باعثة للضوء فوق البنفسجي مثل صالونات التسمير. تكون فرصة الإصابة بحروق الشمس أكبر

لا يوجد هناك علاج سريع لحروق الشمس البسيطة

إلى الإصابة بحرق شمس شديد ويتطلب عناية طبية فورية. وفي حال أصبت بحرق شمسي شديد أو بدأت بالإصابة بالحمى يوصى بمراجعة الطبيب ليصف دواء يقلل من الانتفاخ والألم ويمنع حدوث الالتهاب.

للأسف لا يوجد هناك علاج سريع لحروق الشمس البسيطة لكن قد يساعد استخدام ضمادات مبللة باردة أو استخدام مراهم سائلة مريحة.

الاسمرار: يكون جلد الذين يعملون في الخارج أو يمشون دون استخدام واقيات الشمس خشنا ويظهرهم بأنهم أكبر سنا كما قد تسبب الشمس ظهور بمش يدعى ببقع التقدم بالعمر بفقوات قشرية تدعى بالنتقنات الأكتينية والتي قد تتحول إلى سرطان. تظهر هذه التغيرات الجلدية بعد مرور سنوات من التعرض للشمس ولذا فإن حماية الأطفال من الشمس هو أمر مهم جدا حيث إن معظم التعرض للشمس في حياتنا يكون قبل سن العشرين.

بين الساعة ١٠ صباحاً إلى الساعة ٤ بعد الظهر حيث تكون أشعة الشمس في اسطح حالاتها وحدث الحروق الجلدية يكون أسهل في الأيام الحارة حيث أن الحرارة تزيد من تأثيرات الأشعة فوق البنفسجية لكنك قد تصاب بالحروق إذا تعرض الجلد لأشعة الشمس لفترة زمنية طويلة فإن الجلد سيحمر ويزداد احمراره بمرور ٢٤ ساعة وتسبب حروق الشمس في الحالات الشديدة ضعف الجلد وشعورا بالألم وحدث انتفاخات وتكون ناضجات ومن الأعراض الإضافية حدوث حمى وشمعية واضطرابات في المعدة. وهذا يشير





## الكلف

الكلف هو مرض يظهر في شكل تصبغات بنية اللون ذات حدود واضحة على الوجه وخصوصاً في الأماكن البارزة كالوجنة والجبهة، ويظهر الكلف بشكل مباشر في خلايا الميلانين التي تفرز تصبغا عند التعرض لأشعة الشمس وعند زيادة الهرمونات الأنثوية خلال فترة الحمل مما ينعكس خارجياً بتغير لون الجلد في الأماكن المعرضة للشمس إلى لون داكن وقد يزداد هذا النشاط في أشكال وصور عديدة عند التعرض لمواد خارجية تحتوي على مواد كيميائية مثل العطور والمستحضرات التجميلية. فالكلف هو تصبغ بني مكتسب يصيب جلد الوجه وهو يتطور بشكل تدريجي

ويكون متناظراً عادة ولا يترافق بإحمرار. وقد يبدأ بشكل تلقائي حتى عند الرجال، وقد يصيب الأشخاص بأي عمر أو جنس أو عرق ويكثر عند الأشخاص ذوي البشرة السمراء وهو أكثر شيوعاً عند النساء.

## العلاج

لا يوجد شفاء كامل، كما أنه لا يوجد طرق وقائية مطلقة وعادة تكون المعالجة حسب الحالة ولا تخضع لأسس علمية ثابتة.

فالوقاية لها دور كبير في هذه الحالة، ينصح باستعمال واقيات الشمس بشكل مبكر لمنع حدوث أي تصبغات جلدية، وتكون هذه الواقيات ذات قوة كافية وتحظى بجميع أنواع الأشعة المرئية وغير المرئية في أشعة الشمس لذلك يجب عدم استعمال مواد التجميل المعطرة عند الشخص الذي لديه استعداد للكلف ويمكن استعمال العطور على الملابس وليس

الجلد. أما العلاج الدوائي فيتم ذلك بإعطاء المصاب كريمات التقشير مثل حامض الفواكهة وفيتامين (A) بتركيز مختلفة وينصح المصاب باستخدامها في المساء وتجنب التعرض لأشعة الشمس وتعمل هذه الكريمات بإزالة خلايا البشرة وباستمرار ومنع تجمع المواد الصبغية في خلايا البشرة ويحتاج المصاب إلى فترة طويلة قد يتجاوز ٦ أشهر للحصول على نتائج مرضية، لذلك تستخدم كريمات التقشير بأنواعها المختلفة ومنها مادة الهيدروكورتون بتركيزه المختلفة الذي يعتمد فاعليته بتركيزه حيث كلما كان التركيز عالياً كلما كانت فاعليته أكثر ولكن أيضاً تزداد الأعراض الجانبية مع ذلك. ويمكن استعمال مادة الهيدروكورتون وكريمات التقشير في تركيبات خاصة، بتركيز معينة مضافاً إليها مادة الكورتوزن بتركيز مخففة وتحت إشراف طبي للحصول على نتائج سريعة ومرضية. كذلك يستخدم الكريمات التي تحتوي على

الكلف هو تصبغ بني مكتسب يصيب جلد الوجه وهو يتطور بشكل تدريجي



إنه يمكن لأشعة الشمس أن تخترقها .  
 - ينصح بارتداء الملابس المناسبة وخاصة البيضاء أثناء التعرض للشمس حيث تعكس أكثر اشعة الشمس مع استعمال الحاجب الكلي للشمس الحاوي على مادة الزنك أو أكسيد أو التيتانيوم ديوكسيد .  
 - ارتداء القمصان القطنية الخفيفة ذات الأكمام الطويلة .  
 - استعمال واق خاص للشفاه .  
 -إعادة استعمال الواقيات بعد غسل الوجه .  
 هناك العديد من الالتهابات البكتيرية والفطريات التي تصيب الجلد وتكثر خلال فصل الصيف ومنها:  
 الدمل عبارة عن التهابات بكتيرية عميقة في

وقد أثبتت الدراسات فعالية هذه المواد .  
 - يجب دهن جميع المناطق المكشوفة المعرضة لأشعة الشمس كالوجه، الرقبة، الأذنين واليدين .  
 -دهن كمية كافية من واقى الشمس قبل ١٥ إلى ٣٠ دقيقة من التعرض لأشعة الشمس .  
 - يجب إعادة دهن المناطق المكشوفة عدة مرات وخاصة بعد السباحة أو التعرض الزائد للشمس .  
 - تجنب التعرض للشمس بين الساعة ١١ إلى ٣ بعد الظهر حيث تكون الأشعة على أشدها .  
 - ينصح باستعمال واقيات الشمس حتى داخل المنزل حيث يمكن للأشعة أن تخترق زجاج النوافذ وكذلك من خلال وجود الغيوم حيث

مواد تساعد على تفتيح البشرة كالكريمات المحتوية على مادة الكوجك أسيد، والازليك اسيد على فيتامين (C) ومادة الفيتك اسيد .  
 وهناك أيضا بعض الطرق التي يلجأ اليها الطبيب المعالج ومنها عملية التقشير الكيميائي باستخدام حامض الفواكه بتركيز مختلفة أو استعمال مادة (TCA) الخفيف ويلجأ إلى التقشير الكيميائي فقط في حالات خاصة حيث ان هناك امكانية حدوث مضاعفات ومنها زيادة في التصبغات خاصة عند الاشخاص ذوي البشرة السمراء .  
 وهناك الآن كريمات على شكل اقنعة توضع من قبل الطبيب المعالج اثبتت فاعليتها في التخفيف من الكلف واقل مضاعفات من التقشر الكيميائي .

أما الليزر والضوء فلا ينصح باستخدامها في حالة الكلف لأن الدراسات اثبتت امكانية زياده التصبغات وتفاقم المشكلة .  
 واخيرا أكرر على المصاب الابتعاد عن الشمس قدر الإمكان واستعمال واقيات الشمس الفيزيائية التي تغطي كل انواع الأشعة المنبعثة من الشمس ومعرفة ان التحسن يكون بطيئا وقد يستمر لمدة طويلة، وعليه استخدام كريمات التفتيح فقط على البقع الداكنة ومراجعة الطبيب المعالج عند حدوث أي مضاعفات من الادوية المستخدمة حتى لا يكون هناك أي انتكاسات .

### الحساسية الضوئية

يعاني بعض الناس من تحسس للشمس وقد تظهر ردود الفعل هذه بعد فترة زمنية وجيزة من التعرض للشمس وأكثر الأعراض التحسسية ظهورا هي ظهور نتوءات أو تجمعات أو ناضجات أو بقع حمراء وفي بعض الأحيان تكون ردود الفعل هذه بسبب مستحضرات التجميل أو عطور أو نباتات أو أدوية مصنوعة أو مركبات شمسية كما أن العقاقير مثل عقاقير منع الحمل والمضادات الحيوية وضغط الدم والتهاب المفاصل وأدوية الاكتئاب كلها قد تسبب طفحا جلديا عند التعرض لأشعة الشمس .

وللوقاية من أشعة الشمس ينصح باستخدام واقى شمس واسع النطاق، بقوة ١٥ على الأقل على جميع المناطق الجلدية المعرضة للشمس بما فيها الشفاه وحتى في الأيام الغائمة تعتبر المستحضرات الواقية من أشعة الشمس أفضل طريقة لصد أشعة الشمس الضارة.



مستحضرات التجميل أو عطور  
أو نباتات أو أدوية مصنوعة أو  
مركبات شمسية... العقاقير مثل  
عقاقير منع الحمل والمضادات  
الحيوية وضغط الدم والتهاب  
المفاصل وأدوية الاكتئاب كلها  
قد تسبب طفحاً جلدياً عند  
التعرض لأشعة الشمس.

جربيات الشعر تظهر على شكل بثور حمراء  
مؤلمة تحتوي على صديد ويحوي مركزها  
شعرة وتكثر الإصابة على الوجه أو الأطراف  
أو الجذع.

في حال وجود أكثر من رأس تدعى هذه الآفة  
بالجمرة والدمامل الكبيرة تسمى بالخراج  
وهي عبارة عن تجمع من القيح أو الصديد  
داخلة الفجوة. وربما يرافقها تكس للدهون  
مثل التهاب الأنسجة المحيطة وهذا يسبب  
الألم وارتفاع درجة الحرارة.

### لهذا تحدث الدهامل؟

أغلب الناس الذين لديهم دماغ هم ناس  
أصحاء ويتمتعون بنظافة شخصية جيدة ومع  
ذلك فهم يحملون مكورات بكتيرية عنقودية في  
الجلد لماذا يحصل هذا؟ لا احد يعلم!! ولكن  
يقدر ما نسبته ١٠-٢٠٪ من الناس يعانون من  
هذه الظاهرة.

وتوجد المكورات البكتيرية العنقودية في  
فتحات الانف والابطين ومنطقة الفخذين  
وبين الأذنان وتنتقل إلى بقية الجسم بواسطة  
الأظافر.

ويسبب الاحتكاك تدخل البكتيريا في جريب  
الشعر فتسبب الالتهاب.

ويرغم أن معظم الناس المصابين بالدمامل  
هم أصحاء، فإن سبب هذه الالتهاب قد يكون  
نقصاً في مناعة الجسم أو بسبب فقر الدم أو  
مرض السكري أو نقص الحديد.

### العلاج

الإجراءات العامة:

- ١- إذا كان هناك زيادة في الوزن ينصح  
بتخفيف الوزن.
- ٢- اتباع نظام غذائي متوازن وخصوصاً  
في تناول اللحوم والمزيد من الفواكه  
والخضروات.
- ٣- الاستحمام الكامل للجسم مرة يومياً  
بالصابون والماء وغسيل الأيدي عدة مرات  
باليوم.
- ٤- استعمال مناشف خاصة وعدم استعمال  
مناشف الغير.
- ٥- استعمال مناديل ورقية لتنظيف الانف.
- ٦- تبديل الملابس الداخلية ولباس النوم بشكل  
دوري.
- ٧- الامتناع عن الألعاب التي تسبب المزيد من  
التعرق والاحتكاك بسبب الملابس الضيقة.
- ٨- تناول ١٠٠٠ ملغرام من فيتامين سي  
يوميًا.
- ٩- استعمال المطهرات بشكل يومي بعد  
الاغتسال للجسم لمدة أسبوع وبعده ذلك مرتين  
في الأسبوع لعدة أسابيع. هذه المنظفات  
ممكن ان تسبب نسبة جفاف قليلة في الجلد.
- ١٠- استعمال المطهرات والمضادات الحيوية  
الموضعية في فتحات الأنف.
- ١١- قم بمسح الجسم بالكامل ولمدة أسبوع  
بنسبة ٧٪ من مستحضرات الكحول المخففة  
بالماء.
- ٢١- وضع الكريمات والمطهرات على الالتهاب

## أمراض الصيف

## في سؤال وجواب

- الحساسية الضوئية..  
وحروق الشمس أشرفها

- احذروا شمس العاشرة  
صباحاً حتى الرابعة عصرًا

- الأطفال ومخاطر الشاطئ  
وأشعة الشمس

**جاء** الصيف مهزولاً مبكراً هذا العام، وفي كل موسم صيفي نكتب عن أمراض الجلد التي تصيبه صيفاً، أو تكون حصرية على موسم الصيف دون غيره، ومن خلال سؤال وجواب للدكتور محمد فيحان العتيبي اختصاصي الأمراض الجلدية والتناسلية تتكشف حقائق أمراض الجلد الصيفية.

**ما هي الأمراض الجلدية الأكثر انتشاراً في فصل الصيف؟ وهل هناك أمراض جلدية تظهر في فصول أخرى؟**  
- أكثر الأمراض انتشاراً في فصل الصيف :- الحساسية الضوئية  
- حروق الشمس على الشواطئ  
- التهابات الشباب  
- العدوى الفطرية بأنواعها وخاصة التينيا المبرقشة  
- المشاكل الناتجة عن أحواض السباحة والشواطئ مثل التهابات الكلور والجليش.  
أمراض الجلدية التي تحدث في فصل الشتاء:- التهاب الجلدي الدهني مثل حب الشباب  
- قشور الرأس  
- الصدفية  
- المشق عند كبار السن  
- التهابات أعراض قصور الدورة الدموية الطرفية وخاصة عند المدخنين.

إفراز العرق مما يؤدي الى تكررها في فصل الصيف. وتزول هذه البقع من الجلد بعد فترة وخصوصاً عند التعرض لأشعة الشمس حيث يعود لون الجلد تدريجياً لما كان عليه وتختفي مع مرور الوقت.

## مسببات المرض:

تعتبر الخمائر هي المسبب الرئيسي لمرض النخالية المبرقشة والتي تسمى Malassezia وهي تنتشر حتى في الجلد الطبيعي. تصيب فطريات Malassezia مناطق مثل فروة الرأس والصدر والوجه ولا يرافقها طفح جلدي وأحياناً تنتشر هذه البقع عند بعض الأفراد على سطح الجلد لأسباب غير معلومة تتشأ البقع الباهتة بسبب إفراز الفطريات مواد كيميائية تعمل على تقليل عمل الخلايا الصيفية.

## طرق العلاج

هناك العديد من طرق علاج داء النخالية المبرقشة وأهمها العلاج بمضادات الفطريات الموضعية وهي:

- برويلين غليكول Propylene glycol
- محلول سلفات الصوديوم Sodium thiosulphate
- سيلينيوم سلفايد Selenium sulfide
- أنواع أخرى من العلاج مثل: كلوترومازول وميكانزول وإينكونزول وكيتوكونزول ketoconazole.
- جل تيرينافيل Terbinafine gel
- مرهم او محلول سيكلوبيروكس Cyclopirox يتم دهن المستحضرات أعلاه على المنطقة المصابة قبل النوم واتباع الإرشادات اللازمة ويستمر العلاج لمدة أسبوعين.
- في حالة الإصابة الشديدة ينصح بتناول أقراص كيتوكونزول أو كبسولات إيتروكونزول لعدة أيام، حيث أن تناول هذا الدواء يساعد في تحسن الحالة لعدة شهور.

## تكرار الإصابة بالمرض

عادة ما تختفي البقع الحمراء والبنية من الجلد مع العلاج، لكن يعاود الطفح الجلدي بالظهور عندما تكون الفرصة سانحة لانتعاش هذه الفطريات في الجلد ويجب معاودة استعمال الدواء المضاد للفطريات للحد من الإصابة بالمرض. قد يوصى بتناول أقراص مضادة للفطريات من يومين إلى ثلاثة أيام في الشهر كوقاية للأفراد الذين يتعرضون للمرض بشكل دوري

وتغطيتها بشاش طبي.

٢٦- وفي بعض الحالات تعطى المضادات الحيوية عن طريق الفم ولعدة أسابيع.  
٤١- يجب على أفراد الأسرة الآخرين الذين لديهم مشاكل جلدية اتباع نفس النصائح ونفس نظام التنظيف للجلد واستعمال المضادات الحيوية ونفس طريقة العلاج بهذا الخصوص.

٥١- ان لم يكن هناك تماثل للشفاء، في هذه الحالة يجب إجراء زرع جرثومي مع تحديد حساسية الجراثيم للمضادات قبل البدء بالعلاج.

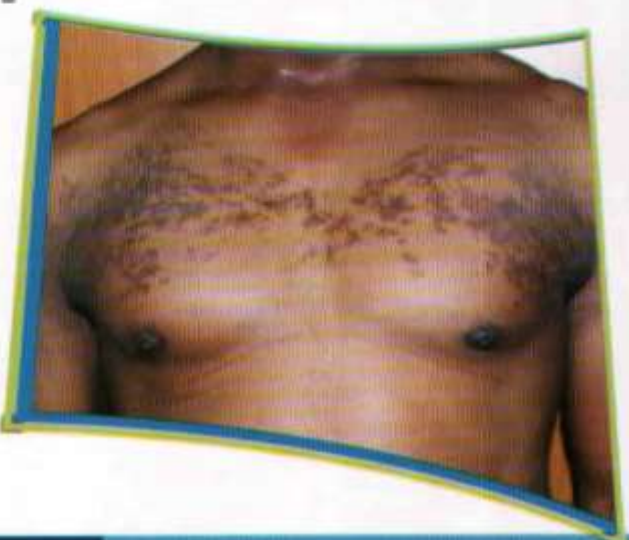
## داء النخالية المبرقشة

ومن الامراض الفطرية التي تصيب الجلد وتكثر في فصل الصيف داء النخالية المبرقشة وهو داء فطري يظهر على شكل بقع على الصدر والظهر تشبه النخالة لها ألوان مختلفة من الابيض الى البني.

## الأعراض السريرية

تظهر أعراض هذا المرض على الجذع والعنق والأطراف ونادرة في بقية أجزاء الجسم وقد تكون هذه البقع زهرية اللون أو مائلة للون البني أحياناً أو فاتحة مختلفة عن طبقة الجلد المحيطة بها وتصاحبها حكة خفيفة. يكون لون البقع شاحباً بالنسبة لذوي البشرة السمراء ومن هنا جاءت تسميتها بالنخالية المبرقشة تظهر هذه البقع أحياناً باللون البني ثم تتحول للون الأبيض مع الوقت. تكثر النخالية المبرقشة في الأجواء الحارة والرطبة ولدى الأفراد الذين لديهم فرط في

## تظهر أعراض هذا المرض على الجذع والعنق والأطراف ونادرة في بقية أجزاء الجسم







د. محمد فيحان العتيبي \*

\* استشاري طب  
الأمراض الجلدية -  
الكويت

من الإصابة بالأمراض الجلدية ؟  
بالنسبة الى كريمات الوقاية من الشمس  
تفيد في حالة واحدة وهي الوقاية من  
الأمراض التي تنتج من أشعة الشمس  
أو تشتد حدتها بها ولكن لا بد أن  
يكون استخدام هذه الدهانات بطريقة  
صحيحة حيث تدهن بكمية كافية قبل  
الخروج من المنزل بنص ساعة ويتكرر  
استخدامها كل ساعتين.

■ ما هي النصائح الطبية للعناية  
بالبشرة لـ (الأطفال - المرأة - الرجل)  
في فترة الصيف ؟

- في فصل الصيف ينصح باستخدام  
الملبس القطنية البيضاء  
وتجنب أنواع الصابون القلوية  
وخاصة المعطرة.

تجنب أشعة الشمس في أوقات  
الذروة (١٠ص - ٤م)

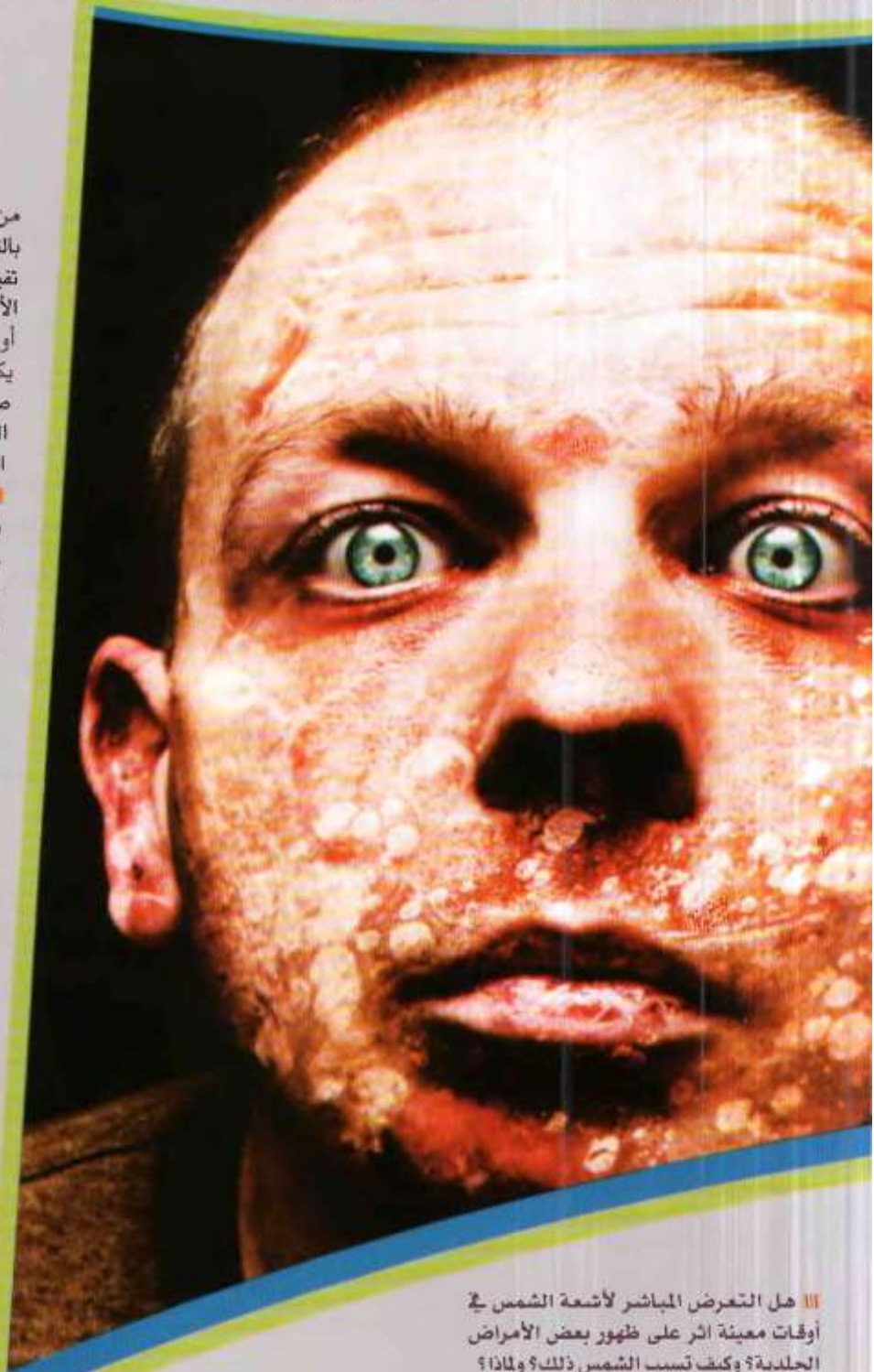
ويجب أن يعلم الآباء أن أشعة  
الشمس فوق البنفسجية تستطيع  
اختراق سطح الماء لعمق ٦٠ سم  
بمعنى أنه لا أمانه للأطفال الذين  
يقضون ساعات طويلة بالماء حتى  
ولو كانت أجسامهم مغمورة داخل  
الماء. لأن ذلك لا يحميهم من آثار  
التعرض لأشعة الشمس كما لو  
كانوا فوق سطح الماء.

وذلك يؤكد ضرورة الالتزام بتجنب  
أوقات الذروة عند التعرض لأشعة  
الشمس.

وينصح بتجنب مستحضرات  
التجميل على المناطق المكشوفة  
من الجلد بقدر الأمكان لأنه  
الحساسية التلامسية تتولد من  
أي مادة ولا يمكن التأكد من أن  
الشخص حساس من المادة إلا  
بعد التجربة.

وبالنسبة الى الأطفال : يجب  
أن لا يستسلم الأبوان لرغبة  
الطفل في قضاء اليوم بكامله  
في حمام السباحة أو على  
شاطئ البحر أو داخل الماء

لأنه يتلقى جرعة مضاعفة من الأشعاع من  
الشمس مباشرة وأشعاع منعكس من على  
سطح الماء من سطح زمال الشاطئ على  
جسده مما يسبب رصيذا تراكميا من الأشعاع  
الدمر للمادة الوراثية في الخلايا التي قد  
يحولها بعد سنوات طويلة الى خلايا سرطانية  
بالجلد.



■ هل التعرض المباشر لأشعة الشمس في  
أوقات معينة اثر على ظهور بعض الأمراض  
الجلدية؟ وكيف تسبب الشمس ذلك؟ ولماذا؟

- تعتبر أشعة الشمس في أوقات الذروة من  
العاشرة صباحا الى الرابعة عصرا تؤدي الى  
حدوث الحساسية الضوئية والطفح الحراري  
بالأضافة الى تنشيط الأمراض الجلدية التي  
تشتد حدتها بأشعة الشمس مثل: الذئبة  
الحمراء والوردية والحساسية الناتجة من  
الغطور بعد التعرض لأشعة الشمس.

يمكن لأشعة الشمس فوق البنفسجية أن  
تكون ذات تأثير مباشر بمفردها ويمكن أن  
تتفاعل مع بقايا مواد كيميائية على سطح  
الجلد مثل العطور والصابون وبقايا المنظفات

في الملابس وعندئذ تتكون مواد نشطة  
تسبب التهاب الجلد.

■ من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة  
بالأمراض الجلدية؟

- هناك استعداد وراثي لبعض الأمراض  
الجلدية وخاصة أمراض الحساسية الوراثية  
(البنوية) وأمراض قصور الدورة الدموية  
الطرفية. بالإضافة الى الأمراض التي تحملها  
الجينات الوراثية وخاصة البهاق والصدفية.  
هل لكريمات الوقاية من الشمس وبعض  
المستحضرات العناية بالبشرة اثر في الوقاية

# المكملات الغذائية فيتامين ( د ) والجلد

أضحت المكملات الغذائية عنصرا فاعلا في صحة الانسان، وإذا كنا بصدد الحديث عن الجلد وجراحاته، فإننا في هذا العدد نقدم المكملات الغذائية التي تحتوي علي فيتامين د... ثم النظر إلى العلاقة الوطيدة التي تربط الجلد بهذا الفيتامين الحيوي والمهم لصحة وجمال الجلد.

يعتبر فيتامين (د) من الفيتامينات التي تذوب في الدهون والمضادة للاكسدة. يوجد هذا الفيتامين في عدة اشكال منها Calciforol وهو الاكثر نشاطا عند صناعته في الجسم او القيام ببلعه جاهزا عن طريق الفم حيث يقوم كل من الكبد والكلى بالعمل على تحويل فيتامين (د) الي مركبات نشطة يستخدمها الجسم.

## لماذا يعتبر فيتامين (د) مهما للصحة الجيدة؟

هناك فوائد عديدة لفيتامين (د) لجسم الانسان فهو مهم لكل مما يلي:  
١. تكوين اسنان قوية وصحية وكذلك العظام والأظافر.

**أظهرت** دراسة أجريت في جامعة كاليفورنيا الأمريكية أن استهلاك المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين ( د ) يؤدي لزيادة إنتاج مركبات طبيعية بالجلد وهو ما يساعد على منع الإصابة بعدوى الجلد الناتجة عن الإكزيما وتضمنت الدراسة ٢٨ فردا نصفهم مصاب بالاكزيما حيث تم إعطاؤهم جرعات من فيتامين (D3) يوميا لمدة ٢١ يوما حيث أظهرت النتائج أن فيتامين (د) ساعد على تصحيح عيوب الجهاز المناعي بالمرضى وأدى لزيادة إنتاج مركب (cathelicidin) والذي يساعد الجلد على منع الإصابة بالعدوى.



## الكبد والكلية

### يحولان

### فيتامين د

### إلى مركبات نشطة

### فوائده

### الصحية..

### للأسنان

### والعظام

### والأنظار

الشمس على اشعة فوق بنفسجية والتي تعمل على الاجزاء غير المحمية من الجلد وتسمح لها بتصنيع فيتامين (د) وبالرغم من سهوله التعرض الى اشعة الشمس الا انه من الواجب الحرص على عدم التعرض الى اشعة الشمس اكثر مما يجب حيث يؤدي التعرض لها اكثر من اللازم الى احتمالية حدوث سرطانات جلدية بالاضافة الى ظهور علامات تقدم السن في وقت مبكر.

ان التعرض لمدة ما بين 5 الى 10 دقائق يوميا للشمس في ايام الصيف على المناطق غير المحمية مثل الوجه واليدين والاذرع والظهر يوفر الكمية الكافية من فيتامين (د) للجسم. بالنسبة للاشخاص ذوي البشرة السمراء فإنهم يحتاجون لكمية اكبر من اشعة الشمس للحصول على نفس الكمية من فيتامين (د) . من الصعب جدا الاعتماد كلياً على النظام الغذائي فقط للحصول على الكمية اللازمة من فيتامين (د) لذا فإن التعرض المناسب لأشعة الشمس هو افضل وأكفأ طريقة للحصول على هذا الفيتامين المهم، وللاستفادة من فوائده للجسم والبشرة، أما ان لم يكن من المستطاع

الشخص الإلمام بها والتي قد تشير الى ان الجسم يفتقر على الكمية الكافية من فيتامين (د) لأداء وظائفه بشكل جيد . ومن هذه المؤشرات:

1. تسوس وضعف في الاسنان بشكل عام.
2. هشاشة العظام وضعف نموها.
3. تدهور حالة مريض السكري وذلك بسبب تأثير انتاج الانسولين من الكبد.
4. قلة الطاقة.
5. قلة النوم والارق.
6. العصبية الزائدة.

### ماهي مصادر فيتامين (د) ؟

للاستفادة من فيتامين (د) يجب عليك معرفة كيف يحصل جسدك عليه اولا وهذا ما يجعله امرا سهلا من ناحية وصعبا من ناحية اخرى.

#### 1- أشعة الشمس:

ان من الاسباب التي تجعل الحصول على فيتامين (د) امرا سهلا هو ان المصدر الاساسي للحصول على هذا الفيتامين هو ببساطة التعرض لأشعة الشمس، تحتوي اشعة

2. لعينين سليمين.

3. قدرة الامتصاص الجيدة للكالسيوم في الجسم بالاضافة انه يعمل على تنظيم مستوى الكالسيوم والفسفور.

4. تعزيز القدرة على امتصاص فيتامين (A) وفيتامين (C) ومواد اخرى للجسم.

5. يحمي من هشاشة العظام (وذلك لانه يساعد كثيرا في عملية امتصاص الكالسيوم، كما يحمي من العديد من المشاكل الطبية مثل الاكتئاب، سرطان البروستات وسرطان الثدي، سرطان المبايض، سرطان القولون.

6. يساعد في علاج بعض الحالات المرضية مثل السكري والبدانة.

7. وقد يساعد ايضا في منع ظهور امراض تصلب.

8. يحافظ على جهاز المناعة لدى الانسان سليما.

### ماهي علامات نقص فيتامين (د) ؟

إذا كنت تعاني من نقص فيتامين (د) فإنك لن تحصل على فوائد في جسمك، هناك عدة مؤشرات واوضاع صحية معينة يتوجب على

## يعالج الحكة والقشور..

## والصدفية

## الأسماك وزيتونها

## منجم فيتامين د



التي يمكن الحصول عليها عن طريق الغذاء ومعرفة إذا ما كانت هذه الكمية كافية لتحقيق الاحتياحات اليومية الموصى بها.

كما من الممكن اللجوء الى أخذ بعض المكملات للنقص في الفيتامين في بعض الحالات ويجب ان يكون ذلك تحت اشراف طبي لان زيادة الجرعة قد يؤدي الى مشاكل صحية اخرى.

## فوائد فيتامين (د) للبشرة والجلد،

هناك فوائد عديدة للجلد من فيتامين (د) ان الفائدة الرئيسية من فيتامين (د) للجلد هي معالجة مرض الصدفية.

يستخدم هذا الفيتامين عالميا لمعالجة هذا المرض حيث ان فيتامين (د) يلعب دورا هاما في التمثيل الغذائي لخلايا الجلد ونموها. لذلك يبدي فعالية جيدة في علاج الحكة والقشور وهي الاعراض الشائعة لهذا المرض.

فالصورة النشطة لفيتامين (د) تكون موجودة فقط في البدائل الغذائية والكريمات الموصوفة طبيا. عادة تحتاج هذه الادوية الى اسابيع لتخفيف اعراض هذا المرض.

ومن الجدير ذكره ان العلاج بالاشعة فوق بنفسجية يساعد ايضا في علاج مرض الصدفية. لان هذه الأشعة تنتج فيتامين (د)، وبالتالي تصل الى الجلد لتعطي الفائدة المطلوبة

بالاضافة الى ذلك يلعب فيتامين (د) دورا في منع ظهور علامات تقدم السن المبكر وذلك لان من احدى فوائد ذلك انه مضاد قوي للاكسدة.

بفيتامين (د) فالتالي هي ليست مصدرا جيدا لفيتامين (د).

## • زيت كبد السمك القود

يمكن الاستفادة من فوائد فيتامين (د) عن طريق زيت كبد السمك القود وذلك لكونه مصدرا ممتازا لفيتامين (د) حيث تحتوي ملعقة واحدة او (15ml) على 1300 IUS من الفيتامين.

## • سمك السلمون والماركل:

يعد كل من سمك السلمون والماركل مصدرا جيدا لفيتامين (د) حيث يحتوي كل 100 غرام من السلمون المطبوخ او الماركل على 350 IUS من فيتامين (د).

## • الساردين

ان تناول 50 غراما من الساردين المملح يوفر للبالغين كمية جيدة من فيتامين (د) مما يعادل 250 IUS تقريبا.

## • سمك التونة

90 غراما من سمك التونة المملح في الزيت يوفر لنا 200 IUS من فيتامين (د)

## • صفار البيض

صفار بيضة واحدة يعادل 20 IUS من فيتامين (د)

## • الحبوب المقوية

250 مل من الحبوب الجافة توفر ما يقارب 40 IUS من فيتامين (د) وكما في الحليب يعتمد ذلك على نسبة الفيتامين المضاف للتقوية.

## • كبد لحم البقر

100 غراما من كبد لحم البقر المطبوخ يعادل 15 IUS فقط من فيتامين (د)

اذا القائمة اعلاه لمعرفة كمية فيتامين (د)

التعرض للشمس بشكل كاف فإبه من الواجب الاهتمام بالنظام الغذائي لتعويض النقص الناتج عن ذلك ومحاولة إكمال هذا النقص بالغذاء المناسب.

اثبتت الدراسات حديثا اما نحتاج الى كمية اكبر من فيتامين (د) في اجسادنا للحصول على الفوائد المناسبة والكاملة. مما يثبت مرة اخرى الدور الهام لهذا الفيتامين في الحفاظ على صحة جيدة وجسم سليم دائما.

التوصيات والدراسات الحديثه للحصول اليومي ل فيتامين (د)

2000 - 1000 IUS للبالغين اقل من 50 سنة

2000 - 1000 IUS للبالغين بين 50 الى 70 سنة

2000 - 1000 IUS للبالغين اكثر من 70 سنة

(IUS هي الوحدة العالمية للقياس)

إذا ما هي انواع الأطعمة التي تزودنا بفيتامين (د)؟

وكيف يمكن الحصول على الكمية الموصى بها عن طريق هذه الأطعمة؟  
أدناه قائمة ببعض مصادر فيتامين (د) الغذائية:

## • الحليب:

عادة يقوى الحليب ب فيتامين (د) لان نسبة فيتامين (د) تعتبر قليلة في الاصل. كمية الحليب الواجب أخذها يوميا للوصول الى المستوى الموصى به تختلف من بلد الى اخر وبالطبع تعتمد على كمية فيتامين (د) المضافة الى الحليب.

اما بالنسبة لبعض منتجات الحليب مثل الجبنه والاييس كريم فهي غير مقوية

نقصه...  
قلة النوم  
والطاقة  
والعصبية  
وتدهور  
حالات مرضى  
السكري

**Restylane®**  
Natural beauty from within

**Q-MED**  
Enabling Individual Beauty

**Macrolane™**  
Gracefully shapes your body

نجحت شركة التفرّد الطبية في توفير أمن و أشهر حقن التجميل السويدية منتج الريستيلان (restylane) الأكثر انتشاراً في العالم . أسرعى و أنضمي إلى أكثر من 10 مليون سيدة قامت باستخدامه .  
هناك العديد من منتجات الريستيلان (restylane) التي صنعت خصيصاً لتعطي احتياجاتك بداية من علاج التجاعيد و تكبير الخدود و الشفاه و الصدر و الأرداف و نهاية بشرط ليس له مثل .  
و إليك جميع منتجات الريستيلان (restylane) التي صنعت لتعطي جميع احتياجاتك لتحاظي على جمالك دائماً .

1. Restylane (الريستيلان) و restylane lidocaine (الريستيلان ليدوكاين) يستخدم لعلاج تجاعيد الجبهة و التجاعيد الخفيفة بين الحاجبين و يستخدم أيضاً في علاج التجاعيد الخفيفة حول الفم . و تم توفير الريستيلان ليدوكاين (restylane lidocaine) حتى تخفف الآلام ما بعد الحقن و زيادة الارتياح .
2. Perlane (البيرلين) و Perlane lidocaine (بيرلين ليدوكاين) يستخدم في علاج التجاعيد الشديدة مثل التجاعيد الموجودة بين الأنف و الفم (nasolabialfolds) و أيضاً تكبير الخدود بشكل طبيعي و رفع الحاجب و يحتوي هو الآخر على ليدوكاين (lidocaine) لتقليل الألم بعد الحقن و زيادة الارتياح .
3. Restylane touch (ريستيلان تاتش) يستخدم لعلاج الخطوط التعبيرية السطحية (fine lines) الموجودة حول العين و الفم . و نتاجه رائحة في مثل آثار حب الشباب الفائرة .
4. Restylane sub-Q (ريستيلان سب-كيو) يستخدم لزيادة حجم الخدود و تحديد الذقن .
5. Restylane lipp (ريستيلان لب) يستخدم في تحديد الشفاه و تكبيرها و صنع خصيصاً ليناسب أنسجة الشفاه و الحركة الدائمة للشفاه .
6. Restylane vital (ريستيلان فيتال) يستخدم لإعادة الرطوبة إلى البشرة و الحفاظ على نعومة و طراوة الجلد و يعطي نتائج جيدة جداً مع الجلد الملئ بالتجاعيد و قليل الرطوبة ( كبار السن ) و دائم التعرض للشمس .
7. Restylane vital light (ريستيلان لايت) يستخدم لإعطاء تأثير ترطيب خفيف و خاصة مع البشرة الشابة و الرقيقة ( الوجه و الرقبة و اعلي الصدر و اليدين ) .
8. Macro lane (ماكرو لان) يستخدم لتكبير الصدر و الأرداف و لعلاج الترهلات .

**شركة التفرّد الطبية**

◆ مركز التجارة العالمي - طريق الملك فهد  
◆ برج البحرين - الدور الخامس  
◆ الرياض - المملكة العربية السعودية  
◆ ص.ب. : 280703 الرياض 11323  
◆ هاتف : 011 279 966  
◆ فاكس : 011 279 966  
◆ [www.tafarod.net](http://www.tafarod.net)



**Tafarod**  
Medical Co. Ltd.

# تشد الوجه والتبييض.. ضرورة أم بذخ؟ الرقبة والبتشرة مفاتيح الجمال

لن يتوقف الحديث عن الجمال، فهو مطلب حيوي لكل من الجنسين، ومهما تفاوتت الأعمار. في ملف الجمال نتعرض لكثير من القضايا لم يتم تناولها من قبل، أو ربما ورد تفصيل لما تقدمه مجلة «الجلديه».

شحوم الرقبة موضوع جديد يستحق المتابعة؟ وكذلك شد الوجه، وتبييض البشرة، كلها موضوعات تتعلق بالجمال.

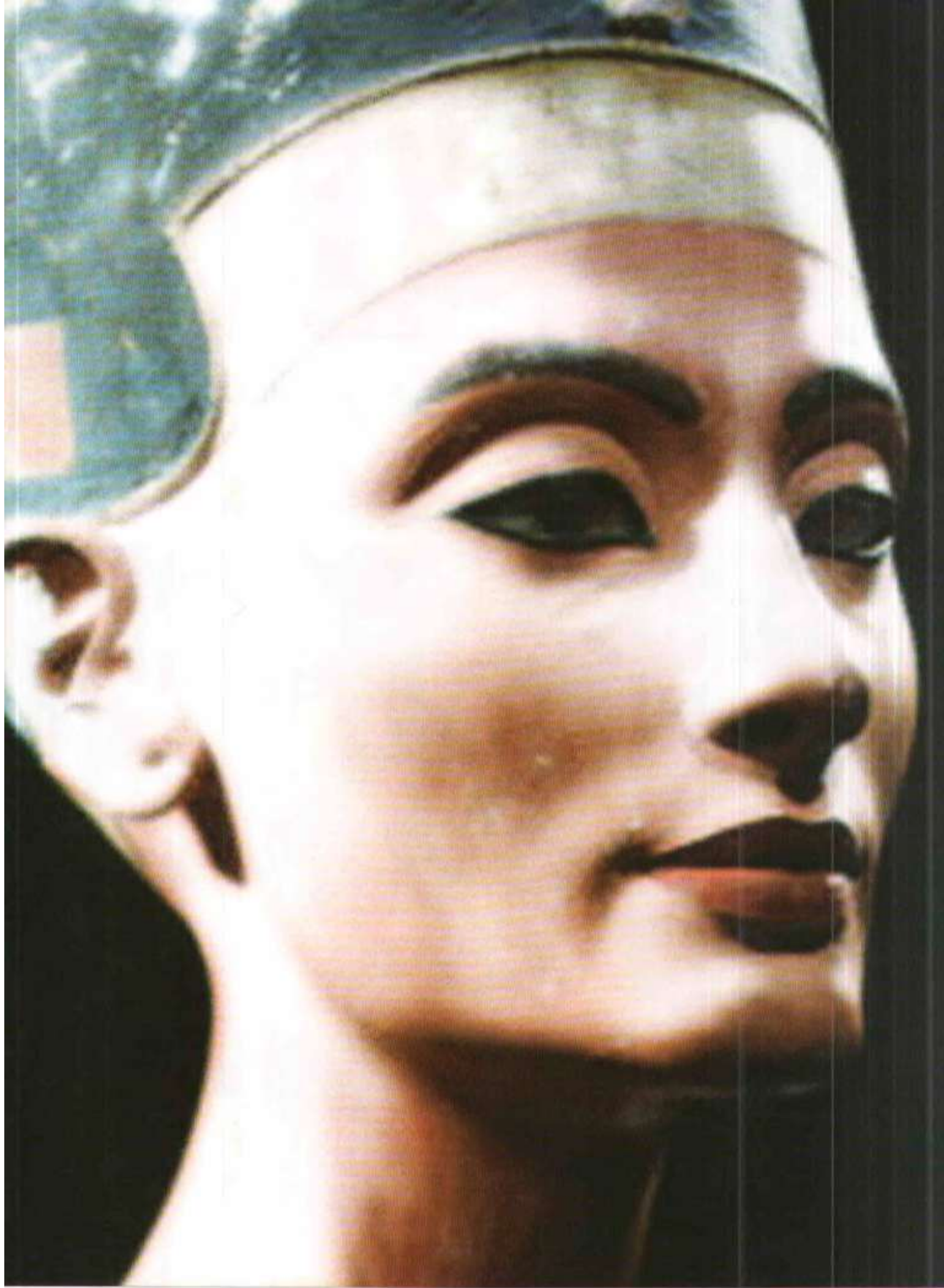
فالقدماء اهتموا بالجمال أيما اهتمام، وليس لديهم - كما نزع - تكنولوجيا اليوم الحديثة - ولكنهم استعاضوا عنها بما علمتهم الطبيعة والتجارب المماثلة، وما وصلوا إليه هم من علم، نراه غير - اليوم - فتقدما قياسا بالفجوة الرقمية بيننا وبينهم..

فشحوم الرقبة هاجس بدأ الانتباه إليها مؤخراً. وبدأ الاهتمام العلمي بهذا المشهد الحيوي، فإذا كانت عمليات شد الوجه قد أخذت قسطاً كبيراً من الاهتمام، فاليوم شحوم الرقبة تجد حلولاً ناجعة طبيعية وجراحية، وفي كل يعود الجمال للوجه والرقبة من جديد.. وإلى ملف الجمال وجراحاته..



د. كمال حسين خليل

• استشاري طب وجراحة  
التجميل واللدن  
دوحة قطر



# تشد الوجه

## عملية جراحية تستغرق من ٢-٤ ساعات

شد الوجه.. يستلزم بالضرورة تدخلاً جراحياً إذا فشلت علاجات موضوعية في إزالة آثار المشكلة، وفي هذا المقال نعرض لكل الحالات وعلاجاتها البديلة والجراحية..







## احذروا القلق والتدخين والسهر والمكياج..

٧-نقص في الفيتامينات والعناصر الطبيعية المهمة في ديمومة وبصارة الجلد.

٨- استخدام المكياج بصورة كثيفة ومستمرة تعرقل من حيوية الجلد وأدامته.

شد الوجه إذا من العمليات التجميلية القديمة لازالة ترهلات الجلد في الوجه وشد عضلات الوجه الضعيفة والتي تستخدم في معالجة أعراض الشيخوخة في الوجه- و لتعديد البسمة والتفائل للأشخاص الذين حفررت التجاعيد في وجوههم وظهرت علامات اليأس والقلق في حياتهم. ويعود الأمل في العيش بوجه يصارع الزمن ويتحدها.

وعمليات شد الوجه مختلفة وحسب خبرة الطبيب الجراح ورغبة المريض

١- شد الحاجبين وهي عملية ممكن إجراؤها مع الشد للوجه في حالة هطول الحاجبين. BROW LIFT

٢-شد الرقبة NECK LIFT

٣-شد الوجنتين CHEEK LIFT

٤-شد الوجه الكلي Total face lift

إن الانسان يتعرض إلى عوامل كثيرة تؤدي إلى ظهور التجاعيد في الوجه ومن هذه العوامل التي تؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة في ظهور التجاعيد في الوجه

١-التقدم في العمر لأن العمر بزيادته يزداد تعرض الانسان للعوامل الخارجية المحيطة به وبالتالي زيادة التجاعيد في الوجه.

٢-التدخين من العوامل المهمة في الظهور المبكر للتجاعيد

٣-القلق والتوتر المستمرين يؤدي الى الاضرار في استخدام عضلات الوجه وبالتالي لزيادة التجاعيد.

٤-الشمس والتعرض المفرط لاشعة الشمس المحرقة .

٥-العوامل الوراثية التي لها دور في تكون التجاعيد بصورة مبكرة.

٦- التعب المستمر والسهر وعدم النوم له تأثيرات كبيرة في تكوين التجاعيد في الوجه.

لماذا لا تستجيب للحمية

# تتحد

# بين التنف

**أصبحت** شحوم الرقبة تمتل هاجساً مؤرقاً، لما تسببه من مشكلات نفسية أكثر منها عضوية، ويزيدها عدم استجابتها لأي حمية غذائية، من هنا تعرضت مجلة «الجلدية» لهذا الموضوع الذي لم يتطرق إليه الكثيرون من المتخصصين.

إن من الحالات الكثيرة التي تراجع مستشفانا هو تشحم الرقبة الذي لا يستجيب للحمية Diet resistance ويكون بعدة حالات

- 1- تشحم قليلاً مع عدم وجود تهدل في الجلد وهي في أغلب الحالات البسيطة
- 2- تشحم قليلاً مع تهدل الجلد في الرقبة
- 3- تشحم كبيراً مع عدم تهدل الجلد
- 4- تشحم كبيراً مع تهدل الجلد في الحالات الشديدة نتيجة للسمنة المفرطة وتأثيرات العمر

### أولاً، استخدام جهاز L.P.G

ويعمل هذا الجهاز على طبقة الخلايا الدهنية الموجودة تحت الجلد مباشرة وكذلك على تحفيز الأوعية اللمفاوية الموجودة في المنطقة فيزيد حرق الدهون نتيجة زيادة الأوكسجين القادم في الدم في تلك المنطقة .  
مميزات هذا الجهاز:

- إنه علاج ميكانيكي للانسداد الليمفاوي.
- يزيد الدوران الدموي والليمفاوي وبالتالي ينقص من احتباس الماء.

بشد الوجه لفترة طويلة مثل 5 سنوات أو أكثر.

### الإجراءات المتخذة بعد العملية

- 1- النوم على وسادة عالية أكثر من 54 درجة لمنع أو تقليل التورم بعد العملية
- 2- الامتناع التعرض لاشعة الشمس لعدة اسابيع بعد العملية
- 3- الامتناع عن حمل اوزان ثقيلة أو العصبية لمدة 3 اسابيع على الأقل
- 4- عدم استخدام السونا والمساجات لمدة شهر بعد العملية

### الإجراءات البديلة لشد الوجه



- 1- البوتوكس ويستخدم في ازالة تجاعيد الوجه وخاصة الجزء العلوي منه ولو لفترة 4-6 أشهر فقط.

2- حقن الشحوم والكولاجين والرساتلين في الوجه لتقليل التجاعيد وخاصة حول الأنف لفترة 4-6 أشهر.

- 3- تقشير أو سنفرة الجلد بالليزر أو بالطرق الأخرى وتستخدم لإزالة التجاعيد الخفيفة حول الفم في أغلب الحالات

## البوتوكس

قد يكون بديلاً عن الجراحة في حالات..

### عملية شد الوجه ممكن إجراؤها لكل الجنسين

كيفية اجراء العملية :

- 1- تاخذ صور للمريض قبل العملية لعرضها على المريض لكي يلاحظ الفرق .
- 2- اجراء تحاليل شاملة للمرض
- 3- شرح العملية للمرض وإعلامه ان العملية تاخذ من ساعتين إلى أربع ساعات
- 4- خياطة الجلد المشدود يكون بخيوط تجميلية وفي مناطق مخفية وخلف الذن
- 5- امتناع عن اخذ الاسبرين من اسبوعين قبل وبعد العملية لمنع حدوث النزف تحت الجلد
- 6- متابعة اسبوعية للمريض ومراقبة الحالة لمنع حدوث اي مضاعفات.
- 7- التخدير اما ان يكون تخدير عام أو في بعض المراكز الطبية تفضل التخدير الموضعي مع اعطاء المهدئات اثناء العملية.

### المضاعفات المصاحبة للعملية،

- 1- تورم الوجه بعد العملية نتيجة التداخل الجراحي وياخذ فترة ثلاثة إلى سبعة أيام أو أقل أو أكثر ويعتمد على حجم الجراحة واستجابة المريض للعملية.
- 2- بعض الكدمات أو ازرقاق الجلد لوجود نزف خفيف تحت الجلد ويزول بعد فترة قصيرة.
- 3- ضعف في احد فروع العصب الوجهي نتيجة التداخل الجراحي ويرجع بعد فترة من الزمن .
- 4- التهابات في الجلد أو في مكان خياطة وشد الجلد وخاصة في بعض المرضى المصابين بالسكر لتدني مناعة الجسم .
- 5- تليفات الجلد في مكان خياطة الجلد ويمكن معالجتها ببعض الكريمات الطبية

### الحالات التي تستفاد من العملية

- 1- في حالة تهدل الجلد الشديد والتي لايمكن الاستفادة من شد الوجه بالخيوط أو عن طريق جهاز الترماج .
- 2- وفي حالة الجلد المتوسط التهدل مع فشل الحقن الخاصة بالفنك مثل الرساتلين أو الشحوم من إزالة التجاعيد الموجودة في الوجه .
- 3- في حالة بعض المرضى الذين يرغبون

# يوم الرقبة شد والتشد الجراحي



12 جلسة علاجية.. دون جراحة  
تعيد الجمال للعنق



شفط دهون الرقبة قد يكون جزءاً  
من عملية شد الوجه

## ثالثاً: شد الرقبة جراحياً neck lift

بواسطة جرح في مقدمة الأذن ويمتد الى خلف الأذن ويتم فيها إزالة الجلد الزائد المترهل. مع أو بدون شفط للدهون في الرقبة وحسب اجتهاد جراح التجميلي الاحتصاصي. وقد تكون العملية جزء من عملية شد الوجه.

## رابعاً: الميزوثيربي mesotherap

عن طريق حقن مواد طبيعية وفيتامينات خاصة تحت الجلد وفي المنطقة التي فيها شحوم قليلة وتقوم هذه المواد بإزالة تجمعات الشحمة القليلة المتراكمة في المنطقة.

## خامساً: الثرماج Thermage

عن طريق استخدام اشعة حرارية خاصة تؤثر على الكولاجين الطبيعي في الجلد وبالتالي الى شد جلد الرقبة المترهل وخاصة بعد شفط أو التخلص من الشحوم بالطرق أعلاه.

- يعرض انحلال الشحوم في مختلف طبقات النسيج الشحمي.
- يزيد التوعية الدموية.
- يزيد التبادل الخلوي.
- يحرك النسيج الضام الغرائبي وهذا ما يؤدي لزيادة نعومة الجلد.

ويحتاج المريض من 12-6 جلسة لحصول على النتائج المرغوبة وبدون جراحة وفي الحالات الأخرى ممكن الاستعادة من L.P.G. حتى بعد العمليات الخاصة بشفط الشحوم.

## ثانياً: شفط الشحوم liposuction

وهذه الطريقة ممكن ان تجرى تحت التخدير الموضعي أو العام بمرحلة واحدة أو عدة مراحل وحسب كمية الشحوم الموجودة تحت الحنك أو في الرقبة عن طريق جرح صغير في اسفل الحنك. وتستخدم هذه الطريقة مع شد الرقبة جراحياً في حالة وجود ترهل في جلد الرقبة.

# تجميل الثدي ... والسكوت على التنتوهات والعيوب الخلقية

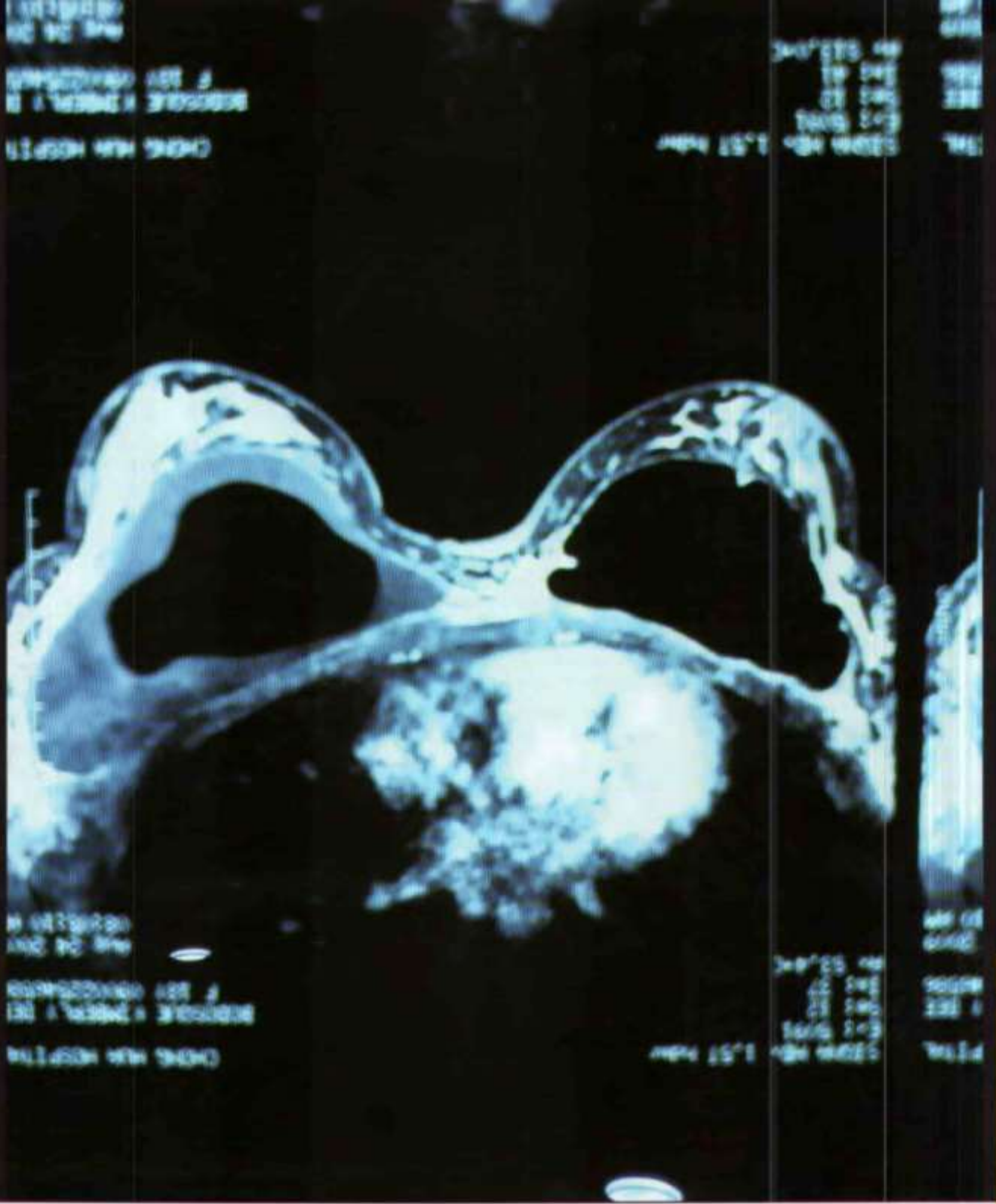
دائماً ما تتطور عمليات التجميل، فبعد العمليات المتعلقة بالوجه، انتقلت إلى الثدي لما يسببه من إحراج، وألم قد لا يحتمل، وفي هذا المقال نستعرض ضروريات عمليات تجميل الثدي وأسباب ذلك وتبعاته، وأثاره الجانبية برؤية علمية متخصصة.



د. سامي البيطار \*

يمكن أن نختصر عمليات تجميل الثديين عند النساء إلى ثلاثة أنواع:

1. النوع الأول لمعالجة العيوب الخلقية ويدخل فيها عدم التناظر
2. النوع الثاني لمعالجة حجم الثدي وشكل الثدي
3. النوع الثالث لمعالجة ترميم الثدي بعد العمليات الجراحية



بعد سن البلوغ ويمكن ان تعالج هذه الحالات بتكبير الصدر الصغير او تصغير الكبير او الجمع بينهما وهذا يتم الاتفاق عليه بين المريضة والطبيب والرأي الأخير هو حتما تابع للمريضة واعتقاداتها بحجم الثدي. الحالات المتقدمة في سوء التكوينات الخلقية قد يكون أكثر تعقيدا. وتشمل متلازمات سريرية معرفة وفي هذه الحالة فإن أمر الثديين لا

**النوع الأول، وهو ناتج عن عيوب خلقية** وهذا النوع شائع جدا ولكن أكثر الحالات تكون مقبولة للمريضة ولا تحتاج للمراجعة كحالات عدم التناظر البسيطة وحتى تعتبر لحد ما شيء طبيعى ومقبول ولكن عدم التناظر قد يكون واضحا لدرجة انه يؤثر على نفسية المرأة ومقدرتها على استعمال ملابس عادية وغالبا ما يتوضح عدم التناظر

وسوف نعطي فكرة مختصرة عن كل نوع علماً بأن هذا الشرح البسيط هو مقدمة ويجب على المريضة أن تراجع الطبيب للشرح المفصل حيث ان كل مريضة تجميل هي حالة خاصة وتختلف اختلافاً باتاً عن معارفها واصدقائها! فما هو مناسب لمريض قد لا يكون مناسباً لمريض آخر.

**ترهل الثدي.. صفره.. تضخمه ... الحل جراحة التجميل**



تتصح بها. بل بالعكس تتصح بتجنبها وخاصة حقن الدهون حيث ان هذا التدخل قد يؤثر على الفحص السريري والشعاعي للثدي في المستقبل ويفضل اجراء هذه العمليات في مراكز ابحاث علمية وتحت اجراءات صارمة لتحصيل معلومات صحيحة.

اختلافات تكبير الصدر ليست شائعة وقد تشمل النزف والالتهابات واحتمال من هذه الاحتمالات هو اقل من واحد في المائة. وهناك تاثيرات جانبية للعملية وليس اختلاطات ومنها التأثيرات الجانبية للحشوة والتغير الحسي في الحلمة وهذه المواضيع يجب مناقشتها بشكل مفيد مع الطبيب.

اخيرا فإن هذه العملية ( الحشوة ) لا تؤثر على الارضاع او نسبة امراض الثدي او كشف هذه الامراض في المستقبل سواء سريريا او شعاعيا .

حالات تضخم الثدي: وهذا التدخل يعتبر ايضا من اكثر عمليات التجميل شيوعا واكثرها إرضاءً للمريض بعد العمل الجراحي على الرغم من الندبات التي تصاحب التدخل الجراحي على الصدر.

وتجرى هذه العمليات لسببين اولهما وظيفي والثاني تجميلي.

السبب الوظيفي شائع جدا حيث ان تضخم الثدي يسبب عبئا كبيرا على العنق والالتفاف وقد يؤدي هذا الى ألم متزايد بالاضافة الى ذلك فقد تعاني المريضة من امراض جلدية تحت الثدي بسبب الترهل الذي يلازم ضخامة الثدي.

السبب الجمالي كما ذكرنا هو خاضع لرأي المرأة وعادات المجتمع وفي اكثر الاحيان يصعب على المرأة الظهور في حالات احتمالية

× معالجة تضخم الثديين  
× معالجة ترهل الثديين

حالات صغر الثدي: ان حجم الثدي هو شيء نسبي وهو خاضع لاعتقاد الامراة بأن حجم الثدي عندها طبيعي او صغير وهذا الاعتقاد هو شخصي اولا واجتماعيا ثانية فبعض الحضارات تميز احجاما للثدين مختلف عن حضارات اخرى، كما ان الحجم له علاقة بطول المرأة ووزنها ولكن العامل الاساسي الذي يعتمد عليه هو رأي الامراة في حجم الصدر، العملية المعتمدة والاساسية في عمليات تكبير الثدي يتم عن طريق الحشوة التي تحوي الماء او السيلكون.

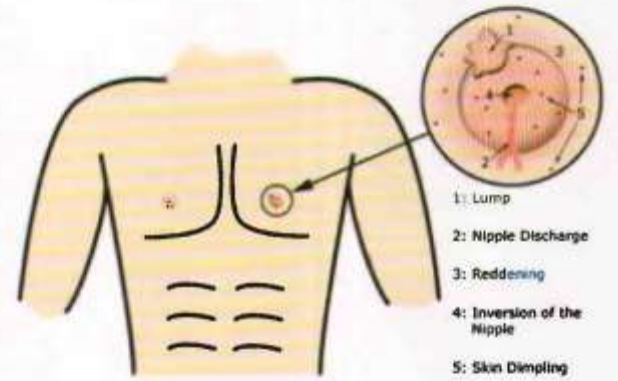
وكلاهما سليم وصالح للاستعمال رغم ان هناك اعتقاد شائع في المملكة ان السيلكون يسبب مشاكل خاصة، هذا الاعتقاد كان شائعا خاصة في التسعينات ولكن الدراسات الدقيقة والحديثة ان استعمال السيلكون هو سليم ولكن يجب على المرأة ان تتاقتض هذا الموضوع بشكل مطول مع الطبيب وان تتطلع على التعليمات التي تعطيها الشركات المصنعة لهذه المواد.

تتم عملية تكبير الثدي بالحشوة تحت التخدير العام وتستغرق حوالي الساعة الى الساعة والنصف وتستطيع المريضة ان تعود الى منزلها بعد الانعاش والجرح المستعمل لهذه العملية قد يكون تحت الابطن، حول الحلمة، او تحت الثدي. حسب اختيار المريضة واقتراح الطبيب، هناك جروح اخرى ولكنها نادرة الاستعمال.

هناك طرق اخرى لتكبير الثدي ولكنها غير معتمدة عالميا وما زالت تحت الدراسات منها حقن الدهون او استعمال جهاز ماص على الثدي، وكما ذكرنا فإن هذه الطرق غير معترف بها وكثيرا من الهيئات العلمية لا

يتطور اطلاقاً أو يتطور بشكل بسيط وقد يشمل عدم التطور لعضلات الصدر في نفس الجهة، ومعالجتها عادة معقدة وتتطلب شرحا خارج هذا النطاق.

تعد الحالات الخلقية التي يتطلب ذكرها هي حالات تتعلق بشكل الثدي في هذه الحالة فإن شكل الثدي غير طبيعي ويتكون بشكل يشبه الكرة مع التضيق في منطقة اتصال الثدي بالصدر وتكون الحلمة واسعة القطر في هذه الحالة وترميم هذه الحالات أيضا يتطلب شرحا مفصلا خارج نطاق هذا المقال.



اخيرا تشوهات الحلمة هي شائعة واكثرها شيوعا هو غور الحلمة وتعالج عادة بعملية جراحية تحت تخدير موضعي واخيرا تعدد الحلمات وهو يعالج بإزالة الحلمات الزائدة تحت تخدير موضعي ايضا .

**النوع الثاني: لمعالجة حجم وشكل الثدي**  
وهي من أكثر عمليات التجميل شيوعاً وتجرى لثلاثة أسباب رئيسية:  
× معالجة صغر الثديين



والطبيب المثالي بالتالي لا يستخدم الا مشاق  
مثالية معتمدة.

### فاختيار الطبيب والمشفى هو الاول والاساسي.

ويمكن اختيار الطبيب عن طريق الاعتماد  
على مراكز موثوقة او عن طريق الاقرباء  
والاصدقاء وبعد ذلك يجب على المريضة التأكد  
من ان الطبيب حائز على شهادات معتمدة.  
وإنا انصح مقابلة الطبيب أكثر من مرة واحدة  
ويفضل استشارة طبيبين معتمدين.

ومن المهم ان يستمع الطبيب للمريضة وليس  
العكس، حيث ان فهم ما تحتاج المريضة او  
رغباتها من اهم الامور التي يجب ان تحدد  
من البداية.

وعلى المريضة ان توجه للطبيب عدة اسئلة  
وعلى سبيل المثال:

- شهادات الطبيب والمراكز التي تم بها  
التدريب

- خبرة الطبيب عامة

- خبرة الطبيب في عمليات المقترحة وعدد  
الحالات التي يجريها سنويا.

- الجمعيات الطبية التي ينتمي اليها.  
واجمال فإنا انصح المريضة بأن تكتب الاسئلة  
قبل مقابلة الطبيب ومن الافضل ان تحضر  
شخصا اخر لتذكر المعلومات ولاداعي للسرعة  
في اتخاذ القرار.

أخيرا فإن ليس كل شيء حديث هو الأفضل  
خاصة إذا لم تثبت الأبحاث العلمية الموثوقة  
والمنشورة بالمجلات الطبية المعتمدة صلاحيتها  
أو سلامتها وقد يقترح الطبيب حولا أخرى  
فمن الأفضل الاستماع إليها قبل اتخاذ القرار  
النهائي.

استشاري جراحة التجميل

يؤثر ايضا على الفحص السريري والشعاعي  
للثدي في المستقبل.

### حالات ترهل الثدي: ترهل الثدي شائع

خاصة بعد الولادات المتعددة وتغير الوزن  
وتقدم العمر والترهل يشمل عمليات ترهل  
الثدي وتشمل أيضا إزالة الجلد الزائد ورفع  
الحلمة الى مكانها المناسب وغالبا ما تتضمن  
تصغير قطر الحلمة نفسها حيث انها تتمدد  
مع تضخ وترهل الصدر والجروح المستعملة في  
هذه العمليات مشابهة لجروح تصغير الصدر.  
غالبا ما يترافق ترهل الثدي الضمور وخاصة  
في المنطقة العليا من الصدر وفي هذه الحالات  
من الشائع استعمال الحشوة مع رفع الصدر  
وبخاصة فإن هذه العملية تتطلب مهارة خاصة  
وخبرة في الطبيب لانها من العمليات التي تعتبر  
أكثر تعقيدا من عمليات الصدر الأخرى.

### النوع الثالث هو نوع ناتج عن عمليات على الصدر:

وهي عمليات ترميمية خاصة بعد معالجة  
اورام الصدر سواء السليمة او الخبيثة. وهناك  
عدة انواع لهذا التدخل الجراحي وهو موضوع  
يخرج من اطار هذا المقال ولكن بإختصار  
فإن الجراحات المستعملة قد تكون عن طريق  
استعمال الحشوة ولهذه ايضا طرق متعددة.

### ماهي الخطوات الأساسية قبل الإقبال على العمل الجراحي:

الخطوة الأساسية في نجاح العمل الجراحي  
هو اختيار الجراح وللأسف فإن الكثير من  
العمليات الجراحية تجرى عن طريق اطباء لم  
يخضعوا للتدريب الكافي او شهادات معتمدة

معينة او استعمال ملابس قد ترغب فيها  
المريضة عمليات تصغير الثدي تشمل  
خطوتين اساسيتين وهما تصغير الحجم  
ورفع الصدر وهي تجرى تحت تخدير العام  
وتستغرق حوالي الساعتين والنصف تستطيع  
المريضة العودة لمنزلها بعد العملية او البقاء في  
المشفى ليلة واحدة.

الجروح المستعملة لتصغير الثدي عديدة  
والمعتمد هو جرح بشكل المرساة وهذا الجرح  
هو الأكثر شيوعا في أنحاء العالم. ولكن هذا  
الجرح قد يعوض بجرح اصغر في معظم الحالات  
وشكل الجرح هو عامودي ويفضل هذا النوع في  
تصغير الثدي لعدة اسباب منها صغير الجرح  
وهو شيء واضح ولكن السبب الآخر والمهم في  
هذا النوع من التصغير هو ان باستطاعة الجرح  
تصغير عرض الثدي وهي المشكلة الأساسية في  
تضخم الثدي وهذا امر من الصعب الحصول  
عليه استعمال الجرح العادي.

هذه العمليات قد تؤثر على امكانية المراه  
للرضاعة بعد الحمل في حالات نادرة.



اخيرا فإن عمليات تصغير الثدي بشفط  
الدهون فقط لا تزال عمليات تجريبية ويجب  
ان تجرى تحت اطار بحث علمي لان هذا قد

تضخمه بسبب ألها في الرقبة، وأمراضا جلدية



# الجلوتاثيون.. وتفتيح البشرة

ألوان البشرة، وتأثيرات المناخ عليها مشكلة تؤرق الكثيرين، ولكن ما لا يعلمه الكثيرون أن ألوان البشرة وأصباغها يفرزها الجسم، وهذا ما يعجل المقال التالي مختلفاً عن سابقه..  
إذا كيف تؤثر الأصباغ الطبيعية التي يفرزها الجسم، الأصباغ الصناعية، أو ما يوضع على البشرة للحفاظ على لون محدد وقع اختيارنا عليه؟..

وبصورة فطرية على الأقل عند العرق الآسيوي باللون الفاتح للجلد، فقد عرفت عدة عناصر لتفتيح لون الجلد، من أكثرها إشارة للجلد الجلوتاثيون (Glutathione). فالجلوتاثيون ذلك الحمض الأميني (Amino Acid) الموجود بصورة طبيعية في جميع الخلايا الحية للإنسان والحيوان والنبات، يعتبر بحق من أهم موانع الأكسدة للخلايا الحية ومساعد أساسي لتجديد الخلايا والتخلص من السموم والمحافظة على شباب الخلايا لأطول فترة ممكنة، كما يتميز أيضاً بقدرته على زيادة مناعة الجسم.

وينخفض مستوى الجلوتاثيون في جسم الإنسان وبصورة طبيعية بنسبة ١٢-١٠٪ في العقد الواحد ليصل إلى مستويات متدنية مع التقدم في العمر بل ويصل إلى مستويات أقل مع الإصابة بشتى أنواع الأمراض، ولذلك فقد عمد الباحثون إلى إعطاء بعض المرضى المصابين بأمراض عدة كأمراض الجهاز التنفسي والعصبي والمصابين بالفيروسات الخطيرة كمرض نقص المناعة المكتسب ومرضى الأورام كميات عالية من الجلوتاثيون وتبين بما لا يدع مجالاً للشك تحسناً في حالتهم الصحية وازدياداً في أعمارهم مقارنة بنظرائهم من المرضى الذين لم يعطوا العلاج. ليس ذلك فحسب، بل ولاحظ الباحثون تعبيراً في لون الجلد لدرجة أو درجتين إلى اللون الأفتح. وفي دراسة حديثة، تبين بشكل واضح قدرة الجلوتاثيون على إعطاء لون أفتح للجلد بعد

يقوم اختلاف لون الجلد في الأعراق المختلفة أساساً على عدد وحجم وشكل وطريقة توزيع الأجسام الصبغية (Melanosomes) داخل خلايا البشرة. ففي جلد ذوي العرق القوقازي، الذين يتميزون بلون جلد فاتح أو يميل إلى البياض، يكون حجم تلك الأجسام صغيراً نسبياً وتتوزع في مجموعات بينما تكون ذات حجم أكبر وموزعة بشكل منفرد في جلد الأعراق الأخرى من ذوي اللون الأسمر. وتعتبر الخلايا الصبغية الموجودة في الجلد المصنع الرئيسي لإنتاج صبغة الميلانين حيث تحتوي بداخلها على الأجسام الصبغية والتي تمر بعدة مراحل من النضوج لإنتاج عدة أنواع من صبغة الميلانين التي تتدرج من اللون الأصفر المحمر (Pheomelanin) إلى اللون البني الغامق (Euomelanin)، كما وتنتقل تلك الأجسام الصبغية إلى خلايا البشرة لإعطائها اللون النهائي للجلد. وحيث إن جمال ونضارة الجلد مرتبطة

ينتج لون جلد الإنسان الطبيعي من تداخل أربعة أصباغ ذات ألوان مختلفة وموجودة بصورة طبيعية في طبقات الجلد. أولاً: اللون الأصفر، ومصدره المواد الكروتينية وتمد بعض أنواع الفواكه والخضروات الجسم بهذه المواد. ثانياً: الأحمر، ومصدره الهيموجلوبين المؤكسد في الشرايين الدموية. ثالثاً: الأزرق، ومصدره الهيموجلوبين المختزل في الأوردة الدموية. رابعاً: البني، وهو ناتج من صبغة الميلانين (Melanin) ويعتبر المحدد الأساسي والأهم للون الجلد ويتم إنتاجه وبصورة حصرية في الخلايا الصبغية (Melanocytes) الموجودة في الجلد.



د. ناصر بن فهد المبكي \*

## الجسم ينتج ٤ أصباغ مختلفة..



لم يستخدم  
كعلاج وإنما  
كمكمل غذائي



امتصاصها بفعالية أكبر، كما ويقوم فيتامين سي بتحفيز الجسم لإنتاج كمية أكبر من الجلوتاثيون حيث أن جرعة من فيتامين سي تعادل ٥٠٠ ميليغرام يوميا تستطيع أن تقفز بإنتاج الجسم من الجلوتاثيون إلى الضعف تقريبا، كما ويمكن الحصول على الجلوتاثيون وبصورة طبيعية بالاكثر من تناول بعض أنواع الفاكهة والخضراوات كالأفوكادو والبروكلي والثوم والسبانخ والطماطم. ويستخدم الجلوتاثيون عادة وجرعات عالية تختلف باختلاف لون الجلد الأساسي ودرجة تفتيح اللون المطلوبة لمدة تتراوح بين عدة أشهر وسنة، كما يمكن اختصار المدة وذلك باعطاء الجلوتاثيون عن طريق الوريد ولكن بتكلفة أعلى، وينبغي للمحافظة على لون الجلد الفاتح الاستمرار بتناول الجلوتاثيون بكميات أقل ويشكل مستمر لفترة طويلة حيث إن التوقف عن الاستخدام يؤدي إلى فقدان اللون الفاتح للجلد والرجوع للون الأساسي.

والى أن تظهر دراسات علمية محكمة تبين مدى سلامة الجلوتاثيون للاستخدام بجرعات عالية ولفترة طويلة، فإني أنصح القارئ الكريم بالترثيد وعدم الجري خلف الكثير من المسوقين الذين يسعون للكسب المادي ولا يكتثرون بما قد تؤدي إليه تلك المواد من أخطار محتملة وغير معروفة في الوقت الحالي على صحة الإنسان.

«البورد السعودي في أمراض الجلد  
زمالة جامعة الملك سعود في أمراض الجلد»

والدواء الأمريكية (FDA) ولم تظهر على مستخدميه كمكمل غذائي أي آثار جانبية سوى تفتيح لون البشرة، ولكن إلى الآن لم تظهر دراسات علمية تقف على مدى سلامة استخدامه على المدى الطويل وجرعات عالية كالتى تستخدم لتفتيح لون البشرة. في الوقت الحالي أصبح الجلوتاثيون يتج بشكل اقراص تعطى عن طريق الفم يوميا بشرط إعطائها مع كمية مماثلة أو تزيد - تصل إلى الضعف أحيانا - من فيتامين سي (vitamine C) وذلك لمساعدة الجسم على

استخدامه بشكل اقراص تؤخذ عن طريق الفم. ويقوم الجلوتاثيون بتثبيط عمل إنزيم التيروسينيز (Tyrosinase)، وهو إنزيم مصصلي في عملية إنتاج صبغة الميلانين، كما ويقوم الجلوتاثيون أيضا بتحويل إنتاج الميلانين البني إلى الميلانين الأصفر ذي اللون الفاتح مما ينعكس على لون الجلد النهائي معطيا لونا أفتح للجلد.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الجلوتاثيون لم يستخدم كدواء وإنما كأحد المكملات الغذائية. ولذلك لم يتم تصنيفه من قبل هيئة الدواء



يمكن الحصول على الجلوتاثيون وبصورة طبيعية بالاكثر من تناول بعض أنواع الفاكهة والخضراوات كالأفوكادو والبروكلي والثوم والسبانخ والطماطم.

«الجلوتاثيون» يتواجد في الخلايا الحية للإنسان والحيوان والنبات



# البهاق .. ومحالييل التبييض

متى يتم اللجوء لزراعة خلايا صبغية؟

من النادر أن يسأل مرضى البهاق عن خيار إزالة اللون لأن المطلوب دائماً هو إعادة اللون الأبيض إلى الطبيعي، ولكن هنالك حالات يكون من الأفضل فيها أن نلجأ إلى تبييض الجسم كاملاً بدلا من ان يمضي المريض سنوات من عمره يستخدم الأشعة الضوئية أو الكريمات الموضعية دون فائدة ١٠٠٪.



د. أحمد محمد العيسى \*

## «مونوبنزون» قد يكون حلاً ناجحاً



- لا يوجد مريض ممن استخدم هذا العلاج لم يستجب، كما لم يحدث أن استجاب المريض لمنطقة من الجسم ولم يستجب لمنطقة أخرى، وعادة إذا لم يستجب المريض لتركيز ٢٠٪ يمكن زيادة التركيز إلى أعلى من ذلك.

■ هل يمكن لاستخدام الكريم على اليد اليمنى مثلاً أن يتسبب في إزالة الصعفة عن اليد اليسرى؟

- نعم إن وضع الكريم في منطقة ما قد يتسبب في زوال اللون عنها وكذلك عن غيرها من مناطق الجسم مما يسهل مهمة المريض ويسرع في العلاج.

■ هل هناك مضاعفات في استخدام هذا العلاج؟

- المشكلة الوحيدة مع هذا الكريم هو أن ١٥٪ من المرضى تقريباً قد يكون لديهم حساسية وتهيج من الكريم وعلاج هذه المشكلة بسيط جداً وهو التوقف عن العلاج لمدة أسابيع ثم البدء باستخدام الكريم بتركيزات خفيفة وبوضعه لمدة قصيرة ثم التدرج بزيادة التركيز والوقت وغالباً ما يتم التغلب على هذه المشكلة.

■ هل يسبب هذا العلاج سرطاناً في الجلد؟  
- لا يوجد أي علاقة بين هذا الكريم والسرطان ولا يوجد أي حالة تم إثباتها حتى الآن رغم قدم هذا العلاج.

■ هل يسمح للمرأة الحامل باستخدام هذا العلاج؟

- المرأة الحامل لا تستخدم هذا العلاج لأنه لا يوجد أي دراسة توضح أنه آمن خلال فترة الحمل.

■ هل يوجد أي مريض أزال لون جلده تماماً إلى الأبيض وهو نادم على ما فعل.

- لا يوجد أي مريض ندم على تغيير لونه إلى الأبيض بالعكس هناك تغيير في نمط حياة جميع المرضى وهناك قصص واقعية لكثير من الفتيات اللاتي تزوجن مباشرة بعد تبييض جلدهن، تغيرت حياتهم الاجتماعية والنفسية وأصبحن أكثر جمالاً وجاذبية الكثير منهم سعداء ويقولون أن معاناة سنين عديدة انتهت الآن وأصبح البهاق لا يعني أي شيء في حياتنا.

\* استشاري أمراض وجراحة الجلد والعلاج بالليزر

أسابيع قليلة، أما إذا كانت الأعراض شديدة فيمكن التوقف عن العلاج لفترة أو استخدام علاجات أخرى مهدئة للحكة.

■ هل سيكون بياض الجلد شديداً وغير مقبول لمن حوله؟

- يكون لون الجلد مقبولاً جداً وخاصة أن الكريم المبيض لا يتسبب في بياض الشعر مما يجعل الشكل أكثر قبولا مع العلم أن هنالك محاليل وكريمات يمكن استخدامها تعطي الجلد لون البرونز وكثيراً ما يستخدمها الأوروبيون لإعطاء جلدهم لون بني فاتح جميل.

■ يتساءل البعض هل تعبير لون الجلد إلى الأبيض سوف يحرمهم من الخروج إلى الشمس تماماً؟

- أبداً، بل يمكن الخروج للشمس مع وضع كريمات عازلة للشمس وتوقع حدوث احمرار بسيط جداً ومقبول جداً.

■ هل تطهر بقع بنية على الجلد عند التعرض للشمس؟

- من النادر أن يحدث ذلك وإذا حدث ذلك يمكن إزالته بسهولة إما بالكريم نفسه أو بواسطة استخدام الليزر ولا يستغرق هذا الإجراء إلا دقائق وليس له أية مضاعفات.

■ هل يزول اللون بشكل تدريجي أم أننا سنعاني من نتع سين في الجلد؟

- غالباً ما يكون زوال اللون تدريجياً ومقبولاً ومتجانساً، لكن هذا لا يمنع من ظهور بضعة بقع صغيرة ذات لون أفتح لا تؤثر بشكل سيء على تجانس اللون.

■ هل هناك تعليمات خاصة لوضع العلاج؟

- يجب أن يضع المريض العلاج بنفسه، وإذا لم يتمكن لسبب أو لآخر فيجب على كل من يريد أن يضع الكريم للمريض أن يلبس قفازاً. يبدأ المريض بفرك الكريم على مناطق الجلد المحتفظ باللون الأصلي ويبدأ مرة واحدة في اليوم لعدة أيام، فإذا لم تكن هنالك أي مشاكل أو حساسية يمكن زيادة ذلك إلى مرتين باليوم.

■ هل هناك مرضى لا يستجيبون لهذا العلاج أو يستجيبون فقط لبعض المناطق؟

## الحالات التي يستخدم فيها التبييض

هي أن يكون البهاق قد أصاب مساحة كبيرة من الجسم تشمل ٣٠ - ٥٠٪ فما أكثر من الجلد، أما الحالة الثانية التي ننصح فيها بتبييض الجسم حتى وإن كانت نسبة البهاق قليلة فهو إذا أصاب البهاق اليدين أو الرجلين (الأطراف) ويسمى البهاق الطرفي، حيث تكون نسبة نجاح أي علاج من العلاجات الموجودة من كريمات وأشعة ضوئية وأكزايمر ليزر وكذلك زراعة خلايا صبغية ضعيفة جداً بل أحياناً تكون معدومة ومن الأفضل أن لا نقول مثل هذا الكلام للمريض من أول زيارة بل نعالج بالعلاج المناسب وإذا اتضح أن فعالية العلاج معدومة نطرح له مثل هذا الاقتراح لأن قبول مثل هذا العلاج قد يكون صعباً أحياناً لمن يكون البهاق عنده في الأطراف فقط.

■ ما هو هذا العلاج وكيف يستخدم؟  
- اسمه العلمي ٢٠٪ مونوبنزون واسمه التجاري بنكوين ويمكن وضعه على منطقة صغيرة من الجسم في البداية كاختبار ونفي وجود أي حساسية شديدة (وهذا ليس ضروري جداً)، ويستخدم لمدة ٢ - ٤ أشهر في كل منطقة على حدة، حيث تبدأ عادة باليدين والوجه والرقبة لأنها أهم المناطق الظاهرة للناس ثم تبدأ بعلاج المناطق الداخلية بالتدرج ولا يفضل استخدامه للجسم كاملاً مرة واحدة. قد يصاب المريض بحساسية بسيطة مع بداية العلاج واحمرار سرعان ما يزولان خلال

## بداية العلاج تكون لليدين والوجه والرقبة

# عندما يصبح العرق مستكلة حقيقية

## ما هو فرط التعرق؟

فرط التعرق يعني زيادة في إفراز كمية العرق من أماكن معينة مثل الإبطين والكفين والوجه والقدمين ، وهي حالة مرضية يعاني منها الكثير وتكون نتيجة لزيادة نشاط الغدد العرقية في المناطق المذكورة سابقاً تحت تأثير الكثير من العوامل النفسية والاجتماعية والطبيعية مثل ارتفاع درجة الحرارة ، ويوجد لها الكثير من الانعكاسات النفسية السيئة على الشخص لكثرة تعرضه للحرج بين الناس، بالإضافة إلى كثرة الأعباء المادية التي يتحملها نتيجة كثرة تغيير الملابس وغسيلها واستهلاكها.

## ما هي الطرق التقليدية لعلاج فرط التعرق؟

يوجد العديد من الطرق التقليدية التي كانت ومازال البعض منها يستعمل حتي الآن ومن أهمها العلاج بالعقاقير الطبيعي والعلاج الجراحي.

## ١) العلاج بالعقاقير

تستخدم العقاقير الطبية منذ فترة طويلة سواء بشكل موضعي مثل مزيلات العرق ومبطلات العرق أو عن طريق الفم ولكنها تعمل فقط لفترة قصيرة ولها العديد من الآثار الجانبية مثل جفاف الفم وذغلة بالعينين وغيرها.

## ٢) العلاج الطبيعي

يوجد ثلاثة طرق للعلاج الطبيعي وهي إما التحليل الكهربائي (Electrolysis) أو الأيونوني (Iontophoresis) أو العلاج بالأشعة السينية (Radium hter) وقد أصبح استخدامها محدود جداً هذه الأيام أولاً لتوفر البدائل الجيدة وثانياً لأن تأثيرها ضعيف ولها العديد من الآثار الجانبية أما التحلل الأيونوني (Iontophoresis) فهو عبارة عن جهاز يستخدم لعلاج فرط التعرق بإمرار تيار كهربائي متدرج في ماء مقطر في جهاز مصمم خصيصاً بأشكال مختلفة تتناسب مع شكل القدم والكف والإبط وتقل نسبة التعرق نتيجة زيادة سمك طبقة الكيراتين بقنوات الغدد العرقية فيتم غلقها لمدة تتراوح من ٦ - ٧ أسابيع بعد عمل مجموعة جلسات تستمر ١٤ ساعة علي مدار أسبوع أو أسبوعين بحيث تتراوح الجلسة ٢٠ - ٦٠ دقيقة ويمكن عمل جلستين في اليوم الواحد.

## ٣) العلاج الجراحي

يوجد العديد من الطرق الجراحية التي كانت تستخدم ومازال بعضها يستخدم حتى الآن مثل قطع العصب السمبثاوي الذي قد تحدث معه مضاعفات خطيرة بالإضافة إلى أن نسبة ارتجاع التعرق معه عالية وكذلك قطع جلد الإبطين وغلغه إما جراحياً أو عن طريق الترقيع الجلدي مما ينتج عنه طول فترة التام الجرح بالإضافة إلى احتمال تكون ندبه مقصرة تؤثر علي حركة الذراع.

## ما هي الطرق الحديثة لعلاج فرط التعرق؟

يوجد طريقة حديثة لعلاج فرط التعرق (حقن البوتوكس) وهي أفضل وأكثر الطرق انتشاراً في العالم أولاً لسهولة إجرائهم وثانياً للقاعلية العالية.

## ما هو البوتوكس؟

هو عبارة عن مادة بروتينية مخلقة تضاد عمل الاستيل كولين المسئول عن توصيل الإشارة العصبية من الأعصاب إلى الغدد العرقية لذلك فعند حقن البوتوكس ينتج عنه توقف إفراز العرق لذلك يستخدم البوتوكس لعلاج فرط التعرق.

ويعتبر حلاً مثالياً وبديلاً مميّزاً للطرق التقليدية في علاج فرط التعرق وذلك لأن الطرق التقليدية كانت إما أنها غير فعالة أو لها العديد من الآثار الجانبية الخطيرة، أما البوتوكس فيكاد يخلو من الآثار الجانبية بالإضافة إلى أنه فعال تماماً.

## هل حقن البوتوكس آمن؟

نعم إن حقن البوتوكس آمن تماماً خاصة إذا تم علي يد طبيب متمرس ويتم الحقن بدون ألم تماماً ويحتاج فقط إلى تخدير موضعي عن طريق كريم أو التبريد أو تخدير العصب المغذي للأماكن المراد علاجها.

## هل يستغرق الحقن وقتاً طويلاً؟

لا... فإن الحقن لا يستغرق أكثر من ٢٠ دقيقة ويمكنك بعدها العودة إلى نشاطك اليومي المعتاد بدون أي تأثير.

## متي يظهر تأثير البوتوكس وكم يستمر مفعوله؟

يبدأ تأثير البوتوكس في الإقلال من التعرق بعد ثلاثة أيام من الحقن ويصل إلى أعلى مستوى بعد أسبوعين ويستمر علي هذا المستوى لفترة تتراوح بين ٤ - ٦ أشهر ولتوحيظ امتداد المفعول إلى تسعة أشهر مع تكرار الحقن فيحتاج الشخص للحقن مرة أو مرتين في السنة ، ولا توجد أي مضاعفات أو محاذير علي تكرار الحقن بعدد غير محدود من المرات.

## من هو الشخص المناسب؟

أي شخص يعاني من فرط التعرق خاصة بالإبطين أو الكفين أو القدمين أو الوجه يعتبر شخص مناسب، ولكن رغم أمانه التام إلا أنه لا يفضل استخدامه في الحالات الآتية:  
السيدات أثناء الحمل والرضاعة، بعض الأمراض العصبية وجود حساسية للبوتوكس أو أحد مركباته

## ما هي الآثار الجانبية؟

تعتبر الآثار الجانبية لحقن البوتوكس قليلة جداً ومقصورة فقط علي مكان الحقن مثل الألم البسيط وبعض الكدمات أو الاحمرار البسيط أو بعض التورم وبعض الحالات القليلة قد تعاني من ضعف مؤقت في العضلات الصغيرة باليدين.

## كيف يتم حقن البوتوكس لمعالجة فرط التعرق؟

أولاً يتم عمل اختبار النشا واليود (Starch Iodine Test) قبل الحقن لتحديد أماكن الغدد العرقية الأكثر إفرازاً.  
في حالات تعرق الإبطين يكتفي غالباً بالدهان الموضعي المخدر أو الثلج ، أما في حالات تعرق اليدين والقدمين فغالبا ما نلجأ إلى حقن المخدر الموضعي ويمكن كذلك السيطرة علي الألم عن طريق تخدير العصب المغذي للأماكن المراد علاجها.

يتم تخفيف البوتوكس حسب المنطقة المراد حقنها .

يتم حقن كميات صغيرة من البوتوكس المخفف في مناطق متفرقة تغطي كل المنطقة المراد حقنها ●





## عش حياتك بكل ثقة

إذا كنت تعاني من زيادة إفراز العرق تحت الإبطين أو في اليدين أو القدمين فإن العلاج بالبوتكس هو الطريقة الفعالة والأمنة لعلاج التعرق الزائد.  
\* زيارة واحدة للطبيب بدون حراحة وتنتهي المشكلة.



للمزيد من المعلومات

يرجى الإتصال على شركة الليرجان:

الهاتف: 01-4624764

فاكس: 01-4653709

# الدوالي..

## مرض غير خطير

يؤثر في مظهر الجلد.. ويسبب ألماً في الساقين

أظهرت دراسة طبية أن البدناء أكثر عرضة لمرض الدوالي وأن معدل إصابة النساء بالمرض مقابل الرجال هو اثنان مقابل واحد ويعود ذلك إلى تأثير الهرمونات في أجسام النساء ولاسيما في فترة الحمل.

### تعدّ الدوالي من المشاكل

الشائعة وغالبا تؤثر هذه المشكلة في الأشخاص الذين تتراوح اعمارهم ما بين ٣٠ الى ٧٠ سنة. لا يعتبر هذا المرض خطيرا طبييا. الا انه يؤثر في مظهر الجلد حيث يجعله يبدو غير صحي.

### الأعراض التي تصاحب الدوالي ومن ذلك:

- تورم وانتفاخ القدمين خاصة حول الكعبين
- وجع عام في الساقين بالإضافة الى تشنجات في الساقين.
- شعور بثقل وتعب في الساقين.
- احساس يشبه الحرق والاحتقان في الأرجل
- حكة في الساقين وقد يظهر بعض الطفح الجلدي حول المنطقة المصابة.

### المسببات

عادة ما تحدث الدوالي بسبب تدهور حالة الاوردة وضعفها ، لانها لا تؤدي عملها بشكل طبيعي وجيد فالدور الاساسي للاوردة هو اعادة الدم الغير مؤكسد الى



د. عبدالله العزیز

ابن ناصر السدحان \*

\* استشاري طب الأمراض الجلدية وجراحة الجلد والعلاج بالليزر

## النساء أكثر تعرضاً للإصابة من الرجال.. لماذا؟

الحامل. مما قد يزيد كمية الدم الموجودة في الأوردة فيزيد حجم الوريد نفسه ومن الجدير بالذكر أن زيادة حجم المثانة قد يزيد أيضاً من الضغط على تلك الأوردة. فالتغيرات الهرمونية أثناء الحمل تؤدي إلى ارتخاء جدران الأوردة مما يزيد احتمال حدوث ظاهرة الدوالي وعموماً فإن تلك الدوالي التي تحدث أثناء الحمل تزول بعد ما يقارب السنة من الولادة لكن مع تكرار الحمل والولادة قد تصبح هذه المشكلة ثابتة.

### البداية

إن الشخص البدين يتعرض دائماً أكثر من غيره لهذا المرض وذلك بسبب زيادة الوزن التي تضغط ثقلاً على الأرجل. المحافظة على وزن صحي وسليم يساعد في منع حدوث هذه المشكلة بسبب السمنة خاصة بالنسبة للقدمين لذا من المهم تقوية عضلات القدمين بالمداومة على الرياضة والجري لتحسين الدورة الدموية فيها وتقوية العضلات والأوردة.

### المؤثرات الفيزيائية

عندما يقوم الشخص العادي بالمشي تتقبض عضلات القدم فتضغط على الأوردة مما يساعد في ضخ هذا الدم بشكل جيد. إذا فإن عملية ضخ الدم هذه تتضمن عدة خطوات وهي تقلص عضلات الأرجل ثم فتح الصمامات الموجودة في الوريد، تدفق الدم إلى القلب والرئتين ارتخاء عضلات الأرجل، قفل الصمامات الأحادية ثم أخيراً منع التدفق المعاكس للدم. وبشكل عام فإن الوقوف المتواصل أو الجلوس يسبب تجمع الدم والأوردة وذلك لأن الصمامات لاتعمل جيداً. وفي الواقع هذا التجمع في الدم يزيد من الضغط على جدران الأوردة وإذا كان هذا الشخص لديه أي مشاكل سابقة في الأوردة فقد يؤدي هذا الضغط إلى توسع الوريد وضعفه وبالتالي تفسد الصمامات داخل الأوردة.

### العلاج

#### أولاً: استخدام جوارب الضغط

أسهل طريقة لعلاج الدوالي هي لبس الجوارب الضاغطة تكون هذه الجوارب



## الحمل والبداية والمؤثرات الفيزيائية أهم مسبباته

والرجال إلا أن النساء أكثر تعرضاً لها. الوراثية: مشاكل الأوردة مثل ضعف في جدران الأوردة، ضعف في الصمامات وقلة عدد الصمامات داخل الأوردة أو مشاكل في الأوردة بمعنى أنها لا تقوم بعملها بشكل جيد كل ذلك قد يكون متوارثاً وقد تظهر تلك المشاكل أو أحداها منذ الولادة أو مع النمو والتقدم في السن إذا كان هناك واحد من العائلة لديه مشاكل الأوردة العنكبوتية أو الدوالي فإنه من الوارد جداً أن تصاب بنفس المشكلة حيث أن للوراثة دور أيضاً مهم في ظهور الدوالي أو الأوردة العنكبوتية.

### التغيرات الهرمونية

إن التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء فترة البلوغ، الحمل، سن اليأس (توقف الدورة الشهرية) قد تجعل هؤلاء الأشخاص أكثر تعرضاً لظاهرة الدوالي بالإضافة إلى ذلك فإن هرمونات ما قبل سن اليأس وعقاقير منع الحمل تزيد أيضاً من احتمال حدوث هذه المشاكل.

### الحمل

تظهر الدوالي بشكل واضح أثناء فترة الحمل وذلك لأن كمية الدم تزيد لدى المرأة

القلب و الرئتين لكي يتم إعادة أكسدته هناك ولكي تقوم الأوردة بذلك فإنها يجب أن تواجه قوة معاكسة نتيجة لقوة الجاذبية الأرضية التي تدفع بالدم إلى أسفل.

وأوردة الأرجل والجزء الأسفل من الجسم هي من لها النصيب الأكبر في مواجهة هذه القوة ولهذا لها القدرة على تحمل ضغط عالي في العادة.

توجد في هذه الأوردة صمامات ذات اتجاه احادي وذلك لتقوم بمنع السريان المعاكس للدم كي لا تحمل القلب إلى اجهاد في ضخ الدم علوياً.

تساعد عضلات الأرجل أيضاً على ضخ هذا الدم عالياً إلى القلب وذلك أثناء انقباضها فتقبض تلك الأوردة في الاقدام والأرجل مسببة في فتح الصمامات ذات الاتجاه الاحادي فيضخ القلب ويدفع بالدم علوياً ثم ترتخي العضلات وتزيل الضغط من جدران الأوردة مسببة قفل الصمامات ذات الاتجاه الاحادي ولأنها صمامات ذات اتجاه احادي لا يمكن للدم ان يعود مرة اخرى إلى الأرجل وعندما يضح القلب مرة اخرى تتكرر العملية مرة اخرى. حتى يصل الدم الغير مؤكسد إلى القلب والرئتين ويقومان هناك بإعادة تجديده وملئه بالاكسجين.

وتظهر الدوالي عندما لا تستطيع الصمامات الاحادية القيام بعملها ومنع رجوع الدم إلى الأرجل والجزء السفلي من الجسم نتيجة لذلك يتجمع هذا الدم في المناطق ذات الصمامات التي لا تعمل بشكل جيد وبالتالي تحدث ظاهرة الأوردة العنكبوتية. وفي حالات تجمع الدم الزائد تتورم هذه الأوردة فتحدث ظاهرة الدوالي.

ولكن ماهي الاسباب التي تؤدي إلى ضعف هذه الأوردة وعدم تأديتها عملها على الوجه المطلوب؟

وماهي العوامل التي تجعل من بعض الأشخاص أكثر عرضة لهذه المشكلة؟ و الاجابة عن هذه الأسئلة ليست سهلة وذلك لأنه هناك العديد مع العوامل والمؤثرات التي قد تجعل بعض الأشخاص معرضين ومؤهلين بشكل أكبر لتبني هذه المشكلة ومن تلك العوامل:

السن: كلما كبر الانسان في السن كان أكثر عرضة لهذه المشكلة

الجنس: رغم أن مشكلة الدوالي والأوردة العنكبوتية قد توجد لدى كلا من النساء

## جوارب الضغط والليزر والجراحة علاجات ناجعة

مطاطة بعض الشيء وتساعد في الضغط على الأوردة وبذلك تمنع تجمع الدم الزائد هناك أو رجوع الدم مرة أخرى إلى الأوردة كما تساعد كثيرا في تخفيف الآلام والأوجاع. ينصح باستخدام هذه الجوارب أثناء ممارسة الحياة الطبيعية اليومية وليس من الضروري لبسة وقت النوم.

### العلاج عن طريق الحقن المصلية



تقوم هذه الطريقة على حقن الأوردة المتضخمة مباشرة بمحلول طبي مكون عادة من (صوديوم الكلووريد) الذي يهيج بطانة الأوردة أو الشرايين عند حقنه مسببا تورمها والتصاقها مع بعضها وأخيرا اقفالها أي طمسها.

ومن المحتمل رجوع تلك الشرايين مرة أخرى أو الحاجة إلى إعادة العلاج بالحقن لكن بشكل عام هذا العلاج فعال جدا مع الأوردة العنكبوتية ونسبة نجاحه تغطي ٩٠-٩٥ بالمائة من الحالات.

### العلاج بالليزر

يستخدم الليزر لمعالجة الأوردة العنكبوتية الصغيرة على الوجه والأرجل وبعض من



القسطرة اقطاب كهربائية صغيرة أو ليزر يعمل على تسخين جدران هذه الأوردة وطمسها وعندما يتم طمس أو الختم على هذا الوريد لا يمكنه نقل الدم وبعد فترة يموت ويقوم الجسم بامتصاصه.

الدوالي يقوم الليزر باستخدام تقنية الضوء المتقطع لتدمير الأوردة المعنية بالضوء. ويحتاج إلى عدة جلسات لاعطاء النتيجة المرجوة منه.

### الاستئصال بالجراحة



طريقة الاستئصال تستخدم قسطرة (وهو أنبوب مرن رفيع) يدخل الطبيب هذه القسطرة إلى الدوالي عن طريق شق صغير في الجلد توجد في نهاية هذه

### جراحة الوريد بالمنظار

تستخدم طريقة العلاج هذه فقط عند وجود تقرحات متقدمة في الساقين، تستغرق العملية ما بين الساعة إلى الساعتين ويمكن أن تجري تحت بنج كامل أو بنج نصفي، يقوم الجراح بإدخال أنبوب يحتوي على كاميرا صغيرة جدا من خلال فتحة صغيرة ليتمكن من فحص ذلك الوريد ثم يقوم بإخراج الأوردة المتقرحة بلطف عبر هذه الفتحة الصغيرة فترة النقاهة تكون قصيرة بعد هذا الإجراء.

يستطيع المريض الرجوع إلى ممارسة حياته بشكل طبيعي بعد أسابيع قليلة.





# ضرورة مراجعة الطبيب إذا حدث تغيير في لون البشرة



ما زالت جراحات التجميل تلقى اهتماماً كبيراً ليس من النساء فحسب، بل الرجال أيضاً، خاصة وكل يوم يطرأ الجديد على هذا العلم، ومن خلاله يمكننا القول بأن التجميل وجراحاته لم يعد رفاهية، وإنما ضرورة ملحة في كثير من الأحيان. عن هذا الموضوع يحدثنا الدكتور وائل أبو ذياب -

العلاج بإشراف طبيب مختص. وبأجهزة ذات نوعية جيدة ومناسبة للون ونوع الشعر والبشرة تقاديا لحدوث تصبغات تالية.

□ كيف يمكن معالجة حب الشباب وآثاره والتمش في الوجه؟

- هناك علاجات مختلفة لحب الشباب تعتمد على نوعه وشدته، أما الآثار اللونية فيمكن علاجها باستخدام الكريومات المبيضة والتشير. وكما تقيد جلسات الليزر الخاص بتخفيف الندبات التالية لحب الشباب، أما التمش فيمكن إزالته مؤقتاً باستخدام ليزر خاص، والأفضل هو الاستخدام الدقيق للواقي الشمسي.

□ هل تصبغ المرأة الشرقية باحراء فحص شهري ذاتي كامل لشرة الجسم وقاية من سرطان الجلد؟

- لا حاجة لفحص شهري ولكن في حال ملاحظة أي تغير في اللون أو الحجم أو حدوث نزف من شامة جلدية موجودة مسبقاً يجب مراجعة الطبيب للتأكد من الحالة.

□ ما هي النصائح التي تسديها للنساء الشرقيات بعية تأمين أقصى درجات العناية ببشرتهن؟

- استخدام الكريومات المناسبة وأهمها واقي الشمس والمنغذي الليلي والنهاري المناسب والمتابعة لدى طبيب الجلدية في حال الحاجة وعدم الانجرار وراء الشائعات أو استخدام كريم معين لأن إحدى الصديقات استخدمته وأعطى فائدة معها لأن الحالة تختلف وأنواع البشرة مختلفة. ●

× ماجستير الأمراض الجلدية

بالمطرق الأحدث مثل الليزر. أما الليزر فهو يعتمد على اتصال الطاقة إلى البصيلة مباشرة عبر وسيط انتقائي هو الميلانين الموجود في الشعر والذي يعطيه اللون الأسود دون أن يؤدي إلى تأثر البشرة المحيطة سلباً.

□ ما مدى اقبال النساء الشرقيات على المعالجة بالليزر؟

- هناك اقبال كبير من السيدات الشرقيات على المعالجة بالليزر نظراً للتطور الحضاري الحاصل، إضافة إلى زيادة الوعي حول مفهوم الجمال والعناية الشخصية خاصة بعد أن أصبحت تكاليف الليزر مقبولة وفي متناول الكثير من السيدات.

□ ما هي النصيحة التي تقدمها للشخص المقبل على العلاج بالليزر؟

- اختيار المركز المؤهل والحرص على أن يتم

□ أنت تعرف الطفلس بالسعودية وحرارة الشمس وتأثيرها على الجلد كيف تضر الشمس بالبشرة؟

- إن الأشعة فوق البنفسجية ينمطها والتي تشكل جزءاً من ضوء الشمس تعد العامل الأهم المسبب إلى الجلد وخاصة على المدى الطويل، حيث يؤدي بالإضافة إلى إحداثه للتصبغات الجلدية إلى سرعة في ظهور التجاعيد وشيخوخة الجلد الشمسية مع مرور الوقت والأفضل استخدام واقي شمسي مناسب وتكرار التطبيق كل ٢-٣ ساعات وذلك بالإضافة إلى الملابس المناسبة التي تساعد في الوقاية من أشعة الشمس بهدف التحميص من الآثار الضارة لأشعة الشمس.

□ ما الأمراض التي تصيب الجلد التعرض المباشر للشمس وكيف تضر الشمس بالبشرة؟

- هناك العديد من الأمراض التي تصيب الجلد نتيجة التعرض للشمس أو تسوء الحالة نتيجة لذلك مثل الكلف، التصبغ للالتهاب وبعض الأمراض مثل الشرى الشمسي والحصاف وقس الشكل وجفاف الجلد المصطبغ.

وعلى المدى الطويل يؤدي التعرض المطول خلال الحياة لأشعة الشمس إلى ظهور تجاعيد وارتخاء بالجلد بشكل أكثر أو قبل اوانه المعتاد.

□ سمع عن electrolysis فما هو وما المرق بينه وبين الليزر؟

- حل الشعر الكهربائي هو طريقة قديمة، تعتمد على اتصال الطاقة الكهربائية إلى بصيلة الشعر لتخريبها ولكن هذه الطريقة تحتاج إلى خبرة عالية واحتمال حدوث أكبر للآثار الجانبية مثل الندب والتي تبقى في حال حدوثها بشكل دائم، وذلك إضافة إلى الوقت الطويل الذي تحتاجه مع نتائج أقل من مرضية مقارنة

## للمرأة الشرقية.. المغذي الليلي.. وواقي الشمس



علاقة وطيدة ولكن..

# الجلد وأمراض الغدد الصماء والسكري

## أسبابه.. نقص عمل انزيمات الغدة الكظرية

مع التطور الهائل في طب وجراحة الجلد، تظهر حالات لم يكن من القريب أو البعيد النظر إليها على أنها مشكلات حيوية ذات أهمية كبيرة.. إن الغدد الصماء لها دور مباشر في إصابات الجلد وأشكاله الخارجية، وهذا ما يعن به كثيرا من المرضى، ولكن المتخصصين ينظرون بعمق لتلك المشكلة المؤرقة وبحثهم الدائم عن العلاقة الوثيقة التي تربط بين الغدد الصماء وأمراض الجلد...

- وهناك أمراض أخرى في نفس الغدة الكظرية ولكن بدون أي تشوهات في الأعضاء الجنسية ويصاحبها أيضا تغير في لون الجلد إلى اللون الداكن أو الأسود كمرض الأديسون وغيره من الأمراض يصاحبه قصر في القامة وآلام في البطن مع قئ من حين لآخر ونقص في الأملاح وأحيانا نقص في معدل السكر في الدم ويمكن علاجه بالأدوية المعروفة من قبل طبيب الغدد.

- وهناك بعض الأمراض الأخرى ذات العلاقة الشديدة بتغير لون الجلد إلى اللون الأسود وهو ما يسمى بـ Acanthosis nigri-cans الذي تعد السمنة أحد أهم مسبباته



acanthosis nigricans

### هناك العديد من الأمراض الجلدية التي لها

علاقة وطيدة بأمراض الغدد الصماء والسكر وقد تكون المؤشر الأول لحدوث أمراض الغدد والسكر في المستقبل ومنها:

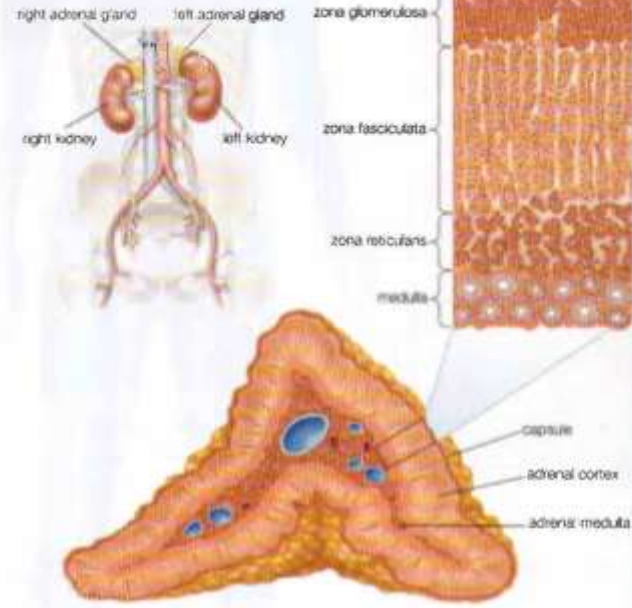
- نقص عمل إنزيمات الغدة الكظرية التي توجد فوق الكلية والتي في أغلب الأحيان يصاحبها اختلاف في شكل الأعضاء الجنسية لدى الأطفال (الخنثى) وغيرها من الأمراض في هذه المنطقة (الأعضاء الجنسية) والتي يصاحبها إما زيادة أو نقصان في إفراز الهرمون الذكري مما يؤدي إلى تشوه في هذه الأعضاء ويصاحبها نقص في هرمون الكورتيزون (وقد يصاحبه نقص في هرمون الالديستيرون في بعض الأمراض) والذي يعمل على زيادة إفراز هرمون آخر من الدماغ (من الغدة النخامية) اسمها ACTH والذي يعمل على زيادة تغير لون الجلد إلى اللون الداكن أو الأسود في جميع أنحاء الجسم شاملة الأعضاء الجنسية وهذا من أخطر الأمراض التي لا بد من تشخيصها مبكرا لإعطاء الدواء اللازم وهو الكورتيزون طوال العمر.



د. عبد الله الفارس \*

خلل الغدة الدرقية يؤدي لجفاف الجلد وتساقط الشعر

## Adrenal gland



© 2010 Encyclopædia Britannica, Inc.

## زيادة هرمون

## الأنسولين

## يتغير لون الجلد إلى السواد

## زيادة إفراز

## الكلورتيرون

## من الغدة

## النخاعية

## يؤدي للسمنة

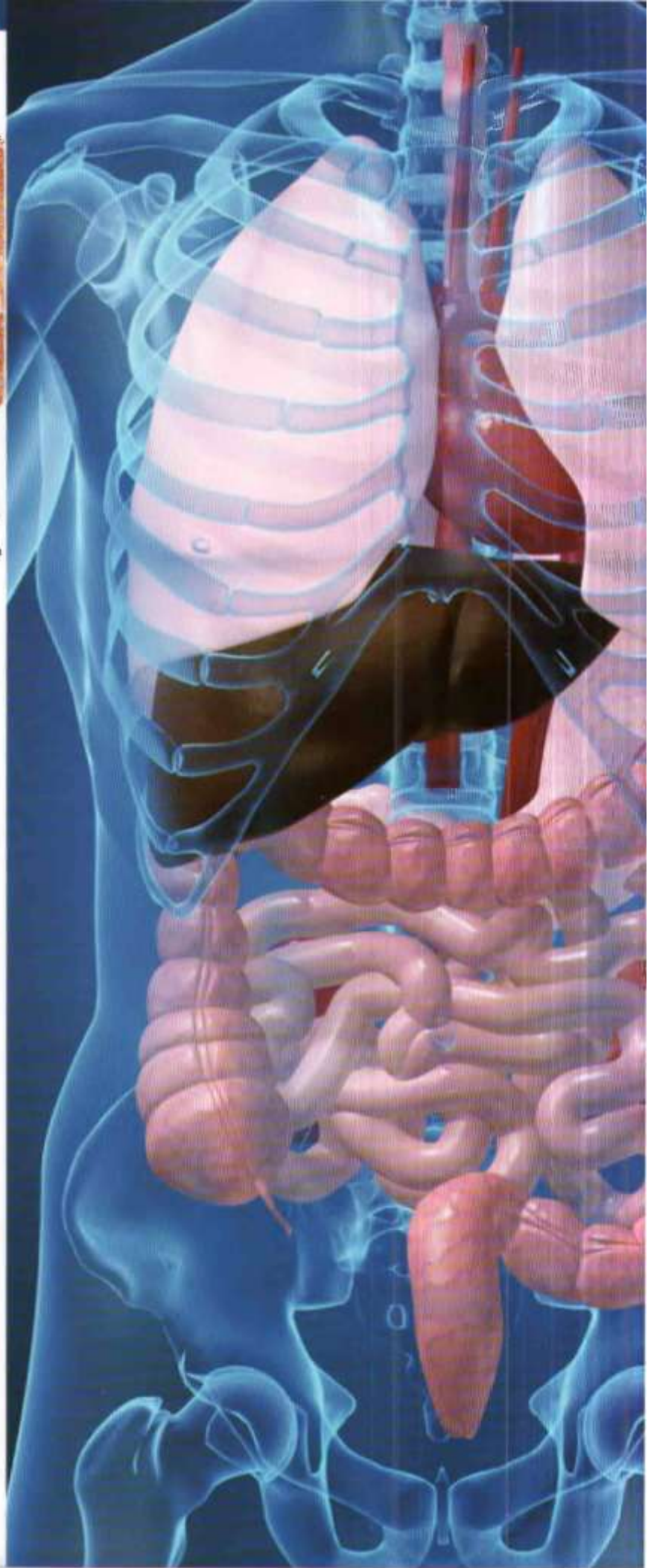
## وارتفاع

## ضغط الدم

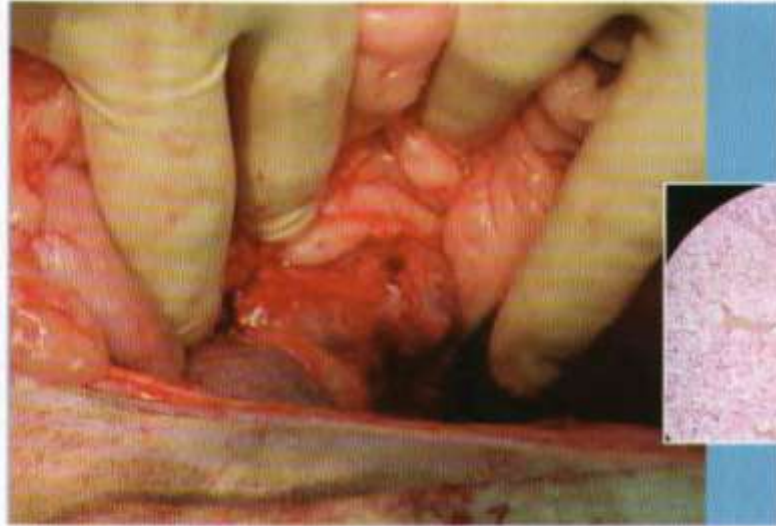
مع زيادة هرمون الأنسولين الذي لا يعمل بالشكل الصحيح مما يؤدي إلى زيادة نسبه بالدم وبالتالي يذهب إلى الجلد ويعمل على تغيير لونه إلى الأسود وزيادة سماكته حول الرقبة ومنطقة الأبط والكوع والركبة ومنطقة الأعضاء التناسلية، ويدل ظهور هذه الأعراض على احتمالية تعرض صاحبها إلى الإصابة بمرض السكر بالمستقبل لا قدر الله ، كما أن ارتفاع معدل (الأنسولين) لدى النساء يسبب وجود التكيسات في المبايض ويعمل على زيادة إفراز الهرمونات الذكرية مما يؤدي إلى زيادة الشعر بالحسم والوجه وظهور الحبوب والبثور في الوجه واختلاف في الدورة الشهرية وضعف نسبة الإخصاب لدى النساء ، ويمكن علاجها بالحمية والرياضة والأكل الصحي.

## بقع سوداء في الجلد

- وهناك مرض آخر اسمه (Neurofibroma- type I tosis) وهذا المرض تصاحبه بقع سوداء في الجلد بججم معين تسمى (Cafe au lait spot) وغالبا ما يصاحب هذا المرض امراض الأعصاب وتشوهات وأمراض أخرى ومن أهمها امكانية حدوث بلوغ مبكر قبل الأوان في الأولاد قبل عمر التاسعة وفي البنات قبل عمر



## Adrenal gland tumor



adrenal gland-medullary cells

مستوى السكر في الدم وغيرها من الامراض، واحمرار في الجلد (تشققات حمراء اللون) في عامة الجسم وخاصة في منطقة البطن.

## نقص الغدة الدرقية

- أما نقص الغدة الدرقية وعلاقتها في الجلد فهي تسبب جفافا حادا في الجلد وتساقط في الشعر لدرجة انه يشمل الاطراف الخارجية لحواجب العينين واصفرار في لون الجلد كما يحصل مرض آخر (Marked foliolar hyperkeratosis) وغالبا ما يصيب الساقين والاماكن الاخرى في الجلد وزيادة صفار الجلد، وهناك مرض جلد اخر يسمى ((Pretibial myxedema) -ma، ويمكن ان تكون بسبب نقص او زيادة



pretibial myxedema

في افرازات الغدة الدرقية وهو عبارة عن لون بني شمعي محمر وتورم في الساقين محدد الاطراف.

- اما المصابون بزيادة في افراز الغدة الدرقية فيكون لون الجلد يميل للون الاحمر والخدود الوردية اللون ونعومة في الجلد وزيادة في التعرق وحكة في الجلد وبقع في الساقين ورطوبة وتقشر في الجلد والاحساس بالحرارة في الجسم طوال اليوم وسرعة ضربات القلب والارق وغيرها من الاعراض كما ان زيادة افراز هذه الغدة يلعب دورا ان يكون الشعر قليلا من السابق وسهولة تساقطه وحصول بعض المشاكل في الاظافر فلا بد من العلاج اللازم سواء في حالة النقص او الزيادة.

وهناك الكثير من الامراض المرتبطة بالامراض الجلدية وامراض الغدد الصماء والسكر ولكن نكتفي بهذا القدر من المعلومات ونرجو من الله ان يشفي جميع مرضى المسلمين من كل داء.

× استشاري أطفال ورئيس وحدة الغدد الصماء والسكر برنامج مستشفى قوى الامن

تتراوح في اللون بين البني والاحمر في الساقين وحجمها من نصف سنتيمتر إلى واحد ونصف السنتيمتر وبعض الاحيان تسبب حكة وحرارة في موقع البقع وسببها مجهول ولكن لا بد من السيطرة على مرض السكري لاجل عدم حدوث هذه الامراض والامراض المصاحبة للسكري.

- وهناك مرض جلدي لمرضى السكري يعرف باسم (Necrobiosis lipoidica diabetorum) وهو يحصل في الساقين ويمكن حدوثه في اماكن اخرى ويميل لونه إلى اللون الاصفر مع توسع في الاوردة وضمور في طبقة الجلد وقليلا ما يحصل تقرحات في المنطقة المصابة وهي تحصل في مرض السكر وقد تكون علامة للإصابة بمرض السكري في المستقبل لا قدر الله.



Necrobiosis Lipoidica Diabetorum

- وهناك مرض آخر يكون سببه زيادة افراز هرمون الكورتيزون اما من الغدة النخامية في الدماغ او من الغدة الكظرية التي فوق الكلية والذي يعمل على السمنة وعدة امراض اخرى كارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام واختلاف

الثامنة فلا بد من عمل تحليل للهرمونات والتأكد من عدم حدوث البلوغ، فلو حصل البلوغ هذه الحالة فلا بد من علاجه مباشرة باثر هرمونية خاصة تعطى كل شهر وإذا لم تعالج الحالة فسيصبح المصاب قصير القامة جدا.

- وهناك مرض آخر اسمه (Al - Mccune - bright syndrome) وغالبا ما يصيب البنات ويكون فيه نفس البقع السوداء في المرض السابق ذكره ولكن هذه البقع متفرجة الاطراف في الشكل ويصاحب هذا المرض امراض في العظام وامراض اخرى وامكانية حدوث البلوغ المبكر ولكن علاج هذا البلوغ المبر يكون بطريقة مختلفة عن المرض السابق.

## الامراض الفطرية

- اما مرض السكر فيكثر فيه بعض الامراض الجلدية ومنها الإصابة بالامراض الفطرية بين الاصابع وفي الاظافر وفي الأماكن التناسلية ويحتاج المريض الى ان ينظم معدل السكر في الدم ومعالجة الفطريات.

- وهناك مرض جلدي آخر لمرضى السكري (Diabetic dermopathy) وهو عبارة عن بقع



Diabetic Dermopathy

خلل هرموني يؤدي لبقع سوداء وبلوغ مبكر للأطفال



# نفسيتي ومرضي الجلدي



د. سعد الدين محمد سالم

التعامل بجدية مع الحالة النفسية للمريض من اكتئاب أو قلق شديد وبالتالي التعاون مع طبيب الأمراض النفسية. - الأمراض الجلدية التي يكون أحد أسباب تهيئتها الحالة النفسية السيئة للمريض، كالصدفية، التعلبة، والبهاق، وفي هذه الأمراض تزداد أهمية القدرة التفاعلية والتعاقدية لطبيب الأمراض الجلدية لاستيعاب قلق المريض والتعامل معه بإيجابية جنبا إلى جنب مع العلاج الطبي الموصوف للمرض الجلدي.

- الأعراض النفسية كالاكتئاب والأعزالية، وربما الحرج الاجتماعي، وقد تصل في أقصى حالاتها إلى محاولة الانتحار، لدى بعضهم ممن يعاني من الأمراض الجلدية المشوهة كالصلع، والندب العميقة الناتجة من حبوب الشباب، وكذلك الأمراض المزمنة المحرجة كالبهاق، والصدفية.

ويتميز هذا القسم من العلاقة بأهميته القصوى في التعامل الجاد مع الأعراض النفسية والتي بدورها قد تزيد من حدة الأمراض الجلدية، لندخل في دوامة مرمة قد تحل من عملية الشفاء أكثر تعقيدا.

وتفسر هذه العلاقة المتداخلة بين الحالة النفسية والأمراض الجلدية ربما اختلاف الاستجابة لدى عدد من المرضى للعلاج نفسه الموصوف، فالعلاقة الروحانية بين الطبيب ومريضه وكذلك استعداد المريض نفسيا لقبول العلاج وقبل ذلك استيعابه لمرضه، كقيلة برفع نسبة الشفاء وتحسن حالة المريض الجلدية.

« استشاري طب الأمراض الجلدية والليزر »

الممكن توصيف العلاقة بين الأمراض الجلدية والحالة النفسية للمريض بعلاقة مؤكدة وتبادلية كتغير من الأمراض الجلدية تتأثر سلبا أو

إيجابا بالوضع النفسي للمريض.. وكذلك إن كثيرا من المضاعفات الجلدية قد تسبب عرضا نفسيا صريحا.. لا بد من التعامل معه بكثير من الجدية.

علميا إن التقاطع بين الأمراض الجلدية والأمراض النفسية يتم تصفيفه إلى ثلاثة أقسام:

- الأمراض الجلدية.. التي يكون سببها الحالة النفسية السيئة للمريض والتي تسمى الأمراض الذاتية السبب.. ومن أهمها تساقط الشعر بسبب شدته المستمر.. الحكمة الذاتية النفسية والمسببة لحروح وتقرحات في مناطق الجسم السهلة الوصول.

أهمية تشخيص هذه الأمراض تكمن في ترتيب أولويات العلاج الذي يتطلب وقبل العلاج الجلدي

من

## لقاح جديد للتأليل التناسلية

# وأمال عريضة للحد من سرطان عنق الرحم عند النساء

الفنقر والحزام الناري أمراض تنتسب فيها فيروسات، وغيرها الكثير، ولهذا كان الاهتمام العالمي بالفيروسات التي تصيب الأجهزة التناسلية، وكانت النتائج - مؤخرًا - لقاحا يعد ثورة في علاج التأليل التناسلية، ومعها يتجدد الأمل للحد من سرطان عنق الرحم، والقضاء مبكرا على الفيروسات المسببة للاصابات المختلفة



warts تأليل تناسلية

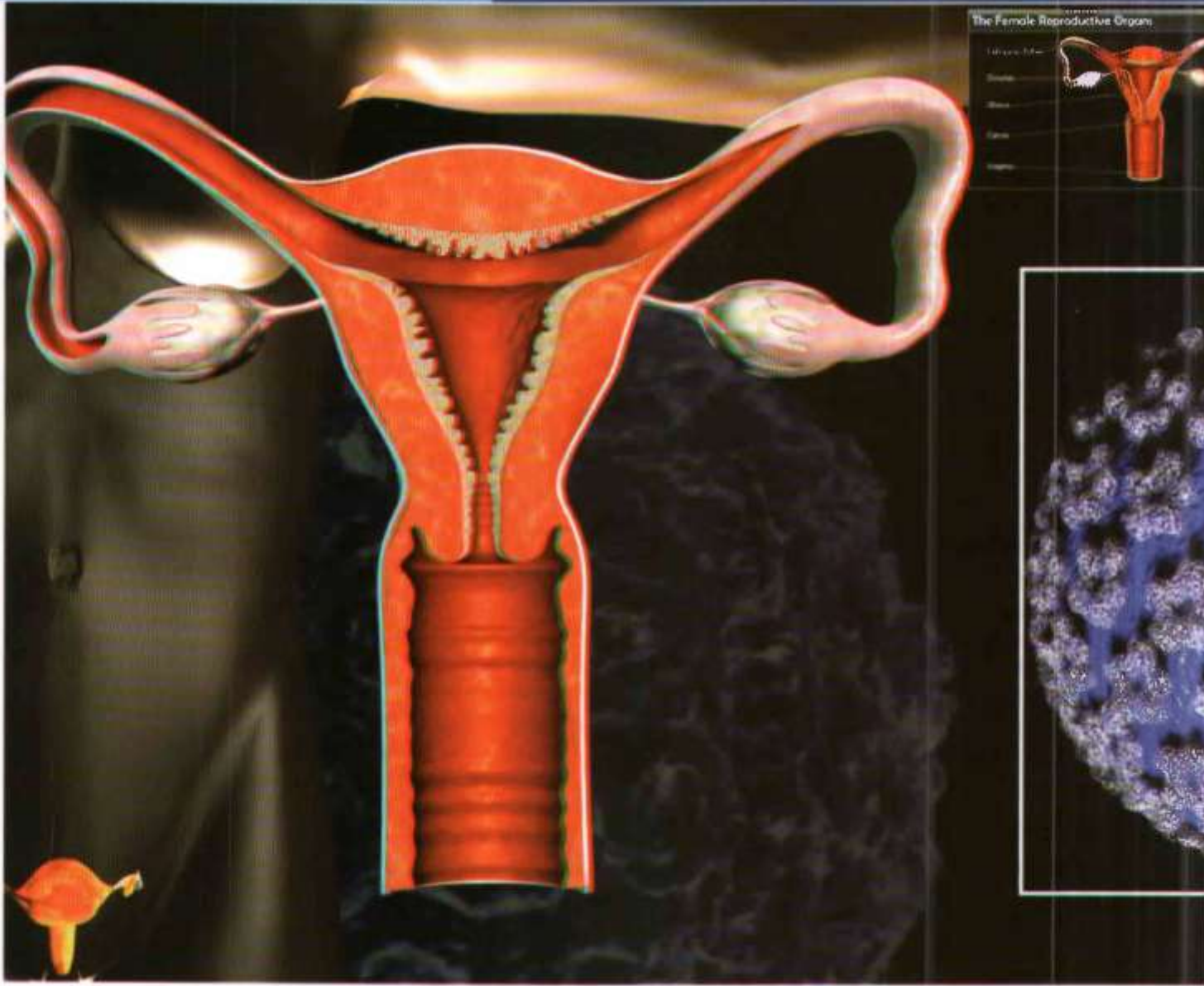
حالياً هناك أكثر من مائة نوع لتلك الفيروسات. ويمكن تصنيف فيروسات الـ (HPV) بشكل أساسي إلى نوعين: Oncogenic أو التي تلعب دوراً في سرطانات الجلد والمخاطيات. Non-oncogenic والتي هي بريئة من ذلك، وهي تشكل الغالبية العظمى من هذه الفيروسات. ولعل الأكثر أهمية هي الفيروسات التي تصيب الأغشية المخاطية التناسلية الشرجية، وهي تظهر على شكل تأليل تناسلية كما أن جزءاً منها له علاقة بسرطانات عنق الرحم فمثلاً هناك نوعان هامين من هذه الفيروسات هما HPV16 - HPV18 وتأتي أهميتهما من أنهما

تعد الـ (HPV) أو الفيروسات الحليمومية البشرية من أكثر الفيروسات شيوعاً وإصابة للبشر وهي عادة تصيب الجلد والأغشية المخاطية (الفضوية، التناسلية).



د. عبد الله محمد العيسى

هذه الفيروسات تصيب الجلد والأغشية المخاطية



## التأليل التناسلية من أشيع الأمراض المنقولة جنسياً على الإطلاق.

بعد ٢ سنوات تم استقصاء كلتا المجموعتين من ناحية أي مرض تناسلي له علاقة بهذه الفيروسات (HPV) سواء بشكل تأليل، آفات قبل سرطانية أو سرطان عنق الرحم فوجد أن اللقاح يؤمن حماية تصل إلى ٩٠٪. ولم يظهر لدى أي من الإناث الملقحات ضد الفيروس آفات سرطانية أو قبل سرطانية بينما ظهر لدى المجموعة الثانية

وفي الشهر السادس عام ٢٠٠٦م وافقت إدارة الدواء والغذاء (FDA) على إعطاء اللقاح المذكور للإناث بعمر (٩ - ٢٦) سنة كوقاية من التأليل ومضاعفاتها، ويعطى اللقاح عضلياً على ثلاث جرعات (اليوم الأول - بعد شهرين - بعد ستة أشهر). ولم يترافق بأعراض جانبية تذكر سوى ألم عابر مكان الحقن. وفي أوروبا يسمح بإعطاء اللقاح للذكور أيضاً

عنق الرحم هو الثاني شيوعاً بعد سرطان الثدي لدى النساء.

المعالجات كثيرة (تبريد كي أدوية موضعية ليزر) وهي عموماً تحتاج إلى تكرار ومتابعة للوصول إلى الشفاء إن أمكن.

إلا أن الأهم للسيطرة على انتشار المرض عالمياً هو موضوع الوقاية. ولهذا الغرض كانت المحاولات الجادة لإيجاد لقاح مضاد.

وهناك الآن نوعان من اللقاحات المضادة للفيروسات (HPV) التناسلية تمت دراستها الأول مضاد لأربع سلالات فيروسية من ضمنها بالطبع النوعان الأكثر خطورة (HPV16 - HPV18).

تمت دراسة اللقاح بإعطائه لـ (٢٧٧) فتاة بعمر (١٦ - ٢٢ سنة) مقابل إعطاء لقاح وهمي placebo لـ (٢٧٥) فتاة أخرى.

يسببان حوالي (٧٠٪) من سرطانات عنق الرحم لدى النساء.

والمشكلة أن هذه الفيروسات معدية نشدة، والعديد منها لا يتظاهر بأية أعراض، فلا ألم ولا حكة ولا مفرزات. وبالتالي فالشخص المصاب قد ينشر العدوى دون علمه بأنه مصاب أصلاً. وهذا ما يجعل التأليل التناسلية من أشيع الأمراض المنقولة جنسياً على الإطلاق. إذا تأتي أهمية العلاج والوقاية من ناحيتين:

أولاً: قدرة الفيروس على الانتقال بسهولة. وثانياً علاقة الفيروس (بعض الأنواع) بسرطانات عنق الرحم. فمن المعروف أن حوالي ٢٥٪ من المصابات بالعدوى التناسلية لديهن فرصة الإصابة بأمراض قبل سرطانية (CIN) و١٪ بسرطان عنق الرحم. وهذه النسبة ليست ضئيلة إذا عرفنا أن سرطان

بعضها معدي دون ألم أو حكة أو افرازات

## خلل هرموني يؤدي لبقع سوداء وبلوغ مبكر للأطفال

في الأمر فهو اللقاح المخصص لإعطائه للمتقدمين بالسن (رجالاً ونساءً فوق ٦٠ سنة) لحمايتهم من داء المنطقة (الحزام الناري) وهو يعطى بشكل حقنة واحدة تحت الجلد.

تم إعطاء اللقاح خلال دراسة لـ (٢٨٥٤٦) شخصاً ممن تجاوزوا الستين وأصيبوا سابقاً بجذري الماء (العنقز) ولم يصابوا بداء المنطقة (الحزام الناري) بهدف حمايتهم منه أو على الأقل تخفيف شدة الإصابة وتقليل المضاعفات، وهذا ما كان فقد انخفضت نسبة حدوث الألم العصبي التالي للإصابة بمعدل ٦٦,٥% لدى من تلقوا اللقاح. مدة فعالية هذا اللقاح هي نظرياً ثلاثون عاماً إلا أنه

عملياً تتم متابعته منذ ثلاث سنوات فقط. لم يحدث خلالها مضاعفات أو تأثيرات جانبية هامة فكل ما تمت ملاحظته ألم أو احمرار مكان الحقن، طفح جلدي عابر.

للأسف إن المصابين بضعف المناعة لأي سبب وهم الأكثر عرضة لهذه الفيروسات ما زالوا بانتظار لقاحات آمنة بالنسبة لهم فاللقاح المذكور هو لقاح مُعد من سلالات حية مضعفة من الفيروس وليست مقتولة وبالتالي يشترط لاستخدامها سلامة الجهاز المناعي للشخص المؤهل للقاح.

لكن هذا حتماً لا يقلل من أهمية هذا الإنجاز واعتقد أن اللذين عانوا أو سمعوا عن الألم التالية لداء المنطقة هم أكثر الناس شعوراً بأهمية تلك اللقاحات.

× استشاري أمراض طب

وجراحة الجلد والعلاج بالليزر



تلقيح ضد الداء

الفيروس بحالة خامدة ضمن أعصابه. وهو يصيب عادة المتقدمين بالسن على شكل طفح جلدي يتبع مسير عصب معين لذلك نراه على الأطراف أو الوجه محدوداً بمنطقة معينة ولا يتجاوز خط منتصف الجسم عادة ويكون المرض ذا أهمية في بعض الحالات كالتالية: -إذا شملت الإصابة العين.

- إذا كان الشخص ناقص المناعة لأي سبب حيث قد تتوسع المنطقة المصابة وتصاب بالتهابات جرثومية ثانوية. وقد يتقرح الجلد ويتدب.

-استمرار الألم الناجم عن أذية الأعصاب حتى بعد زوال الطفح Post herpetic Neuralgia. وللأسف قد يستمر هذا الألم لدى نسبة من المصابين أشهراً أو سنوات وخاصة ناقصي المناعة أو المسنين (أكثر من ٦٠ سنة).

تم البدء بإعطاء لقاح جذري الماء (العنقز) للأطفال منذ عام ١٩٩٦م. أما الجديد

بممر (٩ - ١٥) سنة.

هناك لقاح آخر مضاد للسلاطين الفيروستين الأشد خطورة HPV16 - HPV18.

تمت دراسته على (١١١٣) أنثى بممر (١٥ - ٢٥) سنة وتمت متابعته لمدة ١٨ شهراً، وقد أعطى اللقاح فعالية ضد انتقال العدوى وضد التحولات السرطانية لعنق الرحم تتجاوز ٩٠%.

ومن الفيروسات الأخرى الشائعة والمؤرقة للإنسان فيروس (VZV) أو الفيروستات المسببة لجذري الماء (العنقز) وداء المنطقة (الحزام الناري).



حزام ناري في منطقة الصدر



حزام ناري في أعلى الظهر

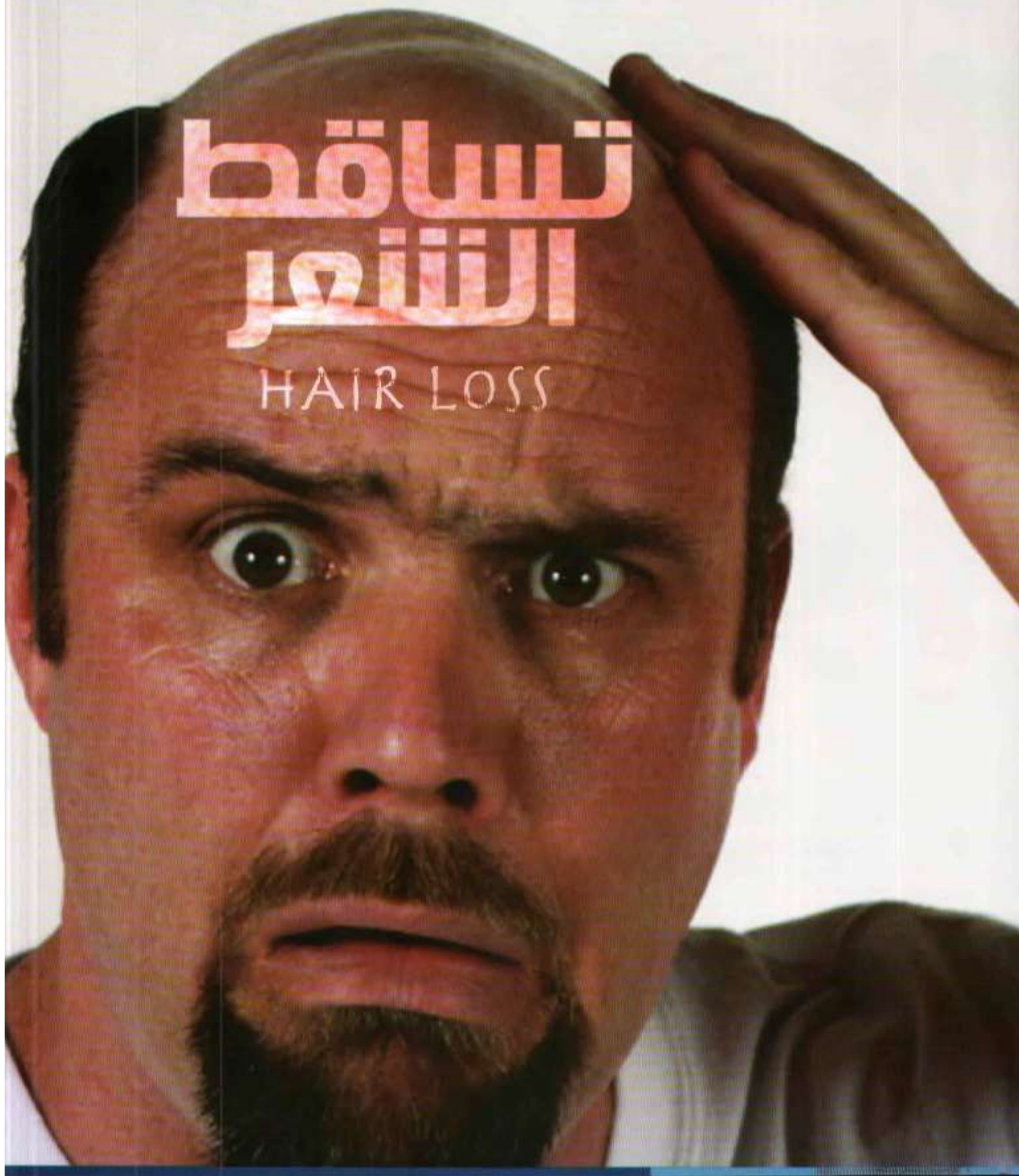
تتسبب العدوى الأولية عادة بمرض جذري الماء أو العنقز وتنتقل الفيروسات عبر تنفس الهواء المحمل بهذه الفيروسات (سعال - عطاس) أو ملامسة سائل الحويصلات من جلد مريض. ومرض جذري الماء (العنقز) هو مرض سليم عادة لدى الأشخاص طبيعياً المناعة. أما داء المنطقة (الحزام الناري) فلا ينتقل مباشرة من شخص لآخر بل يتم عبر إعادة تفعيل الفيروس لدى شخص أصيب سابقاً به، وظل





هل الشعر زينة للنساء فقط؟ وأن علي «الصلع» من الرجال القناعة بما آلت إليه رؤوسهم؟ وأن عليهم أن يقتنعوا أيضا بمقولة أن الأصلع أكثر ذكاء من أقرانه أصحاب الشعر المنسدل على الأذنين؟ فما بالنا بالمرأة الصلعاء...

# تساقط الشعر HAIR LOSS





د. عبد العزيز السليمي \*

علاج اضطرابات الغدة الدرقية يتوقف تساقط الشعر - الأدوية:

حيث إن هناك الكثير من الأدوية (غير أدوية العلاج الكيماوي للسرطان) يمكن أن تسبب التساقط وتبدأ عادة بعد شهرين إلى ثلاثة من بدء الدواء وأهم الأدوية ما يلي:

- أدوية منع تجلط الدم: مثل الوارفارين (Warfarin) والهيبارين (Heparin).

- مشتقات فيتامين (أ) بالفم مثل Isotretinoin.

- استعمال الهرمونات الذكرية للسيدات.

- حبوب منع الحمل للسيدات ونادرا ما يحدث التساقط عند بدء استعمال الحبوب ولكنه يحدث بشكل أكثر عند التوقف عن استعمالها.

- أدوية الصرع.

- أدوية الغدة الدرقية.

- نقص الأدوية النفسية.

- **الثعلبية:** قد تصيب الشعر في أماكن محدودة من فروة الرأس أو حتى شعر الجسم وينتج عنه بقع دائرية الشكل لا شعر فيها ونادرا ما يؤدي هذا المرض إلى تساقط الشعر من كامل الرأس أو الجسد كله.

- **الأمراض الفطرية:** الفطريات التي تصيب فروة الرأس وهذه الحالة معدية وتصيب الأطفال غالبا، وتعالج بتناول مضاد للفطريات عن طريق الفم.

- **سوء العناية بالشعر:**

الإفراط في استعمال المواد الكيماوية في صبغ أو فرد أو تجعيد الشعر أو ابقائها على الشعر لفترة طويلة يؤدي إلى تقصف الشعر وتساقطه. بعض التسريحات تستلزم ربط الشعر مما يحتم الشد عليه وبالتالي على جذوره (Traction Alopecia) ويحدث ذلك في الجزء الأمامي وفي أطراف فروة الرأس، وكذلك سوء استخدام مجفف الشعر.

### ما هو العلاج؟

يتم العلاج بعد تقييم كل حالة على حدة، والعلاج يختلف حسب السبب ولا يوجد علاج واحد لكل أنواع تساقط الشعر. 11

\* استشاري ورئيس قسم الجلدية  
مستشفى الظهران العسكري

الهرمونية الوراثية والسن وهذا النوع من التساقط هو الذي يؤدي إلى تناقص ملحوظ في كثافة الشعر عند الإناث وإلى الصلع عند الذكور ويتم العلاج باستخدام مادة المينوكسيديل (Minaxidil) موضعيا أو زراعة الشعر حسب



الحالة.

**التساقط الدائم:** ينتج تساقط الشعر الدائم عن وجود ندب في الجلد تقضي على جذور الشعر فلا ينمو من جديد، مثلا الندب الناتجة عن بعض الأمراض الجلدية التي تصيب فروة الرأس بالتهابات تقضي على جذور الشعر وكذلك الندب الناتجة عن الجروح والحروق وعادة ما يكون العلاج جراحي في مثل هذه الحالات.

**التساقط المؤقت:** الأسباب التي تؤدي إلى تساقط مؤقت في شعر الرأس هي:

- **بعد الولادة:** بسبب التغيرات الهرمونية فيبدأ الشعر بالتساقط فترة 6-8 أشهر يعود بعدها الشعر إلى طبيعته تماما ويحدث نفس الشيء بعد الاجهاض.

- **الحمى الشديدة:** إذا أصيب الإنسان بحمى أو التهاب جرثومي شديد أو حتى انفلونزا شديدة فإنه بعد مرور فترة من 2-3 أشهر يبدأ الشعر بالتساقط ويتوقف من تلقاء نفسه خلال أشهر قليلة.

- **المرض العام الحاد لأي سبب.**

- **العمليات الجراحية والتخدير:** العمليات التي تستوجب تخدير عام للجسم قد تؤدي إلى تساقط الشعر لمدة 2-3 أشهر من إجراء العملية ويعود الشعر للنمو بعد أشهر قليلة.

- **نقص الحديد:** يكثر هذا النوع من التساقط في النساء اللواتي يعانين من الدورة الشهرية الغزيرة ويمكن معرفة نقص الحديد بإجراء تحليل الدم ويتم العلاج بأقراص الحديد.

- **الحمية غير المتوازنة:** نقص البروتين في الغذاء كما في حالات الحمية القاسية وسوء التغذية وهذا النوع من التساقط يمكن الوقاية منه باتباع نظام غذائي سليم ومتوازن.

- **اضطرابات الغدة الدرقية:** زيادة أو نقص إفراز الغدة يؤدي إلى تساقط الشعر وبعد

## كثيرون يراجعون عيادات الجلدية بسبب

تساقط الشعر، ولكن الغالبية منهم لا يفعلون ذلك إلا بعد مرور فترة طويلة من بدء التساقط خلال هذه الفترة قد يستعملون الكثير من المستحضرات التي تظهر في الإعلانات التجارية، ومن الأفضل استشارة طبيب الجلدية عند بدء التساقط فهو الأقدر على تحديد سبب تساقط الشعر وطريقة العلاج المناسبة لها.

### ما مراحل نمو الشعر

إن شعر الإنسان الطبيعي السليم يتساقط بشكل يومي ولكن هذا الشعر يستبدل وينمو مكانه شعر جديد.



### مرحلة النمو (ANAGEN)

تمر الشعرة خلالها بالنمو لمدة تتراوح بين 6-8 سنوات. وتمثل هذه المرحلة حوالي 90% من شعر الرأس.

### مرحلة السكوت (CATAGEN)

تتوقف الشعرة خلالها على النمو لمدة 2-3 أشهر.

### مرحلة التساقط (TELOGEN)

تكون حوالي 10% من شعر الرأس في هذه المرحلة لذلك فإن تساقط 50-100 شعرة يوميا من شعر الرأس أمرا طبيعيا.

### ما هي أسباب تساقط الشعر؟

الأسباب المؤدية لتساقط الشعر هي: **التساقط المتواصل:** يكون تساقط الشعر تدريجيا وبطيئا وينتج عن عوامل مجتمعة هي العوامل



### نقص الحديد

\* **عندي فقر دم منذ مدة هل يؤثر ذلك على بشرتي؟ وما هي الاغذية المحتوية على الحديد وجزاكم الله خيراً؟**

نعم يؤثر نقص الحديد وفقر الدم على البشرة حيث تكون جافة ويصاب الشخص بحكة في الجلد كذلك يجعل الأظافر هشّة ومقعرة وشاحبة اللون. كما تنقص أطراف الشعر ويصبح جافاً وباهتاً ويبدأ

في التساقط ويمكن أن يحمر اللسان ويصبح لامعاً حيث إن براعم التذوق تصبح مسطحة. ويعتبر نقص الحديد أمراً شائعاً، فالدراسات أوضحت أن 20% من النساء وتقريباً 50% من الحوامل و2% من الرجال يعانون من نقص الحديد. وحيث إن الحديد مكون مهم لكريات الدم الحمراء فإن نقص الحديد يؤدي إلى حدوث الأنيميا وعدم القدرة على إمداد الأعضاء بالأكسجين بشكل مناسب. ولذا فإن الوجبة الغذائية الفقيرة بالحديد وفقدان الدم وغزارة الحيض وتسمم الرصاص كل هذا يمكن أن يساهم في نقص الحديد. والمصادر الغذائية الغنية بالحديد تشمل اللحوم وصفار البيض والأسماك والبقوليات والزبيب والخبز الأسمر. ونقص الحديد والأنيميا عادة ما يتزامنان وهما يحدثان نتيجة الوجبات الغذائية السيئة وفقدان الوزن بشكل كبير.



## الاستشارات

في هذا الباب تقدم مجلة الجلدية، خدمة لقرائهم عبر التواصل من خلال أرقام الفاكسات، أو البريد الإلكتروني وموقع الجمعية السعودية لأمراض وجراحة الجلد، حيث تستقبل استفساراتكم وأسئلتكم ويجيب عليها نخبة متميزة من الاستشاريين المتخصصين من مختلف المستشفيات والمراكز الصحية المتخصصة بالملكة على رقم الفاكس (٢٢٥٣٧٧٧)، والموقع

[www.ssdds.org](http://www.ssdds.org)

### الثآليل التناسلية

\* **أنا أصبت بالثآليل التناسلية.. هل هناك علاج لهذا النوع من الأمراض.. وشكراً؟**

الثآليل التناسلية عبارة عن مرض فيروسي جلدي معد. وتنتقل خلال الاتصال الجنسي وتظهر الثآليل بعد أسابيع من الإصابة بالفيروس. وهناك طرق عدة للعلاج منها ما يكون في العيادة مثل استخدام النتروجين السائل بين كل جلسة وأخرى حوالي أسبوعين ولعدة جلسات أو اللجوء الى ليزر الاوعية الدموية ولعدة جلسات حيث أثبتت الدراسات فاعلية هذه الطريقة في علاج الثآليل. أو استخدام مادة بودوفيلين بتركيز 10-20%. وهناك الآن كريمات يمكن استخدامها الثآليل ذات السطح المنبسطة مثل كريم (Imiquimod) حيث يحفز المناعة تجاه العدوى ويستخدم ثلاث مرات في الأسبوع ولعدة أسابيع للحصول على نتائج مرضية بإذن الله.



### دهون في الوجه

\* **عندي مشكلة في الوجه تتعلق بدهون في منطقة الجبهة والأنف ما هو الحل؟**

- زيادة الدهون في الوجه وخاصة في منطقة الجبهة والأنف تحدث بسبب زيادة إفراز الغدد الدهنية التي توجد بنسبة كبيرة في المنطقتين المذكورتين. ويمكن التخفيف من ذلك بغسل الوجه عدة مرات في اليوم بمنظفات تساعد على انقاص افراز الغدد الدهنية. وفي حالة عدم الاستجابة للغسول المتكرر يمكن اعطاء المريض حبوب الرواكتان بجرعات قليلة وتحت اشراف طبي وعمل فحوصات قبل استخدام العلاج بصورة دورية وهذا العلاج يعطي نتائج ممتازة وقبل استخدام العلاج يجب على المريض مناقشة الطبيب بالمضاعفات الجانبية المحتملة من الدواء وطرق الوقاية منها.



### السليولايت

#### \* هل هناك علاج فعال للسليولايت؟

- يوصف السليولايت عادة بمظهر جلد البرتقال أو التقرح والتقرح و منطقة البطن عند النساء. رغم أن بعض الرجال يصابون بالسليولايت إلا أن نسبة ٩٠-٩٨٪ من حالات الإصابة تحدث عند النساء.

وهناك العديد من الكريمات الموضعية المحتوية على مادة الامينوفلين والكافيين والثيوفيلين التي تحسن من قدرة الجسم على تكسير الدهون المخزونة بعملية تدعى بعملية تحلل الدهون، لكن في حال استخدامها موضعياً على الجلد فإن التحدي لهذا الكريم يكمن في قدرته على اختراق الجلد ووصوله إلى الأنسجة الدهنية المستهدفة قبل أن يتم امتصاصه من قبل النسيج وبغية جعله أكثر فاعلية فإن على كريمات المستعملة هذه أن تكون بتركيز كافية ولفترة مديدة من الوقت، وهذا ما يفسر عدم قدرتها على التخلص الواضح من السليولايت لكن الدراسات أظهرت بأن تجميضا بسيطا في محيط الأضخا يظهر في حال استخدمت هذه الكريمات لكن ليس هناك تغير فعلي بطرا على السليولايت.

كذلك الحال للعلاجات العشبية التي تؤدي إلى زيادة الأوعية الدموية في الجلد ولكن الأبحاث أظهرت انخفاضاً بسيطاً في محيط الخخذ عند استخدام العلاجات العشبية لكن الوضع يعود تماماً كالسابق عند توقف استخدام العلاج.



### حقن البوتكس

#### \* عندي تجاعيد حول العينين وأريد أن أعمل بوتكس كم مدة فاعلية حقن البوتكس وهل هناك مضاعفات لها؟

- حقن البوتكس تعتبر من العلاجات الحديثة الناجحة لازالة تجاعيد الوجه التعبيرية كالتجاعيد بين الحاجبين وحول العينين والضم. وفاعلية حقن البوتكس تدوم لفترة ٤-٦ أشهر. أما الآثار الجانبية فهي محدودة ونادرة إذا حقنت بواسطة متمرس وتتمثل في ارتخاء جفن العين العلوي ويعود عادة إلى وضعه الطبيعي بعد أسبوعين ومن الممكن أن تظهر بقع زرقاء مثل الكدمات مكان الحقن وتختفي بعد أيام معدودة. أما عودة التجاعيد أسوأ بعد انتهاء فاعلية البوتكس فهذا المفهوم خاطئ، بل أثبتت دراسة حديثة أن التجاعيد قد تتحسن حتى بعد انتهاء فاعلية البوتكس.



أما بالنسبة للأجهزة مثل جهاز LPG ومدى فائدته للتقليل من السليولايت فإن الدراسات التي أجريت حول هذه الأجهزة أظهرت بأنها ليست ذات فاعلية واضحة لعلاج السليولايت. يبدأ أن الدراسات أشارت إلى النساء الرياضيات اللاتي يملكن عادة دهوناً جسمية أقل كذلك يعانين أقل من السليولايت لنا فإن إتباع حمية بسرعات محددة للمساعدة في التخلص من الدهون المخترن في الجسم، مع القيام بتمارين الأيروبيكس وتمارين المقاومة على الأقل من ٣-٥ مرات أسبوعياً تعطي نتائج واقعية وواعدة.

### الليزر والرواكتان

#### \* هل يمكنني إكمال

جلسات إزالة الشعر بالليزر

مع تناول الرواكتان علماً

بأنني أتناول ٢٠ مليغراماً

جرعة يومياً والدهون في

شراي متوسطة وليست

صعبة ووزني ٥٥ كيلوجراماً

أيضاً أنا بدأت بجلسة

واحدة لليزر قبل تناول

الدواء، والآن قررت لي

الدكتور أن تناول الرواكتان فهل

استطيع إكمال جلسات

وفي نشرة الدواء مكتوب يمنع

أي علاج لليزر وليست أدري هل

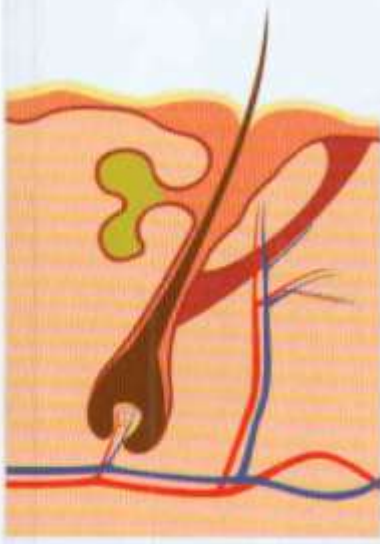
الازالة بالليزر

علاج لليزر أم المقصود علاج

الندوب وأنواع أخرى من الليزر؟

- دواء الرواكتان من الأدوية التي تستخدم لعلاج حب الشباب وبعض الأمراض الجلدية. ولا ينصح باستخدام ليزر صنفرة الوجه خلال تناول دواء الرواكتان ولمدة سنة أشهر بعد التوقف من استخدامه. أما بالنسبة لليزر إزالة الشعر فليس هناك أي مانع من استخدامه خلال فترة تناول دواء الرواكتان.





## الخلية الجذعية المنتجة للخلايا الجلدية نعيش في بصليات الشعر

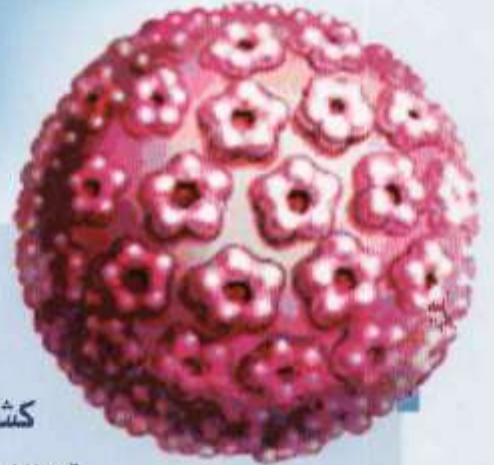
**اكتشف** علماء من هولندا أن الخلية الجذعية التي تنتج كل الخلايا الجلدية المختلفة تعيش في واقع الامر في بصليات الشعر.

وقد ذكر الباحثون في دراستهم التي نشرت في مجلة SCIENCE بأنه ربما يمكن استخدام هذه الخلايا الجذعية للمساعدة في ترميم الجروح أو زرع جلد لضحايا الحروق. وقالوا "هذه هي أم جميع الخلايا الجذعية في الجلد - فهي تصنع جميع الخلايا الجذعية الأخرى.

فمن المعروف أن الجلد يضم ثلاث مجموعات مختلفة من الخلايا وهي الشعر والبصليات والغدد الدهنية والنسيج الليفى والمعروف باسم بشرة ما بين البصليات. والخلايا الجذعية هي خلايا المنشأ أو الدافعة والتي ينشأ منها جميع الخلايا البشرية.

وكان العلماء يعتقدون في السابق أن الخلايا الجذعية في كل من هذه المجموعات الثلاث بالجلد قادرة على إنتاج نوع الخلايا الخاصة بها لكن حتى الآن لم تكتشف خلية جذعية "أم" تنتج كل الانواع الثلاثة. ووجد الباحثون أن مجموعة من الخلايا الجذعية تعيش في بصليات الشعر ولديها مستويات عالية من جين يسمى "نجر" هي خلايا جذعية اصلية في البشرة

وفي اختبارات اجريت على فئران مصابة بجروح وجدوا أن خلايا "نجر" حول الجرح قادت نمو حديدا للجلد وزرعته. وذكر الباحثون ان اكتشافهم قد يحسن بشكل كبير من العلاجات الجلدية لضحايا الجروح والحروق الخطيرة. ●



## اكتشاف عقار مضاد للسرطان

**كشفت** دراسة حديثة عن عقار طبي جديد ، اثبت انه يؤدي الى ضمور سرطان الجلد . فقد أجريت تجربة العلاج الحديد في مستشفى سلون كيتنج في نيويورك على ٣١ مريضا بسرطان الجلد في مراحله المتأخرة. وخلال أسبوعين لاحظ الباحثون ما يصفونه بأنه "انكماش سريع وملحوظ" للأورام السرطانية. ويساعد العقار الجديد في وقف نشاط جين معين يعتقد أنه يسهل انتشار سرطان الجلد. هذا الجين يسمى BRAF.

ولاحظ الباحثون استجابة كبيرة لدى المرضى الذين لم يستجيبوا للعلاج الكيميائي. حيث استجاب ٧٠ في المائة من المرضى، وهو أمر غير مسبق.

وتم بسبق أن رأى الأطباء الذين اشتركوا في هذه التجربة. وكذلك الأطباء العاملون في منظمة السرطان الأوروبية ، عقارا مضادا للسرطان يعمل بمثل هذه السرعة على مثل هذه النسبة من مرضى.

والعقار الجديد هو أحدث العقاقير المضادة للسرطان ضمن جيل جديد من الأدوية التي توقف عمل الجينات التي تسبب الإصابة بالسرطان. ●

## أظهرت دراسة حديثة تم تقديمها في اجتماع الجمعية الأمريكية لأطباء الأشعة والعامود الفقري بأن الأطفال الذي تكون أوزانهم زائدة يكونون أكثر عرضة لمشاكل العمود الفقري المكرو.

هذه الدراسة التي تم إجرائها في مستشفى الأطفال في مدينة نيويورك هي الأولى من نوعها التي توثق العلاقة بين زيادة معدل كتلة الجسم (BMI) وبين ظهور مشاكل في الغضروف القطني لدى الأطفال . وقد شملت هذه الدراسة أكثر من ٢٠٠ مريض بين عمر ١٢ عاما و ٢٠ عاما ممن يعانون من الآم في أسفل الظهر ووجدت بأن هناك علاقة وثيقة بين زيادة كتلة الجسم وبين حدوث الانزلاق الغضروفي ومشاكل الغضروف في الفقرات القطنية. وعادة ما يتم غض النظر عن الآم أسفل الظهر عند الأطفال ويتم اعتبارها نتيجة رضوض أو شد في العضلات من دون الأخذ في الحسبان بأن الانزلاق الغضروفي قد يحصل حتى عند هذه الفئة وخصوصا عندما تكون أوزانهم فوق المعدل الطبيعي. وتوصي هذه الدراسة بأن يتم الحفاظ على معدلات الأوزان الطبيعية وكذلك بعدم إهمال شكوى الأطفال من الآلام المستمرة أسفل الظهر وضرورة تشخيصها وعلاجها قبل أن تتفاقم. ●

## السمنة عند الأطفال نعرضهم لمشاكل العمود الفقري المبكرة

## التعرض للمواد الكيماوية قد ينشط عولية الشيب!

العوامل الوراثية تلعب دورا رئيسيا في التحكم في فقدان الشعر للونه . أظهرت دراسة حديثة ان العوامل المؤثرة في المرأة وليس العداء الذي تتناول له أو الضغوط العصبية التي تتعرض لها هي السبب وراء تسيل الشيب الى شعرها.

أجريت الدراسة في هولندا على أكثر من ٢٠٠ من التوائم المتماثلة وغير المتماثلة تتراوح أعمارهن بين ٥٩ و ٨١ عاما ووجد الباحثون أنه لا فرق هناك في نسبة الإصابة بالشيب في التوائم المتماثلة التي يوجد بها نفس العوامل المؤثرة فيما وجدوا فروقا أكبر في التوائم غير المتماثلة حيث تختلف العوامل المؤثرة.

وأضاف الباحثون أن العوامل الوراثية تلعب دورا رئيسيا في التحكم في فقدان الشعر للونه وأن هناك دلائل على ان التعرض لبعض المواد الكيماوية قد ينشط عملية الشيب. ●





أحمد الصالح  
للجلدية

” افتح يا سمسم ” أمجد تراثنا لثقافة  
الطفل وأبو عبداللطيف يمثل رمزاً لبطش  
سلطة المال في هوامير المصراع

حوار : مشاري المشاري



يحبوا الأساليب الجديدة ولذلك ابتعدوا عن الإنتاج والبعض فضل الابتعاد لأنه لم يحبذ التعامل بقوانين السوق الحالية، ولكني موجود كمثل وليس كمنتج .  
 ■ التشابه والتقارب في مستوى الإنتاج والقصص التي تقدم في الدراما الخليجية اوجد التكرار والفناء الدرامي ؟  
 ■ كأحد المتعاملين في هذا المجال لا أستطيع تقييم الواقع لان هذا سينعكس على عملي في هذا المجال والطلب الموجود من الفضائيات والإعلان التجاري افرز مثل هذا التكرار والبحث عن المعلن على حساب المشاهدين .

■ لماذا يغيب احمد الصالح كمنتج عن الساحة الفنية حاليا ؟  
 ■ الإنتاج أصبح يكبر ويتسع بشكل كبير والبروز الآن للقنوات الفضائية اوجد نوع من التعبير في التعامل في الإنتاج التلفزيوني مع هذه القنوات وفي السابق كانت محصورة على القنوات الحكومية واتساع القنوات أعطت فرصة للكثير ممن أرادوا أن يتعاملوا في هذا الوسط، والحاصل أن البعض لم يرق له بعض الأساليب في التعامل مع القنوات الفضائية الخاصة حيث كان التعامل مختلف مع الفضائيات الحكومية كما أن بعض المنتجين لم

التمثال الكويتي القدير احمد الصالح صاحب مسيرته الفنية زاخرة بالعديد من الأعمال الرائعة التي لا تزال خالدة في أذهان المشاهدين على امتداد الخليج مثل مسلسل ، افتح يا سمس ، ومسلسل ، إلى جدي مع التحية ، يعاود نشاطه الفني ولكن بشكل محدود جدا خلال السنوات الأخيرة حيث يظهر بدور البطولة في مسلسل " هوامير الصحراء بدور الشيخ ابو عبد اللطيف صاحب الثروة والسلطة ، لتكتشف الكثير من واقعه الحالي كان لنا معه هذا الحوار .







## افتح يا سمس

من المسلسلات التي قربتني من الطفل  
وكسبت منها الكثير وهذا العمل جاء  
بشكل مدهوس ويشعر الطفل حتى الآن  
أن هذا العمل لا يتكرر أبدا  
ويعد من التراث المهم لثقافة الطفل

■ «افتح يا سمس» من المسلسلات التي قربتني من الطفل وكسبت منها الكثير وهذه العمل جاء بشكل مدهوس ويشعر الطفل حتى الآن أن هذا العمل لا يتكرر أبدا ويعد من التراث المهم لثقافة الطفل، ومسلسل «إلى جدي مع التحية»، وهذا العمل ناقش الكثير من المواضيع المتعلقة بالطفل من المرحلة الابتدائية إلى المتوسطة، ومن الأعمال التي كانت تعرض في رمضان مسلسل «حياة والشاه بندر» ومسلسل «مدينة الرياح» ومسلسل «دموع الرجال» ومسلسل «السرديات» ومسلسل «العضب ولاهوب»، ومن النقلات التي قدمتها أكثر مثل مسلسل «أولاد أبو جاسم» ومسلسل لم يعرض وهو مسلسل «الاعتراف» ومسلسل «الأصيل» ومسلسل «هوامير الصحراء» وهذه الأعمال اعتبرها أعمال نوعية أعطتني مجال أكبر.

رمزا لفئة من المجتمع المخملي وأبو عبد اللطيف يمثل رمزا لبطش سلطة المال وهو لم يحرم إخوانه من مال يستحقونه بل هو كان عصامي وعمل في كد واجتهاد ليكون نفسه وثروته ولكن لا يريد أن يشاركه إخوته في جهده وأمواله.

■ ما رأيك ببعض الممثلين والممثلات الاتسي يجريين عمليات التجميل ليسبقوا في سن الشباب؟

■ هؤلاء لا يمكن أن يعيروا سنة الحياة وعلامات كبر السن امر طبييعي ولا يمكن لعمليات التجميل ان تخفي كبر السن ولكن البعض يحاول بهذه الطريقة ان يحصل على ادوار اصغر من عمره الحقيقي وهذه تكثر لدى الممثلات .

■ ألا تلاحظ أن هناك إهمالا للطفل فيما ينتج من أعمال ولم يعد يقدم له أعمال مهمة ؟  
■ اعتقد أن عدم الإنتاج للطفل حاليا ارحم من أن يقدم له أعمال سطحية وثافهة لا ترفي بثقافة الطفل لان الإنتاج للطفل أصبح فيه استسهال وإهمال وأصبحت أعماله تعتمد على الإضحاك فقط وغابت عنها الرسالة التربوية والتثقيفية .  
■ ما أكثر الأعمال التي ما تزال عالقة في ذاكرتك؟

## عمليات التجميل

لا تخص كبار السن فقط!!





عبد الرحمن بن محمد المنصور \*

## لنهدي الورود..!

جميعنا يُحب الرائحة الجميلة والزكية، ومن منا لا يعشق منظر الورد الذي يُعطر المكان وينفث أزكى الروائح في الأفق، وفي المقابل نكره أي رائحة غير زكية ومزعجة حتى إننا نرفض الاقتراب من أي منطقة تنبعث منها ما يُزعج أنوفنا، هذا التمهيد البسيط ينطبق على الإخوة المدخنين والمدخنات الذين أصبحوا يلاحقوننا بدخان سجائرهم في كل مكان، فأصبحوا في كل ركن ومكان، وعندما تود الاستراحة والاسترخاء لن تتمكن من دون أن تجد هذه الرائحة تلاحقك و (تتكبد) عليك، وهذا أصبح مشاهداً بشكل كبير، ومع ازدياد نسبة الوعي في مجال التنظيف الصحي وارتفاع الثقافة الصحية إلا أن هذه الظاهرة لا تزال مقلقة لغير المدخن ولست الوحيد الذي ينزعج من التدخين في الأماكن العامة بل كثير من الناس قد يترك مكاناً ما .. بسبب رائحة التدخين المؤذية وسحب الدخان المتطايرة فيه.

قبل أيام كنت وأحد الأصدقاء في أحد المطاعم المعروفة في مدينة الرياض وعندما بدأنا بتناول طعام العشاء وأمام شاشة التلفاز مستمتعين بإحدى مباريات كأس العالم، فإذا بأربعة أشخاص يدخلون المطعم ويختارون الطاولة القريبة جداً منا، وما هي إلا دقائق حتى اخرج أحدهم سيجارته وبدأ يتفطن بإخراج ونفث دخانها

تلاه الذي يقابله ونظرت إليهم باستغراب بغية لفت انتباههم لانزعاجنا ولكن لا حياة لمن تنادي وكأن الأمر لا يعنيهم وكأننا المخطئون، نظرانا له كانت واضحة جداً ولا تحتاج للحديث معهم، مما اضطرنا للمغادرة وترك المكان لأن المقاعد المتبقية قريبة منهم ومن الصعب الأكل في جو مثل هذا، فخرجنا وتركنا صحن المشويات الذي أحزننا عدم وصوله إلا بعد مجيئهم ..!!

الزميل الدكتور خالد النمر ذكر في عيادة (الرياض) مؤخراً (أن المنع الرسمي للتدخين في أماكن العمل يساهم كثيراً في تقليل حدوث عدد الجلطات القلبية، حيث أثبتت دراسات حديثة أن منع التدخين في الأماكن العامة والرسمية يقلل النسبة السنوية لدخول المستشفيات بجلطات القلب في ذلك البلد حيث تتفاوت النسبة من 17% في اسكوتلندا إلى 40% في الولايات المتحدة الأمريكية على مدى السنوات الماضية.

والمشكلة أن التدخين في الأماكن العامة يتعدى ضرره المدخن إلى من حوله passive smoking سواء في أمراض الرئة أو القلب مقارنة بغير المدخنين.

وكانهم يطاردونك بروائحهم المزعجة ويجبرونك على التطيب بها وكأنه يقول دخن غصب !!

لذا هأنذا أقترح أن يكون هناك يوم نهدي فيه لكل مدخن يمتنع عن التدخين خاصة في الأماكن العامة وردة ( )

### وقفة

للمبدع محمد ابن لعبون :

أهلى يلومسوني ولايسدون

والنار تحرق رجل واطيها

لا تطري الفرقي على المحزون

مما أدانى الفرقي وطاريها

اربع بناجر في يد المجمول

توه ضحي العيد شاربيها

\* ريس التحرير

mansour2030@yahoo.com

د.سليمان الحبيب  
DR SULAIMAN AL HABIB  
المجموعة الطبية medical group



عيادة الأمراض الجلدية

د. عبد العزيز بن ناصر السدحان

استشاري طب الأمراض الجلدية  
وجراحة الجلد والعلاج بالليزر  
• الزمالة الكندية • البورد الأمريكي

للاستفسار والحجز

المركز الطبي - العليا هاتف : 4 6 2 2 2 2 4 - المواعيد : 9





# SKINCEUTICALS

ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

إبتكار ضدّ التجاعيد

# C E FERULIC



يمنح البشرة  
قدرة طبيعية أكبر بـ **2x** لمقاومة التأكسد

يقاوم التجاعيد  
يحمي ويدعم البشرة