



لجنة التوعية الصحية
منطقة العاصمة الصحية



الصندوق الوطني للتمهية الصحية
(٦٤)



الجلد



وطرق العناية به

د. حجاب العجمي

رئيس قسم الأمراض الجلدية بمستشفى الأميري

يقوم الجلد بعدة وظائف ومهام حيوية لجسم الإنسان. فهو الغطاء الواقي لجسم وأجهزته الداخلية، ويمثل خط الدفاع الأول من كل ما يحيط بالإنسان في بيئة معيشته المحيطة به من ميكروبات وأتربة وغبار ومواد كيميائية وغيرها. كما يقوم الجلد بشظيم درجة حرارة الجسم عن طريق إفراز التعرق عند اللزوم ومن خلال عملية توسع أو انكماش الأوعية الدموية في داخله وذلك تبعاً لتقلب درجة حرارة الجو الخارجي المحيط. كما يؤدي الجلد وظيفة الإحساس باللمس والحرارة والبرودة والضغط من خلال تواجد نهايات عصبية منتشرة فيه. كما يساهم الجلد في عملية التخلص من الفضلات والمواد الضارة كالسموم وغيرها. بالإضافة إلى أنه يعطي الجسم ملامحه ومظهره الخارجي.

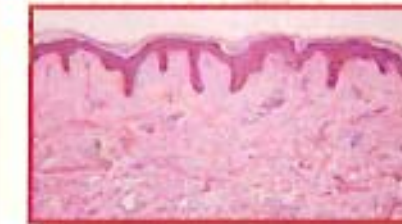


ويتكون الجلد من طبقتين علوية وهي طبقة البشرة وسفلية هي طبقة الأدمة. أما البشرة فتتألف من أربع طبقات مكونة من صف أو أكثر من

اتخلايا الحرشفية الظهارية تنتهي عند سطح الجلد بطبقة قرنية خارجية تقدم حماية أولية للجلد ومكوناته أما الأدمة فهي عبارة عن نسيج ضام قوي ومرن في أوقات نفسه وهو المادة الأساسية الداعمة لطبقة البشرة التي تملؤها مباشرة، وتنتشر بها الأوعية الدموية المغذية للجلد والنهايات العصبية التابعة له.

كما أن الجلد يحتوي على ما يسمى بلواحق أو زوائد الجلد، وهي تشمل بصيلات الشعر والأظافر والغدد العرقية والغدد الزهمية (الدهنية).

والأخيرة تقوم بإفراز المادة الدهنية التي تعمل كطبقة للحد من عملية التبخر مما يسمح باحتفاظ الجلد برطوبته كما قد تقلل من



فرصة الإصابة ببعض الميكروبات. ويمكن إزالة هذه الطبقة الدهنية مع الأجزاء الخارجية لطبقة القرنية عن طريق غسل الجلد بالماء والصابون. وعادة ما يحتاج الجلد إلى حوالي الساعتين لإفراز المادة الدهنية من جديد، كما يحتاج لعدة ساعات لتعويض الطبقة القرنية.



من الممكن ملاحظة أن البشرة تختلف من شخص إلى آخر. وقد تختلف حتى من مكان إلى آخر عند الشخص نفسه وذلك تبعاً لعدة عوامل من أهمها: نوعية الجلد، ونشاط الغدد الدهنية وإفرازاتها، درجة وكمية المحتوى المائي للجلد. وجود أمراض جلدية أو التعرض لمواد كيميائية أو بيئية معينة. ويمكن تمييز أربعة أنواع من البشرة وهي كما يلي مع كيفية العناية في كل منها:

١ - البشرة العادية :

يتمتع أصحاب هذه البشرة بجلد عادي. فلا هو جاف ولا هو دهني، ويبدو ظرياً ناعم اللمس وعلى درجة كافية من الترطيب مع توازن في مساماته.

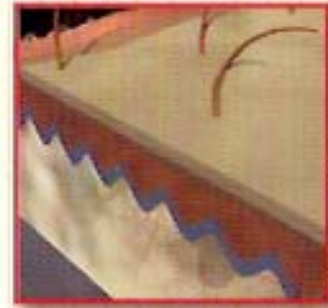
طرق العناية بالبشرة العادية :

يعتبر أصحاب هذه البشرة من المحظوظين حيث لا تحتاج إلى طرق عناية خاصة، ولكن لا يمنع ذلك من الاهتمام بما يلي:

- عدم الإفراط من الفسيل بواسطة الماء والصابون.
- استخدام مرطبات الجلد المناسبة بعد استشارة أخصائي الأمراض الجلدية.

- تجنب استخدام المستحضرات دون استشارة خصوصاً تلك المحتوية على مواد كيميائية.

- عدم الإفراط من التعرض المباشر لأشعة الشمس، والتحرص على استشارة اختصاصي الجلدية لاختيار الكريمات المناسبة الواقية من الشمس.



- الاهتمام الدائم بتوازن عناصر التغذية في الأكل والشرب، مع شرب الماء بكميات كافية.

٢ - البشرة الجافة :

هذا النوع شائع بشكل عام، حيث من الممكن أن يعاني منه بعض الناس إلى حد ما من وقت إلى آخر نتيجة قلة المحتوى المائي في الجلد. وفيه تفقد البشرة بريقها ونضارتها وحيويتها.

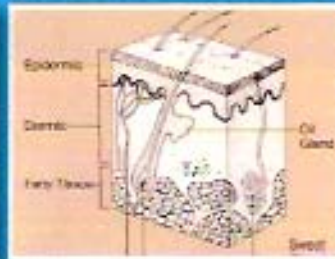


ويظهر الجلد بمظهر جاف وخشن حيث تغطيه قشور ناعمة وقد يصاحبه في حالات الجفاف الشديدة تشققات وشعور بالحكة. والبشرة الجافة أكثر عرضة للإصابة بالعدوى سواء البكتيرية أو الفطرية.

كيفية العناية بالبشرة الجافة :

يجب تجنب الأمور التالية:

- الغسل المتكرر بواسطة الصابون.
- استعمال الماء الساخن.
- التعرض لتقلبات الجو الشديدة مثل الترياح الباردة والطقس الجاف.
- وضع مساحيق وكريمات عطر الوجه دون التأكد من ملاءمتها للبشرة.
- وضع مواد التجميل من مكياج وغيرها على الوجه مدة طويلة.
- التنظيف الشديد بواسطة الفرك مثلاً.



- يجب الحرص على عدم استخدام المستحضرات ذات الطبيعة الزيتية، مما يؤدي إلى مضاعفة الدهون على سطح البشرة.
- يجب التقليل من تناول المأكولات الحريفة مثل البهارات والتوابل والفلفل، وكذا المشروبات الساخنة جداً والتي قد تؤدي إلى زيادة إفراز الدهون.

٤ - البشرة المختلطة (البشرة الجافة - الدهنية) :

يعتبر هذا النوع من الأنواع الشائعة. وتجمع هذه البشرة بين زيادة إفراز الدهون نتيجة تركيز الغدد الدهنية النشطة في مناطق مثل منتصف الجبهة والأنف والذقن. وقلته في مناطق أخرى تكون أكثر جفافاً كالخدود والصدغين ومنطقة حول العينين.

كيفية العناية بالبشرة المختلطة :

ليس من السهل العناية بعنق هذه البشرة، فاستعمال مستحضرات زيتية مثلاً تؤدي إلى زيادة الدهون في مناطق وسط الوجه والجبهة، بينما استعمال مواد مجففة يؤدي إلى تهيج جوانب الوجه. لذا فيجب التوازن والمرونة في الاهتمام بهذه البشرة :

- عند التنظيف يجب التركيز بصورة أكبر على المناطق الدهنية.
- عند وضع مرطبات الجلد يجب التركيز على المناطق الجافة.
- من الممكن الغسل بالماء وصابون طيب مجفف مرتين إلى ثلاث مرات لإزالة الدهون الزائدة وتخفيفها في منطقة وسط الوجه، بينما يمكن وضع مرطب سواء كريم أو سائل مرة أو مرتين لمنطقة الخدين وحول العينين.
- يجب الحذر عند وضع المكياج، واختيار المستحضرات الخالية من الزيوت وذات القاعدة المائية، وذلك بالرجوع لأخصائي الجلدية.

كما يجب اتباع الإرشادات التالية :

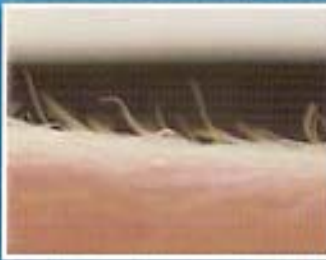
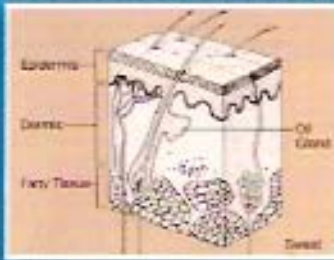
- تناول كميات كافية من الماء والفواكه الطازجة بشكل يومي.
- استعمال بدائل الصابون أو الصابون الطبي المحتوي على مرطب.
- تنظيف البشرة بواسطة المنظفات من الكريمات أو السوائل بعد استشارة أخصائي الجلدية.
- استعمال الدهانات المرطبة المناسبة بعد استشارة أخصائي الجلدية.
- يتم وضع مستحضرات الترطيب بصورة ولين على البشرة الرطبة بعد غسلها مباشرة.
- كلما كانت البشرة جافة وجب تكرار وضع المرطب، مع تجنب المناطق الدهنية مثل الجبهة والأنف والذقن.

٣ - البشرة الدهنية :

وهي البشرة التي تظهر لماعة وذات مسامات كبيرة واضحة وتكون زيتية اللمس نتيجة زيادة إفراز الدهون، خصوصاً في منطقة الجبهة والأنف والذقن، وتبعاً لذلك تكون أكثر عرضة للإصابة بحب الشباب والدمامل وبعض التهابات المساحية لإفراز الدهون. كما يصاحب البشرة الدهنية زيادة في قشرة الشعر.

كيفية العناية بالبشرة الدهنية :

- الاهتمام الدائم بتنظيف البشرة، فتغسل ثلاث مرات يومياً على الأقل بواسطة الماء والصابون، لتتخلص من جميع ما تراكم على الجلد من خلايا قشرية ميتة وهرات دهنية زائدة وعرق.
- يجب عدم وضع مرطبات الجلد على المناطق الدهنية، وذلك لتجنب إفرازات الدهون.



- يجب الحرص على عدم استخدام المستحضرات ذات الطبيعة الزيتية، مما يؤدي إلى مضاعفة الدهون على سطح البشرة.
- يجب التقليل من تناول المأكولات الحريفة مثل البهارات والتوابل والقليل، وكذا المشروبات الساخنة جداً والتي قد تؤدي إلى زيادة إفراز الدهون.

٤ - البشرة المختلطة (البشرة الجافة - الدهنية) :

يعتبر هذا النوع من الأنواع الشائعة، وتجمع هذه البشرة بين زيادة إفراز الدهون نتيجة تركيز الغدد الدهنية النشطة في مناطق مثل منتصف الجبهة والأنف والذقن، وقلته في مناطق أخرى تكون أكثر جفافاً كالخدود والصديغين ومنطقة حول العينين.

كيفية العناية بالبشرة المختلطة :

ليس من السهل العناية بعامل هذه البشرة، فاستعمال مستحضرات زيتية مثلاً تؤدي إلى زيادة الدهون في مناطق وسط الوجه والجبهة، بينما استعمال مواد مجففة يؤدي إلى تهيج جوانب الوجه، لذا فيجب التوازن والمرونة في الاهتمام بهذه البشرة:

- عند التنظيف يجب التركيز بصورة أكبر على المناطق الدهنية.
- عند وضع مرطبات الجلد يجب التركيز على المناطق الجافة.
- من الممكن الغسل بالماء وصابون طيب مجفف مرتين إلى ثلاث مرات لإزالة الدهون الزائدة وتخفيفها في منطقة وسط الوجه، بينما يمكن وضع مرطب سواء كريم أو سائل مرة أو مرتين لمنطقة الخدين وحول العينين.
- يجب الحذر عند وضع المكياج، واختيار المستحضرات الخالية من الزيوت وذات القاعدة المائية، وذلك بالرجوع لأخصائي الجلدية.

كما يجب اتباع الإرشادات التالية :

- تناول كميات كافية من الماء والفواكه المتوازجة بشكل يومي.
- استعمال بدائل الصابون أو الصابون الطبي المحتوي على مرطب.
- تنظيف البشرة بواسطة المنطقات من الكريمات أو السوائل بعد استشارة أخصائي الجلدية.
- استعمال الدهانات المرطبة المناسبة بعد استشارة أخصائي الجلدية.
- يتم وضع مستحضرات الترطيب بتعومة ولين على البشرة الرطبة بعد غسلها مباشرة.
- كلما كانت البشرة جافة وجب تكرار وضع المرطب، مع تجنب المناطق الدهنية مثل الجبهة والأنف والذقن.

٣ - البشرة الدهنية :

وهي البشرة التي تظهر لماعة وذات مسامات كبيرة واضحة وتكون زيتية الملمس نتيجة زيادة إفراز الدهون، خصوصاً في منطقة الجبهة والأنف والذقن، وتبعاً لذلك تكون أكثر عرضة للإصابة بحب الشباب والدمامل وبعض الالتهابات المصاحبة لإفراز الدهون. كما يصاحب البشرة الدهنية زيادة في قشرة الشعر.

كيفية العناية بالبشرة الدهنية :

- الاهتمام الدائم بتنظيف البشرة، فتغسل ثلاث مرات يومياً على الأقل بواسطة الماء والصابون، لتخلص من جميع ما تراكم على الجلد من خلايا قشرية ميتة وإفرازات دهنية زائدة وعرق.
- يجب عدم وضع مرطبات الجلد على المناطق الدهنية، وذلك لتجنب إفرازات الدهون.