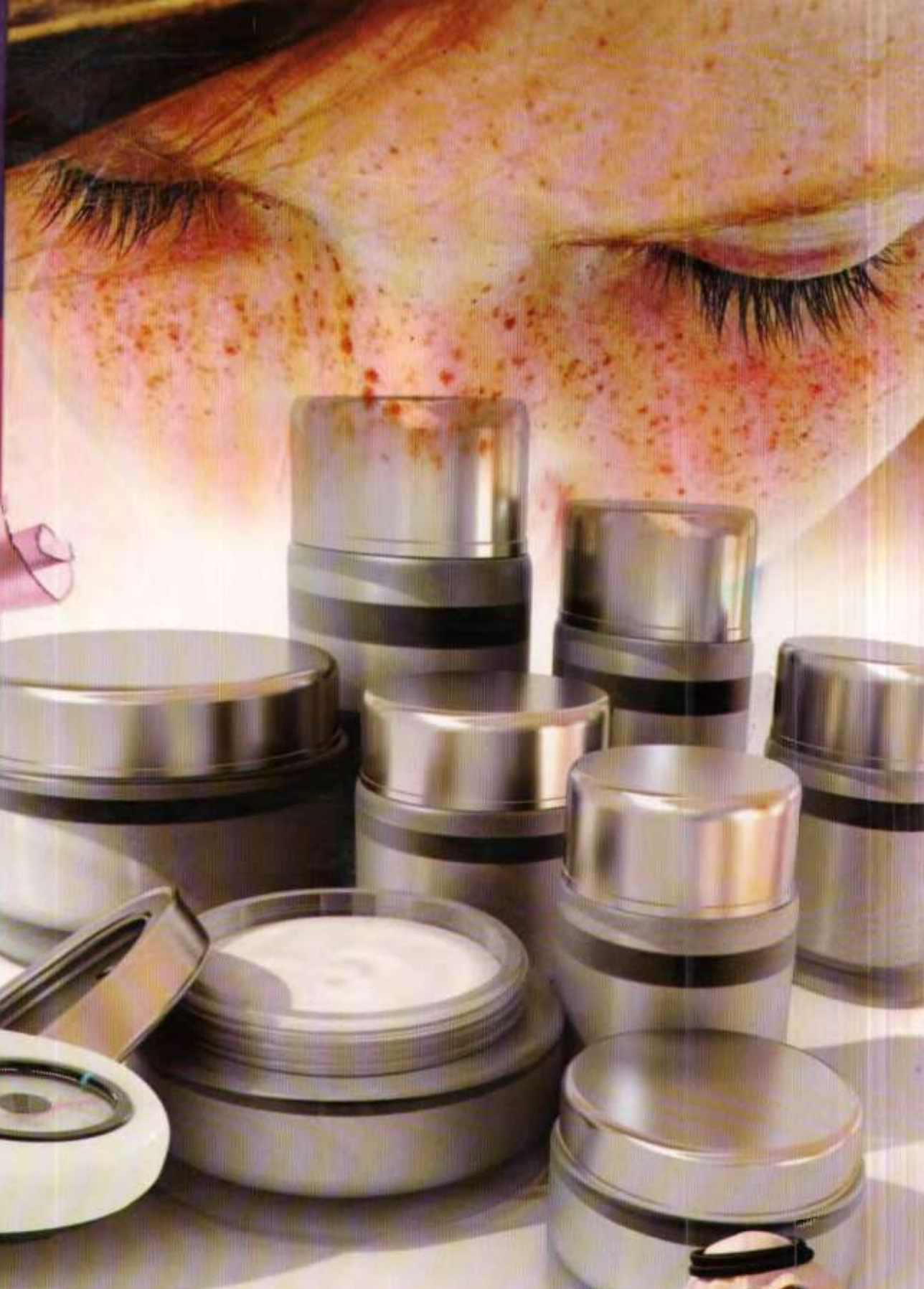


# الجمال

مجلة تصدرها الجمعية السعودية  
لأمراض وجراحة الجلد  
العدد الثالث عشر ١٤٣٠ هـ  
التمن ١٠ ريال

Obesity & adiposity  
السمنة والتخشب بين الجراحة والتجميل



## الجمال.. ومستحضرات التجميل..!!

النجم عبدالإله السناني:

٥٠٪ من الممثلين السعوديين يحتاجون إلى عمليات تخسيس





# برسالة من جوالك تحياي آمالهم



برنامج الغسيل الدموي لمرضى الفشل الكلوي...

برسالة قصيرة فارغة من جوالك إلى ٥٠٦٠ تحياي الأمل عند مرضى الفشل الكلوي.  
تكلفة الرسالة الواحدة ١٠ ريالات (صدقة).

للتبرع لدعم برنامج الغسيل الدموي لمرضى الفشل الكلوي المحتاجين (على الحساب الموحد):

حسابات التبرع العام (الصدقة)

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| ٢٢٠٠ | مصرف الراجحي<br>البنك الأهلي التجاري |
|------|--------------------------------------|

حسابات الزكاة

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| ١١٠٠ | مصرف الراجحي<br>البنك الأهلي التجاري |
|------|--------------------------------------|



جمعية الهلال الأحمر السعودي  
لرعاية مرضى الفشل الكلوي



**ADAMA**  
Hospital & Clinics



**أدمة**  
مستشفى وعيادات

زراعة الشعر

العلاج بالليزر

جراحة التجميل

جلدية

نشقف ونعالج

جراحة التجميل

الجلدية

زراعة الشعر

العلاج بالليزر



**46600000**

الرياض - طريق مكة - مقابل مدينة الملك فهد الطبية

**66000000**

جدة - شارع التحلية - مركز بن حمران التجاري

[www.adamahospital.com](http://www.adamahospital.com)



جالية

جراحة تجميل



مركز الدكتور عبد العظيم البسام الطبي

**Dr. Abdulazeem Al Bassam Medical Center**

عناية البشرة



المملكة العربية السعودية - الرياض - حي الرحمانية - شارع التخصصي - مقابل الاتصالات السعودية : هاتفه : ٤١٠٩٠٥٢ - فاكس : ٤١٩٣٥٩٢ - ص. ٢٣٣٩٥ الرياض ١١٤٢٥  
Saudi Arabia - Riyadh - Rahmania - Thakassusi St. Opp. Saudi Telecom Tel: 4607052 - Fax: 4193552 - P.O. Box 22395 Riyadh 11495

أشنان

البير

[info@albassammed.com](mailto:info@albassammed.com)



# **PAN PHARMA** TO BETTER LIFE

  
 reduction of fats deposits

**Mesopec/a** Mixture  
 For Androgenic Alopecia

**Cellufade**  
 Treatment Of **CELLULITE**

**Meso Lighten**  
 Hyperpigmentation and Melasma

**Mesocontour**

**Meso-Firm-Lift**  
 increases the firmness of the skin

**MesoGreen** is configured with ;



**P.** 230622 Riyadh 11321 KSA  
**T.** + 966 1 4631422  
**F.** + 966 1 4163153  
**M.** + 966 5 46663888  
**E.** [info@panpharmaonline.com](mailto:info@panpharmaonline.com)  
**S.** [www.panpharmaonline.COM](http://www.panpharmaonline.COM)

مجلة تصدرها الجمعية السعودية  
لأمراض وجراحة الجلد

ردمك ١٦٥٨-٢٣٣٠  
رقم إيداع ١٤٣٦/١٢٤٠

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. عبد الله بن إبراهيم السماري



الجمعية السعودية  
لأمراض وجراحة الجلد

المملكة العربية السعودية - الرياض

ص.ب ٩٤٦٤٨ الرمز البريدي ١١٦٦٤

هاتف: ٠١٤٨٨٣٥٥٣

فاكس: ٠١٤٨٢١٤١٠

الموقع على شبكة الانترنت

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

المراسلات باسم رئيس التحرير

الجلدية

بحضور ١٤ ألف  
طبيب وطبيبة  
الأكاديمية  
الأمريكية لأمراض  
الجلدية تنظم  
مؤتمرها



12

الوقاية والعناية بالجلد  
خلال فصل الصيف



15



كريمات التبييض وتفتيح البشرة

21



ليس بمستحضرات  
التجميل يحيا الجمال

هاتف: ٠١٤٨٨٣٥٥٣  
فاكس: ٠١٤٨٢١٤١٠  
الموقع على شبكة الانترنت

32

24

ليس بمستحضرات  
التجميل يحيا الجمال

24



مادة الزئبق السامة.. بانتظارك!!



## المكانة العلمية

**منذ** تأسيس الجمعية السعودية لأمراض وجراحة الجلد حمل الدكتور عمر بن عبدالعزيز آل الشيخ رئيس مجلس إدارتها السابق أمانة عظيمة، تحملها ورفاقه ليرسي دعائم جمعية علمية رائدة بكل ما تعنيه الكلمة، فأصبح يتردد صداها في الوطن العربي والمحافل العلمية العالمية، ووضع لبنات لمؤسسات داخل مؤسسة وفق أطر علمية وعملية مدروسة تبقى على مر الزمن، وظل يعمل لسنوات بحس وطني مملوء بالتفاؤل والإخلاص وبالثنية الصادقة من أجل تحقيق طموحات وأهداف الجمعية التي جمعت كل منتهم لهذا التخصص تحت مظلة واحدة، ولم يكن للعلم حدود وللطموح حواجز لديه بل عمل في كل المجالات التي من شأنها خدمة كل ما يتعلق بطب الأمراض الجلدية سواء في المجال البحثي أو في مجالات الترجمة أو في النواحي التثقيفية وغيرها وغيرها، وبعد سنوات من العمل الشاق المستمر استطاع أن يجمع أبناء التخصص الواحد في جمعية متماسكة حققت حضوراً علمياً دولياً من خلال المؤتمرات الإقليمية والعالمية، سواء كانت المشاركات داخلية أو خارجية.

إن السياسة التي أرساها الدكتور عمر آل الشيخ ارتكزت على بعدين أساسيين، الأول الحضور على الخريطة الدولية علمياً، والثاني البعد الإنساني المتمثل في أعضاء الجمعية، وقد حقق نجاحاً في البعدين.

إن المكانة العلمية التي حققها الدكتور عمر جعلته يتبوأ منصب أمين رابطة أطباء الجلد العرب، وأضاف إلى أعباء جسيمة، هو قادر - بفضل الله وعونه - ثم جهوده، على تحمل تبعاتها بإخلاص - وأمانة كما عودنا دائماً - ، ونرجو أن تستمر أواصر التعاون البناء المثمر بين الجمعية والرابطة، بل بين جميع الأعضاء وجميع أطباء الجلدية المنتهين للجمعية والرابطة، لتحقيق المائدة المرجوة من ذلك، وهذا أساس النجاح، بل أهم دعائمه.

إن الجمعية بجميع أعضائها - يتمنون التوفيق والسداد لرجل أخلص في عمله، وحقق العديد من الإنجازات العلمية الأكاديمية، فهو - بحق - خير سفير لعلماء المملكة من أطباء الأمراض الجلدية بين الأشقاء العرب، كما نرجو أن يمتد التواصل العلمي والعملية بين الرابطة والجمعية، ومن ثم المجتمعات العلمية العالمية، لتحقيق الفائدة التي ننشدها جميعاً لخدمة أبناء هذا الوطن الغالي، وليستمر علمائنا في التواصل مع غيرهم من أجل تحقيق الريادة في كل التخصصات، فشكراً للدكتور عمر بن عبدالعزيز آل الشيخ على ما قدم للجمعية ودعواتنا له بالتوفيق في المرحلة المقبلة.. \*



المدير المسؤول  
م. عبدالرحمن بن زيد الضعيفان

التصميم والإخراج والطباعة  
الجريدة للخدمات الإعلامية



التحرير والتنسيق الصحفي  
الجريدة للخدمات الإعلامية

ص.ب ٤٢٣٦٢ الرياض ١١٥٤١  
هاتف: ٢٢٥٠١١١ (خمس خطوط) فاكس: ٢٢٥٣٧٧٧

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

التوزيع



الشركة الوطنية للتوزيع الرياض  
هاتف: ٤٨٧١٤٤٤ - فاكس: ٤٨٧١٤٤٠

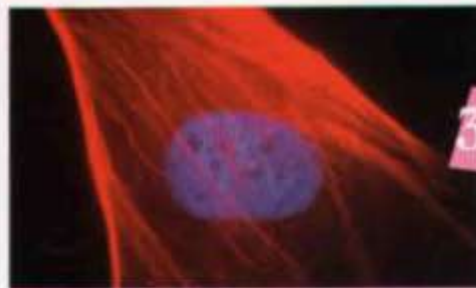
الاشراكات الاعلانية  
الجريدة للخدمات الإعلامية

المملكة العربية السعودية - الرياض  
حي المروح طريق الملك عبد العزيز ص.ب ٤٢٣٦٢  
الرياض ١١٥٤١

هاتف: ٢٢٥٠١١١ (خمس خطوط)  
الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٨٠٠٩  
فاكس: ٢٢٥٣٧٧٧



الجلد والخلايا الجذعية



حكة فروة الرأس.. العلة المزمنة!!



مملكة الإنسانية تعيد  
الابتسامة لتقوى...

36

النجم عبد الإله  
السناني  
للجلدية



[www.amicogroup.com](http://www.amicogroup.com)

راعي مشارك



## الدكتور العثمان : افتتح المرحلة الأولى لتوسعة قسم طب الطوارئ والإسعاف بمستشفى الملك خالد الجامعي

**افتتح** معالي مدير جامعة الملك سعود الدكتور عبدالله بن عبد الرحمن العثمان المرحلة الأولى لتوسعة قسم طب الطوارئ والإسعاف بمستشفى الملك خالد الجامعي

التشغيل التجريبي للمرحلة الأولى يرافقه وكيل الجامعة لشؤون الفروع الدكتور محمد الشهري حيث تجول معاليه داخل التوسعة الجديدة التي بدأ التشغيل التجريبي لها واستمع لشرح مفصل من عميد كلية الطب والمشرق على المستشفيات الجامعية الدكتور مساعد بن محمد السلطان عن التجهيزات التي تمت بقسم طوارئ الكبار وأطلع كذلك على توسعة طب طوارئ الأطفال.

كما قام معاليه بزيارة لتوسعة العناية المركزة التي يجري العمل بها حالياً، وزار كذلك قسم ما قبل الولادة الجديد والذي يحوي العديد من التجهيزات الحديثة والمتطورة. الجدير ذكره أن التوسعة والإنشاءات التي تجري بكلية الطب والمستشفيات الجامعية بجامعة الملك سعود هي نقلة نوعية من حيث السعة وعدد الأسرة والتجهيزات التقنية الحديثة.



## الأول من نوعه من ناحية التنظيم الطلابي

## مؤتمر يوم البحوث الطبية الطلابية الأول

من الطلاب بالمبادرة بهذه الفكرة وترجموها إلى الواقع بمساعدة كل من الطلاب عزام العتيبي، عبدالعزيز آل الشيخ، سعيد دلقم، ثنيان الثنيان، إبراهيم الصغير، طارق المسند، ريان الفريجي وخالد هنيدي.

بعد ذلك ألقى وكيل كلية الطب للشؤون الأكاديمية الدكتور مسلم الصاعدي كلمة أوضح من خلالها أن لهذا المؤتمر أهمية في صقل الطلاب وتدريبهم ورحب بصيوف المؤتمر من داخل المملكة وحاضرها وتمنى للمشاركين التوفيق.

**نيابة عن معالي مدير جامعة الملك سعود** الدكتور عبدالله العثمان افتتح وكيل الجامعة لشؤون الفروع الدكتور محمد الشهري فعاليات مؤتمر يوم البحوث الطبية الطلابية الأول في القاعة الرئيسية بكلية الطب.

حيث بدأ الحفل بأيات من الذكر الحكيم عقب ذلك ألقى المشرف على اللجنة المنظمة الطالب انس بن عبدالله الثنيان كلمة ذكر فيها أن هذا المؤتمر يعتبر الأول من نوعه من ناحية التنظيم الطلابي على مستوى المنطقة حيث قام مجموعة

ثم ألقى وكيل الجامعة لشؤون الفروع الدكتور محمد الشهري كلمة قال فيها بأنني أنقل لكم اعتزاز وسعادة معالي مدير الجامعة بمثل هذا النشاط الرائد فالاهتمام ببناء جوانب البحث العلمي في مهارات وقدرات طلاب الجامعة يمثل هدفا مهما وأساسيا في إستراتيجية الجامعة.

وأضاف أن المتأمل للإحصاءات العالمية في مجال الأبحاث يجد أن دول العالم العربي يكاملها لا تسهم إلا بما يقرب من ٠,٧% من المنتج البحثي العالمي وقال الشهري بأن ما يسعدنا أن نرى هذا الجهد المبارك لطلاب وطالبات هذه الكلية في مجال البحث ولعل مشاركتهم في عدة مناشط خارج المملكة في هذا العام بالإضافة إلى ما سيقدم هذا اليوم بيعت فينا الكثير من التفاؤل لجيل قافل يهتم بالبحث ويمارسه..



د الزامل يكرم انس الثنيان وعزام العتيبي



د الشهري يتسلم درعاً من د الصاعدي



# تبنتها ومولتها وزارة التعليم العالي مراكز جامعة الملك سعود للتميز البحثي.. خطوة تطبيقية لخدمة المجتمع

**العنقري: سنظل نشجع جامعاتنا بحثيا حتى نحقق الصدارة  
العثمان: مراكز التميز ستختزل الهوة البحثية بيننا وجامعات العالم  
الغامدي: نسعى جاهدين إلى جعل حلم مجتمع المعرفة واقعا معاشاً  
المجدي: مزجنا توجهات خطة التنمية مع تجارب ٩٨ جامعة عالمية**

## ينظر كثير من المختصين لمراكز التميز البحثي التي

أنشأتها جامعة الملك سعود أخيراً على أنها نواة حقيقية يمكن أن تلعب دوراً محورياً في إحداث طفرة علمية مهولة في كل ما يتعلق باقتصاد المعرفة وبالتالي خدمة الوطن وبرامجه التنموية والحضارية واللاحق بركب التطور العلمي واختزال الهوة البحثية والعلمية مع الدول المتقدمة والإسهام الفاعل في خدمة الوطن في ظل القفزات العلمية الهائلة التي تخطت كل الحدود.

أبرمت الجامعة عدداً من العقود مع وزارة التعليم العالي لإنشاء ثلاثة مراكز للتميز البحثي يتعلق الأول منها بالتقنية الحيوية والثاني بالمواد الهندسية والثالث بتطوير تعليم العلوم والرياضيات ويستفيد من إنشاء هذه المراكز أعضاء هيئة التدريس والباحثون وطلاب الدراسات العليا في كليات الجامعة المختلفة وهو ما يعني فتح آفاق جديدة للجامعة تمكنها من تعزيز وترسيخ عدد من الحلقات المبنية على اقتصاد المعرفة وتضعها في مكانة رفيعة بين جامعات العالم المتقدمة خاصة وأن هذه المراكز تعد بمثابة جسر التواصل بين الجامعة ومراكز البحث العلمي في أرقى جامعات العالم، فضلاً عن أن هذه المراكز يمكن أن تؤسس لعلاقات علمية واسعة ومتعمقة بين أساتذتها وباحثيها والمختصين

في جامعات العالم بحسب برامج كل مركز في إطار منظومة علمية مدروسة لها انعكاساتها الإيجابية على المكانة العلمية والإبداعية للجامعة على طريق تحقيق الريادة العلمية. وتسعى الجامعة ضمن إستراتيجيتها المستقبلية في هذا الاتجاه إلى زيادة عدد هذه المراكز وفق معايير نوعية وبالشروط التي وضعتها وزارة التعليم العالي لضمان جودتها وتميزها في البحث العلمي، وتبدأ هذه المراكز بتخصص أو مجال علمي تتميز به الجامعة عبر مجموعة من أعضاء هيئة التدريس الناشطين بحثياً وعلمياً، وفي أحيان كثيرة يجمع المركز أكثر من تخصص ويبنى جسور علاقات وتواصل مع أقسام وتخصصات مشابهة داخل وخارج الجامعة، ويبرز كل مركز في مجال معين وله تطبيقاته سواء في الصناعة أو التجارة والحياة العلمية بشكل عام.

## صدارة اقليمية

أوضح الدكتور خالد العنقري وزير التعليم العالي أن الدولة ويتوجبه من خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين - حفظهما الله - تولي اهتماماً كبيراً بالبحث العلمي تمثل في دعم العديد من المبادرات وتكريم الكثير من الباحثين، مشيراً إلى أن وزارته أعلنت عن مبادرة مشروع مراكز التميز بهدف تشجيع الجامعات السعودية للاهتمام بالبحث العلمي في التخصصات والمجالات المختلفة بهدف إبراز نقاط القوة ومجالات

التميز فيها ورعايتها وبلورتها عبر مراكز بحثية لتتولى الصدارة على المستويات الوطنية والإقليمية والعالمية، مؤكداً أن وزارته ستظل على هذا العهد إلى أن تتحقق الأهداف المرسومة.

## خطوة نوعية



أكد الدكتور عبد الله بن عبد الرحمن العثمان مدير الجامعة أن إنشاء هذه المراكز خطوة نوعية ونوعية لاستثمار الموارد البشرية في الجامعات لافتاً إلى أنها أحد البرامج العلمية والبحثية التي

تبنتها وزارة التعليم العالي وأطلقتها الجامعة لارتداد مرحلة جديدة وتحقيق قفزة نحو العالمية في مجال الاهتمام بالبحوث والدراسات العلمية التي تضعها في مكانة عالمية ومتميزة تمكنها من خدمة الوطن وبرامجه التنموية والحضارية واللاحق بركب التطور العلمي واختزال الهوة البحثية والعلمية مع الدول المتقدمة والإسهام الفاعل في خدمة الوطن في ظل القفزات العلمية الهائلة التي تخطت كل الحدود، وأضاف ظلت الدولة ممثلة في وزارة التعليم العالي تولي البحث العلمي جل اهتمامها ويتمثل ذلك في دعم العديد من المبادرات وتكريم الباحثين وتشجيع التوجه نحو اقتصاد المعرفة والذي يعد ضمن الأهداف العامة والأسس الاستراتيجية لخطة التنمية الثامنة ١٤٢٥/١٤٢٦ هـ ١٤٣٠ هـ، مشيراً إلى أن الجامعة تهدف من خلال هذه المراكز لتحقيق ريادة عالمية في شتى التخصصات العلمية





وربطها فيما بينها لتطوير طرق جديدة للتقنيات المختلفة ودعم الشراكة بين الباحثين والعلماء والقطاعات الحكومية والخاصة لابتكار تقنيات متطورة وإيجاد بيئة مناسبة لمساعدة الباحثين من أجل حلول ابتكارية لمشاريع معينة خاصة وأنها تسهم في بناء قاعدة علمية وبحثية متميزة تكون بمثابة نواة بحث متخصص على مستوى متقدم وتوظيف الأبحاث العلمية لعمل أفضل الممارسات في مجال التخصص والتنسيق والتدريب والتأهيل لقوى عاملة مؤهلة علمياً ومهنياً ومنافسة ودعم التدريس في التعليم العام والجامعة وتعزيز التناغم والانسجام بين التجربة الأكاديمية والعلمية، وأستطرد حققت جامعة الملك سعود الكثير من الإنجازات على مدى نصف قرن حتى الآن ولديها طموحات واسعة تتضمن إستراتيجية وخريطة طريق للوصول للعالمية تركز على مزج التوجهات الإستراتيجية للاقتصاد الوطني في خطة التنمية مع التجارب العالمية لأكثر من ٩٨ جامعة عالمية لها مكانتها حول العالم شرقه وغربه في ١١ دولة متقدمة من أجل القيام بدور محوري مهم يساهم في بناء قاعدته علمية رفيعة المستوى تتبوأ المملكة من خلالها مكانة عالمية في إنتاج المعرفة وتصديرها، مشيراً إلى أن البرنامج واحد من الحزم العلمية الطموحة التي أطلقتها الجامعة وتسعى من خلالها لإحداث قفزة وطفرة كبيرة في عالم البحث العلمي.

التميز لا ترتبط بكلية معينة ويدخل تحت مظلتها مجموعه من التخصصات من بينها الزراعة والطب والصيدلة ومجالات أخرى، وتوقع الغامدي أن تسهم مراكز التميز البحثي في إحداث طفرة حقيقية في العملية البحثية والتعليمية مستدلاً بما حققته ورشة العمل الأولى لمراكز التميز البحثي التي نظمتها الجامعة منتصف العام الماضي تحت عنوان «مراكز التميز البحثي في الجامعات السعودية.. (المفهوم والتطبيق)» والتي جمعت لفيقا من العلماء والباحثين العالميين من الداخل والخارج إضافة إلى مدراء مراكز التميز البحثي في الجامعات السعودية، مشيراً إلى الدعم اللامحدود الذي يلقاه البرنامج من وزير التعليم العالي ومدير الجامعة.

#### نواة بحثية متخصصة

اعتبر الدكتور فهد بن ناصر المجدي مدير برنامج مراكز التميز البحثي أن المراكز وجدت لخدمة التخصص محلياً وإقليمياً ودولياً ولتساهم في دعم الإمكانيات البحثية والأنشطة المهنية في التخصص وتطويرها والمبادرة بالأنشطة والمشاريع البحثية اللازمة بجانب تقديم للمساعدات الممكنة للجهات والمؤسسات التي تحتاج لخبراتها وإمكاناتها، مشيراً للدور الكبير التي تلعبه وزارة التعليم العالي وعلى رأسها الوزير الدكتور خالد بن محمد العنقري وما ظل يقدمه من دعم سخي لدعم هذه المراكز، ووصف المجدي هذه المراكز بأنها خطوة لتشجيع العديد من التخصصات



من خلال الإبداع والتميز، واستطرد ستسهم المراكز في إطلاق الطاقات الوطنية العلمية المبدعة التي تمتلكها البلاد واستقطاب العلماء المميزين في كل التخصصات العلمية والتعاون مع جامعات عالمية مرموقة للاستفادة من خبراتها وتجاربها المتميزة، منوهاً إلى أن الجامعة تسعى كذلك لإبراز الدور الريادي والعالمي للمملكة الإنسانية في تشجيع العلم والعلماء تقديرًا لإنجازاتهم في خدمة البشرية ودفعًا لعجلة البحث العلمي وتطويرها منوهاً إلى أن البرنامج يعكس طموحات الجامعة في أن تتبوأ مكانة عالمية متميزة في الإبداع والابتكار.

#### طفرة حقيقية

يقول الأستاذ الدكتور علي بن سعيد الغامدي وكيل الجامعة للتبادل المعرفي ونقل التقنية المشرف العام على برنامج مراكز التميز البحثي «هدفت الجامعة من مشروع برنامج مراكز التميز البحثي إلى دعم مراكز صغيرة قائمة أصلاً في تخصصات ومجالات بحثية متعددة بهدف إبراز نقاط القوة ومجالات التميز فيها ورعايتها وليلورتها في مراكز أكاديمية بحثية لتتولى الصدارة على المستويين الإقليمي والعالمي»، مشدداً على ضرورة السير في هذا الاتجاه العلمي ومنوهاً إلى أن (برامج كراسي البحوث ومراكز التميز وواحة جامعة الملك سعود العلمية «كسب») كلها برامج تصب في توجه جديد ومهم يهدف لأن تكون للجامعة مساهمة فاعلة في بناء مجتمع المعرفة، خاصة وأن مراكز







بحضور ١٤ ألف طبيب وطبيبة

## الأكاديمية الأمريكية لأمراض الجلدية تنظم مؤتمرها

استخدم الباحث بيانات لنحو ٧٨ ألف امرأة، أعمارهن بين ٢٧ و٤٤ سنة، شاركن في مشروع مسحي واسع، وتمت متابعتهم لمدة ١٤ عاما. ولم يكن بينهم لدى بدء الدراسة أي مريضة بالبول السكري. وجدت الدراسة أن المشاركات المصابات

ومن الأمراض الذي تطرق اليها مرض الصدفية حيث تحدث المحاضرون عن أسباب المرض وطرق علاجه والدراسات الحديثة عنه ومنها دراسة عن ارتباطا بين مرض الصدفية والبول السكري وارتفاع ضغط الدم فقد أجريت الدراسة في كلية الطب بجامعة هارفارد.. حيث

**عقد** مؤخرا مؤتمر الأكاديمية الأمريكية لأمراض الجلدية في مدينة سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة. وقد حضره أكثر من ١٤ ألف طبيب من مختلف أنحاء العالم، وقد تطرق المحاضرون الى العديد من المواضيع المتعلقة بالأمراض الجلدية والتجميل.





## يرسمون الوشم على أجسادهم معرضين للإصابة بالالتهابات البكتيرية

وضعن الكريم المحتوي على خلاصة الشاي الأخضر. كذلك لاحظ الباحثون أن للكريم الذي يحتوي على خلاصة الشاي الأخضر خصائص أخرى كمضاد للتجاعيد وعلاج لحب الشباب وعازل للشمس. وهذا الكريم فعال وأمن لعلاج الوردية.

وفي دراسة أخرى لاحظ الباحثون أن الأشخاص الذين يرسمون الوشم على أجسادهم معرضين للإصابة بالالتهابات البكتيرية الغير درنية (Nontuberculous Mycobacterial). وذلك بظهور بثور والتهاب في الجلد وتمكنوا من عزل البكتيريا المسبب لذلك التي تحتاج الى علاج بالمضادات الحيوية لفترة تصل الى ٦ أشهر.

وفي محاضرة أخرى قدمت دراسة أجريت في جامعة ميامي بالولايات المتحدة وأظهرت أن مضادات التعرق المحتوية على مادة اللانسيوم كلورايد وجل يحتوي على مادة السيلسك أسيد يقلل من التعرق وبدون أي أعراض تحسسية على الجلد.

فقد أجريت الدراسة على ١٠ مرضى يعانون من زيادة في التعرق وأظهرت النتائج أن التعرق قل بنسبة ٧٠-١٠٠٪.

ومن المعروف أن نسبة ١٪ من الناس يعانون من التعرق الزائد. ويعالج بعدة طرق ومنها الكريمات المحتوية على مادة اللانسيوم كلورايد وحقن البوتكس وشفط الغدد العرقية وعملية قطع العصب الذي باجراحة.

وكانت قد أجريت دراسة سابقة في كندا على ٢٢٨ مريض استخدموا كريم يحتوي على مادة اللانسيوم كلورايد و٤٪ من مادة السيلسك أسيد وأظهرت الدراسة نتائج جيدة بعد استخدام هذا المركب.

وخلصت الدراسة أن استعمال هذا المركب يساعد في التقليل من التعرق الزائد في الأباطين واليدين والقدمين وبدون أي مضاعفات على الجلد. ●



دواء (Ustekinumab) والقسم الآخر دواء Placebo لاحظ الباحثون أن الاستجابة كانت حوالي ٦٦ ٪ خلال الأشهر الثلاثة الأولى مقابل ٣٪ فقط للقسم الآخر. ولأول مرة لاحظ الباحثون أن الاستجابة كانت بالتساوي في جميع مناطق الجسم. فالنتائج الأولية لهذا العقار تعتبر أفضل من الأدوية البيولوجية الأخرى.



### اكتشاف دواء يساعد في إطالة الرموش

ومن المحاضرات اكتشاف دواء يساعد في إطالة رموش العين. قد قام الباحثون باستخدام قطرة تحتوي على مادة (Bimatoprost) التي تستخدم لعلاج ضغط العين على ٢٧٨ شخص يعانون من قصور في نمو الرموش وقاموا بإعطاء بعض المرضى قطرة تحتوي على مادة (Bimatoprost) وآخرون قطرة لا تحتوي على المادة السابقة. وبعد ٤ أشهر من استخدام العلاج في الجفن العلوي لاحظ الباحثون نمو في رموش العين عند ٧٩ ٪ من الأشخاص الذين استخدموا القطرة المحتوية (Bimatoprost). وكان حوالي ٤٪ من الذين استعملوا الدواء فقط ظهرت عليهم مضاعفات مثل احمرار وجفاف في العين.

كذلك قدمت محاضرة أخرى دراسة عن استجابة البشرة المصابة بالوردية الى كريم يحتوي على خلاصة الشاي الأخضر. فقد أجريت الدراسة على ٦٠ امرأة أعمارهن ما بين ٢٥ - ٥٠ سنة وكلهن يعانين من مرض الوردية الذي يظهر في الوجه بصورة أحمرار ويؤثر في بشرة الوجه مع شعيرات دموية. وقسم المرضى الى قسمين قسم استخدم الكريم المحتوي على ٢ ٪ من مادة البوليفينول (الشاي الأخضر) والآخر على كريم عادي واستخدمن الكريمات مرتين في اليوم لمدة ٤ أسابيع. لاحظ الباحثون أن هناك أكثر من ٧٠ ٪ تحسن في أعراض الوردية عند المريضات اللاتي

بالصدفية أكثر تعرضا للإصابة بالسكري بنسبة ٦٣٪ وللإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة ١٧٪، مقارنة بالمشاركات غير المصابات بالصدفية. يرى الباحث أن نتائج هذه الدراسة تفتح الباب للتفكير بأن مرضى الصدفية يحتاجون لفحص أو فرز جماعي لاحتمال إصابتهم بمرض السكري، وضغط الدم.

كذلك قدمت دراسة أن الذين يعانون من مرض الصدفية قد ترتفع لديهم فرص الإصابة بالبدانة بصورة أكبر من غيرهم بسبب اضطراب آلية التمثيل الغذائي.

فقد أجريت الدراسة على ٧٧ مريض صدفية ونحو ٨١ شخصا من الأصحاء خلال الفترة من عام ٢٠٠٦ وحتى ٢٠٠٧ تم خلالها مراعاة عوامل العمر والجنس ومدى اضطراب آلية التمثيل الغذائي حيث أشارت المتابعة إلى أن مرضى الصدفية كانوا أكثر عرضة بمعدل الضغف للإصابة بالبدانة بسبب ارتفاع مستوى هرمون اللبتين بين مريضات الصدفية بصفة خاصة.

وهرمون اللبتين هو المسئول عن وزن الجسم واكتساب مزيد من الكيلوغرامات فضلا عن تخزين الدهون ودوره الذي يعتقد في إثارة التهابات الجهاز المناعي.

ويرى الباحثون أن زيادة مستوى هرمون اللبتين في الجسم قد يدفع الإنسان ليصبح عرضة للإصابة بالبدانة أو الإصابة بضغط الدم المرتفع ومرض السكر وعدد من الأمراض التي تلعب البدانة دورا في الإصابة بها.

كذلك تحدث المحاضرون عن العلاجات الحديثة لمرض الصدفية وهي العلاجات البيولوجية الحديثة فقد أظهر أحد الأدوية (Ustekinumab) نتائج مبشرة في علاجها حيث أظهرت الدراسة إن الاستجابة لهذا العلاج قد تصل الى أكثر من ٩١ ٪ إذا إعطي المريض ٣ جرعات بين كل جرعة وأخرى شهر بعد ذلك يعطى المريض ٤ جرعات في السنة للتحكم في أعراض الصدفية. فقد أجريت الدراسة في جامعة شيكاغو على ٧٦٦ مريض. وقاموا بإعطاء قسم من المرضى



تطرق لمرض الصدفية أسبابه وعلاجه



تعاون بحثي بين جامعة الملك سعود وعالم نوبل للاستفادة من سم نملة (السمسوم)

# سرطان الثدي في المحك

لم تعد الجامعات السعودية منبرا لتلقي العلوم فقط بل أصبحت أحد أهم المنابر التوعوية والتثقيفية في المجتمع، حيث أخذت جامعة الملك سعود على عاتقها لعب هذا الدور المهم الأمر الذي مكنها لاحقا من أن تصبح شريكا أصيلا في أغلب مبادرات التنمية التي انتظمت البلاد في العقود الأخيرة. وشكلت الجامعة عددا من المجموعات البحثية بالتعاون مع نخبة مميزة من العلماء الحائزين على جائزة نوبل العالمية لمناقشة عدد من الأفكار والمشاريع العلمية. ويظل التعاون مع البروفيسور جونثير بلوبل الحائز على جائزة نوبل في الطب ووظائف الأعضاء خلال زيارته الأخيرة للجامعة أبرز أنواع ذلك التعاون، حيث أبدى البروفيسور بلوبل رغبته في التعاون مع إحدى تلك المجموعات البحثية والمكونة من الباحثين الدكتور إبراهيم محمد الهزاع والدكتور محمد صالح الخليفة لدراسة إمكانية الاستفادة من سم نملة (السمسوم) في علاج سرطان الثدي أحد أكثر أنواع السرطانات انتشارا في المجتمع السعودي.





**الواصل: المشروع يستخدم أساليب حديثة للتغلب على سرطان الثدي**

**الهزاع: نسعى إلى القضاء على سرطان الثدي بالسموم**

**الخليفة: سنستثمر (السم) لتحسين الإجراءات الوقائية والعلاجية**

**بلوبل: المشروع يعكس تفكير قيادة الجامعة ويؤكد أن السعودية تسير في الاتجاه الصحيح**

بسبب الوفاة، منوها إلى أنهم ومن خلال هذا المشروع البحثي سيقومون باستخدام سم نمل السموم المنتشر والمجلة في السعودية منذ العام ١٩٨٥ في محاولة لمنع نمو الخلايا السرطانية في الثدي واستكشاف طريقة عمل هذا السم سواء على الخلايا الطبيعية أو الخلايا السرطانية ما يمكننا من القضاء على هذا المرض باستخدام مواد طبيعية.

أكد الدكتور محمد صالح الخليفة أن الطريقة الأساسية لعلاج سرطان الثدي هي استئصال الثدي المصاب جراحياً بالإضافة إلى إمكانية



استخدام العلاج الهرموني الكيميائي أو الإشعاعي، مشيراً إلى أن هناك فريقاً علمياً استرالياً توصل إلى نتيجة مهمة فحواها أن سم النمل يمكن استخدامه لتدمير الخلايا السرطانية إلا أنهم لم يقوموا بدراسة سم النمل على سرطان الثدي تحديداً، واستطرد حديثاً تم تسجيل حالات وفيات في السعودية اثر لدغ نمل السموم (samsun) وهي نتيجة تفاعلات فرط الحساسية التي تحدث عقب لدغة الحشرة ومنذ ذلك الحين أصبحت هذه النملة

أوضح الدكتور إبراهيم محمد الهزاع الباحث الرئيسي للمشروع والمسئول عن مجموعة الفسيولوجي والمناعة والخلية أن سرطان الثدي أحد الأمراض



الخبئية التي تصيب خلايا الثدي في النساء والرجال فضلاً عن أنه يعد ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعاً بعد سرطان الرئة على مستوى العالم والخامس لمعظم أنواع السرطان المسببة للوفاة. مشيراً إلى أن عدد من الدراسات السابقة أكدت أن هذا النوع من السرطان ينتشر بنسبة عالية تصل إلى ٢٠٪ بين النساء السعوديات.

وأضاف خطورة سرطان الثدي تكمن في أنه يظهر في سن مبكر بين العشرين والثلاثين عاماً ما يجعله من أهم المشاكل الصحية التي تواجه المجتمع السعودي.

واستطرد "أثبتت الإحصائيات أن حوالي ٩٠٪ من حالات سرطان الثدي في الولايات المتحدة تصنف على أنها مرحلة مبكرة للمرض وذلك بمساعدة الكشف المبكر واستخدام التقنيات الوافية، مشيراً إلى أن نفس الحالات تصنف في السعودية على أنها مرحلة متأخرة للمرض ( المرحلة الرابعة ) وهو ما يجعلها مشكلة كبيرة في المجتمع السعودي. منوها إلى أنه وفي أغلب الأحيان يكون سرطان الثدي مرض شديد الانتشار حيث ينتشر خارج العضو الأصلي ( الثدي ) وينتقل إلى الغدد الليمفاوية ومنها إلى جميع أعضاء الجسم ويحدث ذلك في المراحل المتأخرة وبالتالي

أكد المشرف علي برنامج علماء نوبل الدكتور صالح الواصل أن تنفيذ هذا المشروع سيتم عن طريق التعاون بين مجموعات



مختلفة من الباحثين العلميين بقسم علم الحيوان بكلية العلوم وقسم الباطنة بكلية الطب. مشيراً إلى أنهم يهدفون من خلال هذا المشروع لاستخدام أساليب حديثة للتغلب على عدد من المشاكل الصحية الخطيرة التي بدأت تظهر أخيراً في المجتمع السعودي والتي يعتبر سرطان الثدي أبرزها، وأكد الدكتور الواصل أن الجامعة لن تدخر جهداً في سبيل الوصول إلى كل ما من شأنه المساهمة والحفاظ على صحة المواطن السعودي وإمكانية عيشه في رفاهية بعيداً عن المشاكل الصحية التي يمكن أن تفكر صفوه، وأضاف المشروع يحتاج لعلمين حتى يتمكن العاملين عليه من تحقيق كامل أهدافهم مؤكداً استعداد الجامعة لتوفير كل المعينات البحثية لفريق البحث ومنها التجهيزات المعملية اللازمة والأجهزة ذات التقنية الحديثة مثل (الفلوسيو متر) والمواد الكيميائية اللازمة وتوفير الخلايا السرطانية لزوم البحث إضافة إلى تحمل كامل تكاليف وأبحاث الفريق البحثي بما فيها المسح الطبي لحالات الحساسية المفرطة الناجمة عن لدغة نملة السموم وذلك حتى يتمكن الفريق البحثي من الوصول إلى الهدف المنشود.



توقيع اتفاقية التعاون بين جامعة الملك سعود وعالم نوبل جون دير بلوبل





**سرطان الثدي مرض شديد الانتشار حيث ينتشر خارج العضو الاصيلي (الثدي) وينتقل الى الغدد الليمفاوية ومنها الى جميع اعضاء الجسم ويحدث ذلك في المراحل المتأخرة وبالتالي يسبب الوفاة**

المفوط بهم تماما ويؤكد بما لا يدع مجال للشك ان السعودية تسير في الاتجاه الصحيح. وأضاف الفريق المتخصص بوظائف الأعصاب (الخلية، المناعة والبيولوجي الجزيئية) سيقوم بتحليل مكونات سم الحشرات وتحديد طريقة تأثير سموم الحشرات على الخلايا الطبيعية وتحديد مستقبلات الخلية التي ترتبط بهذه السموم والمسئولة عن طريقة عملها بجانب دراسة تأثير هذه السموم على خلايا سرطان الثدي وتحديد وتصنيف حالات الاصابات التي يحدثها النمل عند لدغه للأشخاص وتقدير مدى تغييرات والاثار التي يحدثها سم نملة السموم على الجلد في الحالات المصابة واستكشاف طرق لعلاج الحالات المصابة. مشيراً الى ان الفريق المتخصص بالحشرات والطفيليات سيقوم بحصر بيئي عن التوزيع الجغرافي لنملة السموم السامة في المنطقة الجنوبية من المملكة ونقل النمل من اماكن الصيد لتربيته بالمعمل بقسم علم الحيوان. اضافة الى تشريح النمل في المعمل لاستخراج السم وتحليله وعزل وتعريف الطفيليات الموجودة بالنملة سواء كانت بداخل النملة او على جسمها الخارجي فضلاً عن توضيح مدى قدرة هذه النملة على نقل طفيليات الى الأشخاص عند لدغه بالسم. ●



الحيوية التي يمكن ان تساعد في تحسين الاجراءات الوقائية والعلاج الطبي لمرض سرطان الثدي. ابدى البروفيسور غونتر بلوبيل الحائز على جائزة نوبل والمسئول عن مختبر بيولوجيا الخلايا في معهد هاوارد هيرز الطبي في جامعة روكفلر في نيويورك والمشرف على فريق البحث سعادته بالعمل مع فريق جامعة الملك سعود البحثي مؤكدا ان اهتمام الجامعة بمثل هذه الأمور يؤكد وعي المسؤولين فيها بالدور

تشكل خطراً على الصحة العامة في المجتمع السعودي. مؤكدا انهم ومن خلال هذا المشروع سيجربون على عمل دراسة بيئية لمعرفة اماكن انتشار هذا النوع من النمل في جميع انحاء البلاد بجانب اعتمادهم على المسح الطبي للحالات المصابة بلدغة الحشرة وهو ما سيعطيهم صورة كاملة عن مدى الخطر وبالتالي اثر ذلك على المجتمع السعودي. واضاف الاهم من ذلك كله سندرس تأثير هذا السم على بعض الجوانب الفسيولوجية





## بنظرة شمولية لما يدور حولنا في مجالنا

الطبي المحدود وفي المجالات الأخرى . وينظرة عامة للأوضاع بشكل أكبر لوجدنا أن الأسباب الرئيسية لوجود معظم هذه المشاكل والمآسي يعود إلى غياب لغة الحوار والتفاهم واحترام الرأي والرأي الآخر.

ففي المجال الطبي مثلاً يفتقر الزملاء بسبب اختلاف وجهات النظر في علاج مريض هم جميعاً يسعون إلى الوصول لايجاد الحل الأمثل لعلاجهم، وهذا قد شهدناه كثيراً في حياتنا العملية حينما كنا في فترة التدريب وكيف كنا في نقاش حاد للرجة تصل إلى حد الخصام أحياناً، ويتطور الأمر عندما يكون في الموضوع عمل خاص، وتكون هناك استراتيجيات مادية مختلطة كأن يكون لكل طبيب أو لكل مجموعة من الأطباء منشأتهم الخاصة، فالمنافس الطبيعي يتحول إلى تنافس غير طبيعي وتكثر العيبة والنميمة والمشكلة أن هذا كله ليس لسبب ظاهر إنما هي الممارسة البحثية، ويفقد التعاون بين الزملاء بسبب اختلاف بسيط في وجهات النظر وهذا يؤدي إلى تأخر التطور المهني الذي يعتمد أولاً على تبادل المعلومات والاستفادة من الخدمات المتوفرة، التي تميز كل منشأة عن الأخرى، فإذا فكر الأطباء الذين يعملون في القطاع الخاص بالذات في الاستفادة بعضهم من بعض بطريقة مهنية اقتصادية بحثه فسيكون هذا دفعة كبيرة للمشآت للترقي والمنافس على المستوى الإقليمي، بل والعالم أيضاً .

ربما يبدو العنوان مختلفاً، ولكن هو في النهاية الخلاف الذي يؤثر في كل شيء تأثيراً سلبياً، خاصة الجانب الاقتصادي والاستراتيجي.



د. عبد العزيز البسام \*

## وقبلها التصبغات والتجاعيد والندبات

# صنفرة البشرة بين الوسائل التقليدية وجديد الليزر

**تعد** صنفرة البشرة بالليزر من أهم الوسائل لعلاج مشاكل عديدة في البشرة مثل الندبات بجميع أنواعها كندبات ما بعد حب الشباب والندبات الجراحية وأيضاً علاج الحفر والمسام الواسعة وأيضاً التصبغات والتجاعيد.

منذ سنوات عدة تم استخدام وسائل الصنفرة التقليدية بالليزر وذلك باستخدام أنواع من الليزر مثل En-yag, Co2 conventional والتي تعمل على إزالة الطبقات السطحية من البشرة وتفتيحها حتى تظهر بشرة جديدة نقية تكون خالية من العيوب والمشاكل مثل الندبات والتصبغات والتجاعيد، ورغم النتائج الجيدة لهذه الطرق التقليدية إلا أنها لم تكن مفصلة لما لها من مخاطر مثل حدوث تصبغات خاصة في المشرات الداكنة، علاوة على العناية الضرورية لأسابيع طويلة قد تصل لأشهر، مما يبعد المريض عن حياته الاجتماعية وعمله لفترة طويلة

## تقنية الفراكشنال (Non Ablative):

هي تقنية حديثة نسبياً منذ ما يقارب من أربع سنوات، وتقوم على أحداث نقاط حرارية ليزرية صغيرة في الجلد ذات عمق معين تعمل على تحفيز الجلد لاعادة بناء نفسه من جديد دون الحاجة لفترة عناية طويلة ولأساليب خاصة، لكن هذه الطريقة وفي نفس الوقت احتوت على ثلاث نقاط سلبية رئيسية.

النقطة الأولى: أن المريض يحتاج إلى عدد كبير من الجلسات (٤-٦ جلسات) حتى يلاحظ حدوث التحسن المطلوب. ثانياً: أنها لم تكن تعطي جميع الحالات مثل شد البشرة Skin tightening.

والنقطة الثالثة أنها ورغم عدد الجلسات الكثيرة لم تحظ نتائجها بالرضا المطلوب من معظم المرضى. ومن هنا أتت الحاجة الملحة لتقنية جديدة تتلافى هذه النقاط السلبية وتحقق المعادلة الصعبة

## تقنية e-Co2 وهو عبارة

## عن (fractional co2 Ablative):

وهي التقنية الأحدث والأفضل عالمياً، والتي حققت من خلال جهاز e-co2 نوع ليزر co2 دي الطول الموجي 10600nm والذي يعتبر الأفضل في النتائج على الإطلاق من بين كل أنواع ليزر صنفرة البشرة وطوعه باستخدام تقنية الفراكشنال بحيث يحتاج المريض الى جلسة واحدة أو اثنين على الأكثر لتحقيق النتائج المطلوبة والمرضية له دون الحاجة لعناية خاصة أو إلى فترة تشاغل.

وتقوم فكرة عمله الرئيسية على أحداث فتحات صغيرة جداً محاطة بمناطق حرارية ليزرية في الجلد إلى العمق الذي نريده مما يحفز (Fibroblast) على إنتاج الكولاجين وتجديد جميع أجزاء البشرة مما يؤدي لشد البشرة بنسبة كبيرة من ١٠ إلى ٣٠٪ وبذلك نحصل نتائج تصوق كثيراً نتائج أجهزة rimage Radiofrequency skin tightening علاوة على تحديد خلايا البشرة وعلاج ندبات حب الشباب والندبات الجراحية وأيضاً التشققات الجلدية البيضاء والحمراء اللون سواء بعد الحمل أو بعد تغير الوزن، وأيضاً علاج التصبغات والتجاعيد العميقة والسطحية.

\* استشاري الأمراض الجلدية والتجميل والعلاج بالليزر





# الوقاية والعناية بالجلد في

في

فصل الصيف تكثر الشكوى من الشمس وأشعتها الحارقة، على الرغم من فوائدها الجمة، ودورها الفعال في تكوين فيتامين (د) ذي الأثر الفعال في عمليات النمو... ولكن الأمر لا يخلو من المخاطر التي سيظهرها هذا التقرير..



أشعة الشمس المتهم البريء



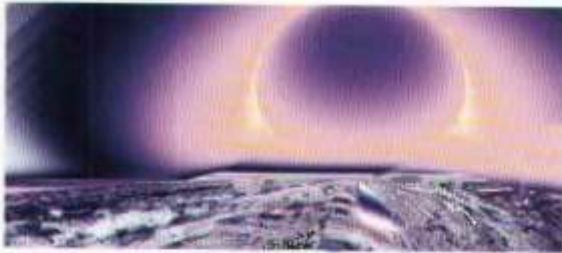


د. علي الرادي \*

# لال فصل الصيف

الأمراض الجلدية والداخلية.  
١٢. الإصابة بالأورام السرطانية الحميدة والخبيثة.

**الذوقات التي تكون فيها أشعة الشمس أكثر ضرراً**



ضوء الشمس له خصائص فيزيائية كثيرة ويحوي العديد من الإشعاعات ذات الموجات الكهرومغناطيسية المختلفة. النوع الهام من هذه الأشعة هو الأشعة فوق البنفسجية، وتنقسم إلى ثلاثة أقسام:

## UVC :

لها خاصية قصر الموجة الكهرومغناطيسية وهو أخطر الأنواع على الإنسان، ولكن بفضل الله العلي القدير لا تصل هذه الأشعة إلى سطح الأرض بل تمتص بواسطة الغلاف الخارجي في ما يعرف بطبقة الأوزون، والتي ترتفع فوق رؤوسنا بحوالي ٣٠ كلم.

بعض المواد الكيميائية المستخدمة في حياتنا اليومية لها المقدرة على التأثير على طبقة الأوزون مما يؤدي إلى ما يعرف بثقب الأوزون والنتائج من تفاعل هذه المواد مع الغاز المكون لطبقة الأوزون، الأمر الذي قد يسمح بمرور هذا النوع من الأشعة القاتلة والوصول إلى سطح الأرض. وقد قامت جميع الدول بما فيها المملكة العربية السعودية بالترتيبات اللازمة للحد من استخدام هذه المواد الضارة للمحافظة على طبقة الأوزون.

## UVB :

لها خاصية الموجة المتوسطة ويميل لونها إلى الأبيض وتكون أكثر تركيزاً ما بين الساعة العاشرة صباحاً والرابعة مساءً، وهذه هي الأوقات التي يجب علينا التأكد فيها من عدم التعرض غير الضروري لهذه الأشعة وخاصة أولئك الذين يشكون من أمراض لها علاقة بالشمس وتم نصيحهم من قبل الأطباء باجتنب هذه الأشعة.



## فوائد أشعة الشمس

١. المساعدة على الإبصار.
٢. المساعدة على القيام بالعمل اليومي.
٣. المساعدة في التغذية لأن الأشعة ضرورية لنمو النبات.
٤. المساعدة في زيادة كمية الأوكسجين الضروري للحياة في الهواء.
٥. المساعدة على التخلص من ثاني أكسيد الكربون الضار بالحياة.
٦. المساعدة في توفير الدفء.
٧. المساعدة في قتل الجراثيم.
٨. المساعدة في تكوين مركب فيتامين "د" الضروري للنمو وذلك من خلال الجلد.
٩. المساعدة في علاج العديد من الأمراض الجلدية وأمراض المواليد والأطفال.

## الآثار العكسية الناتجة من التعرض للأشعة الشمس:

١. تأثير أشعة الشمس قد يصيب جميع الأعمار من أطفال وبالغين وشيوخ.
٢. تأثير أشعة الشمس يصيب الرجال والنساء.
٣. تأثير أشعة الشمس يصيب المرضى والأصحاء.

## الآضرار المعروفة لأشعة الشمس تشمل:

١. الإصابة بحرقه الجلد.
٢. تغيير لون الجلد.
٣. إصابة العينين بمرض الماء الأبيض.
٤. إصابة الجلد بمرض الحساسية الضوئية.
٥. إضعاف المناعة.
٦. الإصابة بالشيخوخة المبكرة.
٧. الإصابة بالتسمم الضوئي.
٨. الإصابة بالإجهاد الحراري.

٩. تهيج بعض الأمراض الجلدية التي قد تكون موجودة مسبقاً.
١٠. تهيج بعض الأمراض الداخلية التي قد تكون موجودة مسبقاً.
١١. تتفاعل أشعة الشمس مع بعض الأدوية التي يستعملها الشخص مما يؤدي للإصابة ببعض





٥. الملابس ذات الكم القصير غير كافية للوقاية.
٦. ينصح دوماً بلبس القفازات والقفعات.

### المظلات الشمسية والوقاية من أشعة الشمس

المظلات الشمسية تعطي وقاية من أشعة الشمس الضارة ولكن ليس بصفة كاملة وذلك لأن الأشعة قد تصل إلى الجسم عن طريق الانكسار والارتداد من بعض الأسطح المجاورة مثل الرمال والبحر والثلج، لذا يجب الحيلة وخاصة بالنسبة للمرضى الذين عليهم استعمال المركبات الواقية من الشمس.

### زجاج النوافذ والسيارات والوقاية من أشعة الشمس

الزجاج له خاصية عكس أشعة الشمس من النوع المتوسط (الأشعة فوق البنفسجية UVB) وهي الأكثر ضرراً للجسم في حين يسمح للأشعة فوق البنفسجية الطويلة الموجة من النوع UVA، والنسبة آمنة بالمرور إلى داخل الجلد، وبصفة عامة يستحسن للذين يتعرضون من أشعة الشمس أخذ الحيلة اللازمة.

### دلالة الرقم الخاص الموجود على عبوات المستحضرات الواقية من أشعة الشمس SPF

جميع المستحضرات الواقية من أشعة الشمس يمكن أن تحمي الجلد سواء كانت للتجميل أو التي توصف كعلاج. ولها درجة وقاية معينة تقاس بالأرقام، فالرقم الذي يظهر على الغلاف الخارجي للعبوة يدل على درجة قوة وقاية ذلك المستحضر، فمثلاً إذا ظهر على الغلاف رقم ١٥ فهذا يعني أن المستحضر يعطي وقاية (١٥) مرة أكثر من الطبيعي، وهكذا كلما زاد الرقم زادت قوة المستحضر على الوقاية.

المستحضرات ذات الرقم المنخفض تحت (٦) تستخدم للتجميل واكتساب اللون البرونزي. أما التي يزيد الرقم فيها عن (٨) توصف كأدوية واقية من الشمس للأشخاص المرضى لضمان عدم تأثرهم بالأشعة.

\* استشاري ورئيس قسم الأمراض الجلدية  
مستشفى الملك خالد للحرس الوطني بجدة



الملابس القطنية تعطي وقاية (٧) مرات أكثر من الطبيعي

### UVA :

لها خاصية طول الموجة الكهرومغناطيسية، لذا يميل لونها إلى الاحمرار وتظهر في الصباح وقبل الغروب، وتكون أكثر تركيزاً قبل الساعة التاسعة صباحاً وبعد الساعة الرابعة عصراً، وبصفة عامة تعتبر آمنة في مجمل الأحوال حيث يمكن التعرض لها أثناء التنزه والسباحة وغيرها.

### أفضل طرق الوقاية من أشعة الشمس الضارة

١. عدم الخروج والتعرض لأشعة الشمس إلا عند الحاجة.
٢. الحرص على عدم التعرض لأشعة الشمس في أوقات الظهيرة.
٣. ملاحظة الأوقات الآمنة عند التعرض لأشعة الشمس.
٤. لبس الملابس الواقية.
٥. استخدام المظلة الشمسية.
٦. استخدام المستحضرات الواقية من الشمس.
٧. مراقبة الأطفال وتقديم النصيحة لهم بمضار أشعة الشمس.

### وسائل الدفاع الطبيعية الموجودة في الجلد للوقاية من أضرار أشعة الشمس لدى الإنسان

١. تراكم الخلايا الجلدية السطحية وبسببها لا تصل الأشعة إلى داخل الجلد.
٢. وجود خلايا التلوين التي تعطي الجلد لونه الطبيعي وبسببها تزيد مناعة الجلد وعند نقصها يتعرض الجلد للإصابة بأضرار أشعة الشمس.
٣. المواد التي تخزن في الجلد بصورة طبيعية مثل مادة البيتاكاروتين الموجودة في بعض الخضار مثل الجزر ولها مقدرة على امتصاص بعض من الأشعة الضارة.
٤. إنزيمات الجلد الطبيعية ونقصها بسبب تعرض الجلد إلى أضرار أشعة الشمس.
٥. المقدرة الذاتية الطبيعية للجلد لإصلاح ما ينتج من تأثيرات عكسية لأشعة الشمس بصفة مستمرة وكاملة، وعند وجود الأمراض الوراثية التي تسبب في نقص هذه الإنزيمات نلاحظ ظهور أعراض تأثيرات الشمس مثل الشيوخوخة المبكرة والأورام السرطانية.

### الملابس والوقاية من أشعة الشمس

معظم أنواع الملابس تعطي حماية من أشعة الشمس إما عن طريق امتصاص الأشعة الضارة أو بواسطة عكس الأشعة الضارة عن الجسم.

### يجب علينا مراعاة النقاط المهمة التالية

١. الملابس القطنية الثقيلة تعطي وقاية تامة.
٢. الملابس القطنية تعطي وقاية (٧) مرات أكثر من الطبيعي.
٣. الملابس البيضاء غير القطنية FABRIC تعطي القليل من الوقاية لأنها تسمح بمرور كمية كبيرة من الأشعة إلى الجسم.
٤. الملابس المبلولة لا تعطي وقاية جيدة على عكس الاعتقاد السائد.



# كريمات التبييض وتفتيح البشرة

**منذ** عام ١٩٦١ التي بدأت فيه عمليات تفتيح البشرة نتيجة دخول مواد مبيضة لها، وأصبح التهاافت كبيراً على عمليات تفتيح البشرة. بعضهم يلجأ للطبيب، والبعض الآخر يذهب للصيديات من تلقاء نفسه.. في هذا التقرير نقدم بانوراما معرفية لأنواع مبيضات البشرة، أخطارها، وفوائدها وكيفية استخدامها



د. صالح خالد الرشيد \*

يعتمد زيادة لون الجلد على نشاط خلايا التلوين، فهناك حالات مرضية وغير مرضية تكون مصاحبة لزيادة لون الجسم، إذ أن تعرض الجسم لأشعة الشمس لمدة طويلة تجعل لون الجلد أسمر وهذا شيء طبيعي لأن الجسم بذلك يحمي نفسه، ويرجع زيادة اللون إلى أن الأشعة فوق البنفسجية الموجودة بأشعة الشمس تؤدي إلى تنشيط خلايا التلوين.

**أولاً: النمش (Freckles)** وهو على شكل بقع بنية صغيرة في بعض العائلات خصوصاً ذوي البشرة الشقراء ولا يعتبر مرضاً في حد ذاته إنما يظهر في المناطق المكشوفة كالوجه والرقبة وأعلى الصدر واليدين وتزداد حدته في شهور الصيف ولا يحتاج إلا الحرص على الأقلال من التعرض للشمس واستعمال الكريمات الواقية والممانعة لأشعة الشمس (sunscreen).

**ثانياً: MELASMA الكلف** يظهر على شكل بقع بنية اللون في المناطق المكشوفة وخصوصاً لدى السيدات ولكنه قد يظهر لدى بعض الذكور. وهو نتيجة لزيادة في نشاط خلايا التلوين في مناطق معينة وهي بسبب التعرض للشمس من ناحية وللتغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل أو أثناء النضج الهرموني عند الإناث من استخدام المواد المهيجة للبشرة (الغطور) وعادة ما تختفي بقع الكلف بعد فترة قد تصل إلى ستة شهور.. ويعتمد ذلك على استخدام العلاج الموضعي من مبيض لخلايا التلوين النشطة في منطقة الكلف. وللتسريع في علاج الكلف المزمن ننصح بالتقشير الكيميائي تحت إشراف طبي من قبل طبيب



## الهيدروكوينيون يعطي فعالية تصل ٧٠٪ لدى غالبية المرضى

ومما لا شك فيه ان التركيزات الاعلى تعطي نتائج عالية لكن يصاحبها بعض الاعراض والمضاعفات الجانبية مثل التهيج والتقشير في موضع الاستخدام، لذلك غالبا ما يكون استخدامه بتركيزات تحتوي على التريتوين واحماض الفواكه.

وتعطي هذه المركبات نتائجها بعد عدة اسابيع من استخدامها إلى عدة أشهر على شكل موضعي ويومياً، ويعتمد على عدة شروط حتى يكون التأثير واضحا وملموسا منها تركيز تلك المواد وثبوتها وعدم تغيرها وعلى المواد الحاملة والداخلية في تلك التركيبات، فكلما زاد تركيز مادة الهيدروكوينيون زادت فعاليته لكن يزداد ايضا تهيج البشرة، تلون الاظافر، ابيضاض البشرة الذي قد يصل إلى انعدام الصبغة في بعض الاحيان، وقد يكون التأثير عكسيا فيؤدي إلى تصبغ غير

منتظم يسمى «اكرونوسس» EXOGE-  
NOUS OCHRONOSIS وهذا

خاصة لتبييض البشرة بدون ذكر تفاصيلها على العبوات الخاصة بها. وبسبب عدم معرفتهم بخواصها ومضاعفاتها الجانبية ودواعي استخدامها أحببت اليوم وبالتفصيل الحديث عن مبيضات البشرة.

### «تأثيرها قوي»

ولعل أهم ابجديات هذه المبيضات المثالية هو ان يكون تأثيرها قويا جدا وتستغرق وقتا قصيرا في نتائجها، ويفضل ان لا يتعدى ٢-٣ أشهر، ولا تؤدي إلى نتائج عكسية ومضاعفات حالية أو مستقبلية، وتعطي نتائج إزالة دائمة لهذه التصبغات الجلدية غير المرغوب فيها، لكن الواقع ان اغلب مستحضرات التبييض تؤدي وتعطي نتائج مؤقتة، لا تلبث ان تعود تلك التصبغات إلى سابق عهدها بعد ايقاف استخدام تلك المبيضات.

### «المواد الداخلة»

وهناك ثلاثة اقسام للمواد الداخلة في تركيب مستحضرات تبييض البشرة وهي:

- المواد المحتوية على الفينول (PHENOLIC)

- المواد التي لا تحتوي على الفينول (NON-PHENOLIC)

- التركيبات المختلطة.

ولكي نعرف على هذه المركبات لابد من معرفة كيف تعمل، ومدى تأثيرها وفعاليتها، واخيرا مدى الأمان عند استخدامها.

المركبات المحتوية على الفينول (PHENO-LIC):

وهي مركبات كيميائية تحتوي على مجموعة الفينول، واشهر تلك المواد على الإطلاق من حيث استخدامها عالميا هي مادة الهيدروكوينيون (HYDROQUINONE) وهي تحتوي على خمس مواد جميعها تستخدم كمادة مبيضة للبشرة:

١- الهيدروكوينيون: وهي مادة كيميائية تثبط أو توقف تحول مادة الدوبا إلى ميلانين عن طريق انزيم الثايروسينيز، وقد تؤثر على تكوين الميلانوسوم داخل خلايا الميلانوسايت (الخلايا الصبغية)، ويكون تأثير هذا المركب على موضع الاستخدام فقط وقد يؤدي إلى ابيضاض مؤقت أو دائم في بعض الاحيان،

وغالبا ما يكون تأثيره فقط على الخلايا الصبغية في طبقة البشرة الجلد ولا يصل إلى أعماق من ذلك في طبقة الادمة.

وتوجد العديد من الدراسات التي

اثبتت فعالية هذه المادة في علاج الكلف وبعض أمراض التصبغ الأخرى، ولعل تركيز ٢٪ من الهيدروكوينيون يعطي فعالية تصل إلى ٧٠٪ لدى غالبية المرضى،

أمراض جلدية وعدم اللجوء إلى صالونات التحميل التي تلجأ إلى استخدام هذه الطريقة دون دراية طبية إلى الأثر الخطيرة التي يمكن أن تسببها هذه المواد المستخدمة في عملية التقشير.

ثالثاً: الهاللات السوداء تحت العين و تعرف بالذوائر السوداء حول العين وهي من المشاكل الجلدية الشائعة التي يصادفها يوميا طبيب الأمراض الجلدية وتتميز بزيادة في لون الجلد المحيط بالعين وقد يمتد ليصيب الحاجبين والخدين، ومن أهم أسبابه الوراثة والاجهاد والسهر الطويل خاصة إذا صاحب ذلك ضعف في التغذية السليمة ويعتمد علاج هذه الحالة على الالتزام بالنوم لفترة كافية خلال الليل والاهتمام بتناول غذاء صحي والاقبال من وضع المساحيق التجميلية على هذه المنطقة.

رابعا: اسوداد الجلد بأعلى الفخذين والابطالين تعتبر شكوى متكررة، وينشأ بسبب التهاب الجلد والاحتكاك المتكرر للفخذين أو الابطالين أثناء السير.. وتكثر هذه المشكلة لدى الأشخاص البدناء ولاسيما لدى السيدات ذوات البشرة السمراء، ويعتمد علاج هذه المشكلة على تخفيف الوزن لتقليل الاحتكاك وانصح باستخدام الملابس القطنية الطويلة لامتناع العرق والرطوبة...ومن ثم استعمال الكريمات المبيضة للبشرة مع الحرص الشديد والمتابعة المستمرة.

### المواد المبيضة

منذ دخول الهيدروكوينيون كمادة مبيضة للبشرة عام ١٩٦١م، توالى دخول مواد مبيضة عديدة لاستخدامها في هذا المجال، ولعل أهم دواعي استخدام تلك المواد المبيضة هي لعلاج الكلف والتصبغ (الدبغ) الجلدي فيما بعد التهابات الحمامية، ولا يمنع انها استخدمت في علاج النمش، الشامات الشمسية.

واليوم اعود وللمرة الثانية بالحديث عن مبيضات البشرة لما لهذا الموضوع من أهمية كبيرة لعامة القراء حيث يردني باستمرار تساؤلات واستشارات كثيرة عن هذا الموضوع، والسبب الآخر هو كثرة الاجتهاد لدى المرضى وبعض الأطباء ايضا في وصف وعمل تركيبات

معاودة التصبغ واردة.. والامصل إعادة العلاج على فترات متوافقة





بعد

قبل

### \* التركيبات الأخرى المختلطة:

ولزيادة فعالية تلك المركبات والمواد السابق ذكرها، ولتقليل طول فترة الاستخدام مع تقليل الآثار والمضاعفات الجانبية قد يلجأ بعض الأطباء إلى عمل ووصف خلطات وتركيبات موضعية تحتوي على عدة مواد يجب أن تكتب وتوضع تحت شروط وتركيزات معروفة وليس مجرد خلط أدوية جاهزة مع بعضها البعض بدون النظر في التركيبة الكيميائية، التركيزات، الثبات الكيميائي، المواد الحاملة والمواد المضافة.

١- تركيبة كليمان (KLIGMAN):

وتحتوي هذه التركيبة على ٥٪ هيدروكوينون، ١٠٪ تريتينون، ١٠٪ ديكساميثازون في دهان مائي، ويبدأ تأثيرها بعد ٣-٤ أسابيع باستخدام يومي موضعي.

٢- تركيبة باثاك (PATHAK):

وتحتوي هذه التركيبة على ٢٪ هيدروكوينون، ٠.٥-١٪ تريتينون، بدون كورتيزون.

٣- تركيبة ويسترهوف (WESTERHOF):

وتحتوي هذه التركيبة على ٤٧٪ اسيتيل سيستين (NAC)، ٢٪ هيدروكوينون، ١٠٪ ثراي امسينولون وتعطي نتائج فعالة في خلال ٤-٨ أسابيع.

### تحسين التصبغات

اخير يجب على الطبيب المعالج ان يشعر المريض ان هذه العلاجات لتحسين صورة التصبغات وليس ازالها بالكامل أو علاج المسببات، كما يجب ان يعلم ان التحسن الحاصل قد لا يكون دائماً، وان معاودة التصبغ وارد جداً لذلك من الافضل اعادة العلاج في فترات متفاوتة، وان التصبغ الجلدي يكون ايضا متفاوتا في تموضعه من طبقات الجلد المختلفة فمنه السطحي والعميق، ويعتمد نجاح علاج تلك التصبغات على مدى تعاون المريض ومدى استعداده للمتابعة واستعمال العلاج يوميا ولفترة طويلة مع المحاولة الجادة للامتناع عن العوامل المساعدة في تكوين تلك التصبغات مثل التعرض للشمس باستخدام موانع الشمس الموضعية، حبوب منع الحمل والعلاج الهرموني، وغيرها كثير.

أستاذ الأمراض الجلدية والتناسلية المساعد

كلية الطب جامعة الملك سعود

### \* المركبات غير المحتوية على الفينول

NONPHENOLIC

١- حمض الازليك (AZELAIC) وهو تحت اسم آخر هو السكورين، وله تأثير فعال كعلاج لحبوب الشباب ايضا بالإضافة إلى خاصية تبييض البشرة، حيث يؤثر على انزيم التايروسينيز، ولكن ليس له تأثير على الخلايا الصبغية (الميلانوسايت)، ويستخدم بتركيز ١٥-٢٠٪ في علاج الكلف وتصبغات ما بعد الالتهاب قد يصل فعاليته إلى ٦٠٪، ومن مضاعفاته الجانبية الحكة الموضعية، الاحمرار غير الدائم، التقشر والتهيج لكنه بالتأكيد لا يؤدي إلى أي نوع من الأعراض الجهازية.

٢- التريتينون (TRETINOIN): أول من ادخل هذه المادة لعلاج التصبغ هو الدكتور كليمان عام ١٩٧٥م، وذلك من ملاحظته لمرضى حب الشباب الذين يستخدمون هذه المادة ومدى تأثيرها على التصبغات الجلدية المصاحبة، وغالبا ما يكون تركيز هذه المادة بين ٠.٢٥-١٪، وتعطي نتائج فعالة بعد استخدامها لمدة ١٢-٤٤ أسبوعا بشكل دهان موضعي يوميا، وتعطي نتائج تصل إلى ٧٢٪، وتسبب بعض الاحمرار والتهيج، ويفضل استخدامها مع موانع الأشعة الشمس.

٣- فيتامين ج (L-ASCORBIC - VIT-C) (ACID) وتتداخل هذه المادة مع إنتاج الصبغة الجلدية، ولكن يعيب هذه المادة عدم ثباتها حيث انها سريعة التأكسد.

٤- حمض الكوجيك (KOJIC): وتعتبر منتجات بنائية بيولوجية عند الفطريات مشابهة للمالتول، وهي مادة قوية التأثير على انزيم التايروسينيز وكذلك كمادة مضادة للأكسدة، ويكون بتركيز ١-٤٪ على شكل كريم أو مضافا لمادة التريتينون أو الهيدروكوينون أو الكورتيزون وحمض الفواكه، ويوجد تجاريا تحت اسم (Depi-4-Cream)، ونتائج فعالة ومضاعفاته قليلة جدا.

التصبغ صعب العلاج ولا يرجع لحالته الطبيعية بقيت حالة واحدة لم يتم التأكد منها وهي هل هذه المادة تعبر خلال المشيمة إلى الجنين أثناء الحمل؟ الواقع انه غير معروف مدى تأثيره لذلك يحرص الأطباء على عدم اعطائه للحامل أو المرضع وينصحون بعدم استخدامه.

٢- مونو بنزاييل اشير الهيدروكوينون (MBEH) ويعرف ايضا باسم مونو بنزون، ويمثل في تأثيره لمادة الهيدروكوينون على الخلايا الصبغية ولكنه يمتاز عنها انه اختياري ومحدد على تدمير الخلايا الصبغية (الميلانوسايت)، وهذا يفسر تأثيره الفعال على تبييض البشرة الدائم كما في حالات البهاق (إنعدام الصبغة)، ويكون تأثيره حتى على الاماكن والاجزاء البعيدة عن مكان الدهان الموضعي، ان إزالة الصبغة الجلدية في حالات البهاق الكامل يستغرق من ٩-١٢ شهرا على شكل دهان موضعي يومي قد يصاحبه بعض التهيج والتقشير.

٣- المركبات الأخرى: يوجد هناك بعض مركبات الفينول الأخرى التي تستخدم في بعض أنحاء العالم مثل الميثوكسي فينول ويكون بتركيز ٢٠٪ وعلى شكل كريم موضعي لتبييض ما تبقى من البهاق الكامل، والمركب الآخر هو ٢٪ من الهيدروكسي انيسول (MEQUINOL) لعلاج التمش الشمسي.



تعطي نتائجها بعد عدة أسابيع من استخدامها



جرس إنذار تقرعه الجلدية:

# ليس بمستحضرات التجميل **يحيى** الجمال

**هاجس** الجمال أصبح خطراً يهدد النساء والرجال على السواء، وينذر بعواقب وخيمة يصعب معها العلاج.

إن التكاليف على مستحضرات التجميل غير الموثوق بها، وغير معلومة المصدر، وكذلك المراكز المنتشرة التي تزوج لها الإعلانات في الصحف والتلفزيون، باتت شراً مستطيراً يهدد كل الشرائح المجتمعية.. وفي هذا الملف نلقي الضوء على بعض المخاطر التي تسببها مستحضرات التجميل المغشوشة التي تحمل أسماء عالمية في كثير من الأحيان.





زئبق ورصاص وبكتيريا تهدد العينين والبشرة  
الجمال **ومستحضرات التجميل** **المغشوشة**  
أغذية ومشروبات لمحاربة الشيخوخة والتجاعيد





# قبل استعمال الكريمات المبيضة التجم



د. عبدالله محمد العيسى \*



# رية.. لحظة من فضلك

## مادة الزئبق السامة بانتظارك

**انتشرت** في مجتمعنا السعودي العديد من المركبات والكريمات والخلطات مجهولة الهوية والعنوان، وأصبحت تباع - وللأسف الشديد - بدون أدنى استشارة طبية. وغدت متوفرة في الأسواق الشعبية ومحلات بيع النباتات العشبية إضافة إلى التموينات ومحلات التجميل والمشغل النسائية. ويقبل على شرائها كثير من النساء اللاتي يرغبن في الحصول على بشرة نضرة خالية من التصبغات والبقع السمراء كما يعتقدون. وراح العديد من التجار وأصحاب المحلات تروج لهذه الكريمات على أنها خلطات طبيعية خالية من الأضرار والآثار السلبية. ولكن الحقيقة أن معظم هذه الخلطات والكريمات تحتوي على نسب عالية من مادة الزئبق السامة. وفي هذه المقالة سأحدث عن مادة الزئبق بشكل عام وعن آثاره الجانبية.

إن الزئبق هو معدن طبيعي يصنف من أنه أحد المعادن الثقيلة ويوجد في الطبيعة على هيئة ثلاثة أشكال:

أ- الزئبق المهدني: وهو سائل لا رائحة له ولونه أبيض فضي لامع يتبخر بمجرد تعرضه للحرارة، ويستخدم الزئبق المهدني عادة في المجالات الطبية مثل موازين الحرارة وحشوات الأسنان. كما أنه يستخدم في الصناعة في المفاتيح الكهربائية والبطاريات.

ب- الزئبق العضوي: ويتكون هذا النوع الرئقي من اتحاد الكربون بالزئبق ومن أنواعه الميثيل الرئقي والإثير الرئقي والميثل الرئقي وتستخدم هذه المواد عادة في مطهرات التنظيف في المنازل وفي المبيدات الحشرية ويدخل تحت نوع الزئبق العضوي مركب التامرسول وهي مادة حافظة تستخدم عادة في اللقاحات الطبية.

ج- الزئبق غير العضوي: وتكون معظم مركبات الزئبق غير العضوي على شكل مسحوق أبيض أو بلورات وهذا النوع من الزئبق هو المستخدم عادة في كريمات تبييض البشرة. كما أن معظم نفايات الزئبق تكون من هذا النوع وبالتالي إن ما يرمى من نفايات في المياه هو زئبق غير عضوي، وتقوم أنواع معينة من البكتيريا بتحويله إلى زئبق عضوي، والزئبق العضوي هذا يتسلل إلى لحوم الأسماك التي تقتات على هذه الأنواع من البكتيريا. وبالتالي يحدث ما يدعى التسمم الغذائي بالزئبق. وأود أن أضيف هنا أن الأسماك متوسطة الحجم تعيش على فتات مخلفات السفن كطعام لها. وبعدها تتغذى الأسماك الكبيرة مثل سمك التونة على تلك الأسماك الملوثة. إضافة أن أسماك التونة تحتلف عن غيرها من الأسماك أنها



المنتجات التجارية التي تحتوي على مادة الزئبق والتوفيرة في السوق المحلية

| اسم المنتج                              | نسبة الزئبق |
|---|-------------|
| Kelly                                   | 0.43        |
| Fair and Lovely                         | 0.54        |
| Orrtor (Extra pearl Cream)              | 912.50      |
| Paily (Nourishing Cream)                | 2.19        |
| Bivong                                  | 928.50      |
| Bulac (Pearl Cream)                     | 517.50      |
| Ginseng (Extra Pearl Cream)             | 467.35      |
| ARCHE (Formula A.A. Melasma Cream)      | 0.74        |
| Last fade cream (The secret of seaweed) | 0.60        |
| Ginseng (Extra pearl cream)             | 594.50      |
| Emoon (Pearl Cream)                     | 0.45        |
| U.A. Formula 99 A.A. (Melasma Cream)    | 0.43        |
| Silvana cream                           | 2.15        |
| Ly-NA (Nourish face cream)              | 1.48        |
| El-Aziz cream                           | 0.23        |
| Hawaa cream                             | 0.00        |
| Hawaa cream                             | 0.00        |
| Ly-NA (Medicated pearl paste)           | 0.00        |
| Paris cream                             | 0.00        |
| ALABA (Extra pearl cream)               | 1319.00     |
| Rose cream                              | 0.00        |
| Yong Chin (Nourishing cream)            | 0.00        |
| Beanne (Pearl cream)                    | 0.09        |
| Biana                                   | 5650.00     |
| Chic (Nourishing cream)                 | 1964.50     |
| Idol cream                              | 1.18        |
| Melanax                                 | 1.73        |
| Bashaer                                 | 0.73        |
| Cing-Cing                               | 0.13        |
| Cing-Cing (Poon Peicho)                 | 0.18        |
| Dafu (Herbal formula/pearl cream)       | 271.15      |
| Druta (Bleaching wax)                   | 0.00        |
| Tibet Snow                              | 0.37        |
| Parma s Skin Success (Fade cream)       | 0.00        |
| Stindies (Fade cream)                   | 0.00        |
| Fade-Out                                | 0.00        |
| Cream Minerva                           | 1281.50     |

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث من قبل الدكتورة إنعام الدوش وتم نشرها في مجلة (Journal of Toxicol-ogy and Environmental Health) رقم ( ٥١ ) صفحة ( ١٢٣ - ١٢٠ ) عام ١٩٩٧م، وكان موضوعه " المتحوي الزئبقي لكريمات تبييض البشرة وخطورته على

مثل الزئبق الممزوج بالنشادر أو الممزوج مع عناصر أخرى منشطة في كريمات البشرة. وقد أسدت الدراسات أن استخدام مثل تلك المواد قد تؤدي إلى الانسمام الكلوي ولو استخدمت تلك المواد أيضا أثناء فترة الحمل لربما أدت إلى تعرض وتكدس الزئبق على الأغشية المشيمية وبالتالي يؤدي إلى ضمور نمو الجنين.

لقد حددت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية FDA في عام ١٩٩٢ نسبة الزئبق المسموح به في مستحضرات التجميل، وبيّنت أن تلك المادة يجب أن لا تزيد عن ١ جزء من المليون. وللأسف الشديد أن معظم المواد المتوفرة في السوق المحلي تحتوي على نسبة من الزئبق تفوق بكثير النسب المسموح بها. ولقد تم إجراء دراسة محلية لمعرفة تركيز الزئبق في كريمات تبييض البشرة المتوفرة في السوق المحلي، وتمت تلك الدراسة في

ليست مغطاة بحراشف وبالتالي ربما تكون أكثر عرضة للتلوث بالمبيدات والمواد الملوثة الموجودة في الماء من غيرها من الأسماك. ولهذا حذر بعض الخبراء بعدم الإفراط في تناول لحم التونة ونبه بعضهم عدم تجاوز الاستهلاك المبردي لأكثر من ٢٠٠ غرام من لحم التونة في الأسبوع.

لقد تم استخدام مستحضرات التجميل ومبيضات البشرة منذ فترة زمنية طويلة في دول شتى، والحقيقة أن المستحضرات الحاوية على الزئبق تلك والتعرض المزمن لمادة الزئبق سواء كان العضوي أو غير العضوي يؤدي إلى تلف بالكلية والدماغ. كما أن الجهاز العصبي نفسه ليس في منأى عن تلك الأذية ويعتبر الانسمام الكلوي للزئبق هو الأكثر مشاهدة. وما دام حديثنا اليوم عن الزئبق الموجود في المستحضرات التجميلية وأقصد بذلك الزئبق غير العضوي





## تساهم في التهاب العيون ونسب عالية من الرصاص بودرة تجميل تحتوي على بكتيريا



**كثرت** مواد التجميل في الآونة الأخيرة وتعددت استخداماتها وأنفق فيها المستهلكون لها ملايين بل بلايين الدولارات وأضحت هاجس المستثمرين، حيث أدت عليهم أموالاً طائلة وانتجوا فيها كل ما يخطر على البال من طلاء للأظافر ومن طلاء للأيدي والرموش ومن كحل ومن مبيضات للوجه والأيدي وغيرها من مواد تجميلية تتفق فيها النساء مبالغ باهظة وأضحت هذه المواد التجميلية لا تقتصر على الرجال والنساء بل تعداهم إلى مواد تجميلية خاصة بالأطفال، ولكن السؤال هل عرفت

مكونات هذه المواد التجميلية ومحتوياتها وهل هي آمنة الاستخدام وهل من مراقب في السوق المحلي لهذه الأصبغة والكريمات والمواد الكيماوية والمذيبات ومصففات الشعر وغيرها.

لقد قمنا بتحليل عينات من الكريمات وبودرة التجميل فوجد بتحليل هذه العينات أنها تحتوي على نسبة عالية من بكتيريا السلاس Bacillus وهي بكتيريا خطيرة على العينين عندما تلامس هذه البودرة الوجه والعيان أو تلامس الشفائف وتحتوي هذه البودرة المبيضة للوجه والأيدي على عنصر الرصاص السام بنسبة عالية جداً (أربع مرات) النسبة المسموح بها وكذلك نسبة عالية من الزرنيخ السام والسبب لسرطان الجلد. ويحتوي على نسبة قليلة من عنصر الثاليوم المميت بالرغم أن هذه البودرة والمخصصة للوجه إنها غالية الثمن والمفترض أنها من شركة منتجة معترف بها عالمياً. واحتوائها على مواد ضارة وخطيرة يحصل لها تراكم بجسم المستخدم وتحدث له أضراراً خطيرة وخاصة على المرأة المرضع والحامل وتحدث أضراراً على كلال الجنين وقد تسبب التهابات شديدة وخطيرة يصعب علاجها وخاصة على المسنين.

د. محمد بن عبدالله الطفيل

رئيس مختبر السموم والأدوية بمستشفى الملك فيصل التخصصي

الصحة في المملكة العربية السعودية". وفي هذه الدراسة تم تحليل تركيز الزئبق في ٢٨ عينة من تلك الكريمات وتبين بعد تحليلها ودراستها أن حوالي ٤٥% من العينات المختبرة تحتوي على الزئبق بنسبة تفوق الحد المسموح به وهي ١ جزء من المليون وتراوحت المعدلات في تلك الكريمات بين ١.٢ إلى ٧٧٥١٢ جزءاً من المليون، وعلى الرغم أن نتائج التحاليل تلك أظهرت أن ٥٥% الباقية من تلك العينات تحتوي على معدلات ضمن النسب المسموح بها، إلا أن هذا لا يعني مطلقاً أنها ليست ذات أضرار محتملة. فالزئبق معروف بأنه معدن تراكمي وبالتالي فإن ظهور الآثار الجانبية تكون مع مرور الوقت.

وأخيراً أود القول أن النسب العالية من الزئبق والمتوفرة في تلك الكريمات والخلطات المبيضة للبشرة يمتصها الجلد وتؤدي إلى خلل في الأعضاء الداخلية وخصوصاً الجهاز العصبي والكلتين وقد تكون عاملاً مؤهباً لفشل تلك الأجهزة أو مساعداً في قصور وظائفها وعدم القيام بها على الوجه الأكمل. وقد تبدو الأعراض عند الأشخاص المصابين بالانسداد بالزئبق غير واضحة وتتراوح عادة بين رعشة وصداً واضطراب في الذاكرة والنسيان. وقد تبدو أحياناً أعراض الفشل الكلوي مختلطة. لذلك أنصح بالابتعاد عن استعمال تلك الكريمات حتى لا يعرض الإنسان صحته للخطر وخاصة النساء في مرحلة الحمل. وأطلب من السادة المستهلكين أن يكونوا أكثر حكمة ووعياً عند استعمال تلك الأنواع من الكريمات حتى يجنبوا أنفسهم تلك الأخطار المحدقة بهم جراء التسمم بالزئبق. ولقد قامت وزارة الصحة مشكورة منذ فترة بسحب مستحضرين من مستحضرات تبييض البشرة من الأسواق المحلية يحتويان على الزئبق السام.

ويمكن قياس نسبة الزئبق عن طريق معايرته بعد جمع بول ٢٤ ساعة كما يقاس الزئبق الشعر وهي الطريقة المثلى لمعرفة مخزون الجسم من الزئبق في حين أن معدل نسبة الزئبق في البول تدل على إخراج الزئبق من الجسم.

وختاماً ... أتمنى لكم الصحة الدائمة.

\* استشاري أمراض طب وجراحة الجلد والعلاج بالليزر



مستحضرات تجميلية لا تفي بوعودها

# هل يجب تصديق كل الدعايات التي تشجع على استعمال مستحضرات تجميلية ذات أسماء براقة

**كثيرات** من اللاتي تعوذن على استعمال مستحضرات تجميلية ذات أسماء براقة متوهمات بأن هذا المستحضر أو ذاك صادق في كل ما هو مطبوع على البطاقة الملصقة به. وكثيرات من اللاتي يحلفن بأنهن لا يستطعن الحياة يوماً واحداً بدون هذا المستحضر. ولكن على هؤلاء أن يعلمن أن هنالك مستحضرات تجميلية لا تستطيع أن تفي بوعودها، وأن الأمر بشأن هذه المنتجات القليلة لا يعدو أن يكون مجرد دعاية لا أكثر ولا أقل. وعليهن أن يعلمن أيضاً أن قسم المستحضرات التجميلية في المحلات التجارية المشهورة والمعروفة يحتوي في معظمه على مستحضرات لا تسمن ولا تغني. وفي ما يلي إيضاحات لما يحيط ببعض تلك المنتجات من أوهام تتطلب الحذر والتردد قبل الإقدام على فتح المحافظ والمبادرة بالشراء.



د. محمد غيث التركماني \*

## ● حل حبوب الفيتامين التجميلية فادرة على تقوية الأظافر الحشة أو إضفاء اللوهان الجذاب على الشعر أو تجديد شباب البشرة؟

الحقيقة هي أن فكرة ابتلاع قرص أو فرك الشعر أو الجلد بدهون، تبدو مبالغاً فيها إلى حد الشك في صحتها، ولا يمكن أن تفي أبداً بالمزاعم التي تدعي بأن هذه كفيلة بإبراز الجمال داخليا وظاهريا معا.

ويصدق هذا القول بشكل خاص على المستحضرات التي تعتمد أنواعاً من الفيتامينات وتحاول أن تروجها شركات صنع المواد التجميلية في حين أن تلك المكملات باهظة الثمن لا تختلف أبداً عن مثيلاتها من المواد الأقل ثمناً. نأخذ مثلاً أقراص الفيتامين العديد (Multivitamin) فبعض الشركات تعرض تناول جرعات مضخمة (Megadoses) من فيتامينات معينة، يعتقد بعض «الباحثين» بأنها تلعب دوراً في التجميل، مثل بيوتين (Biotin) وهو نوع من فيتامين ب ذي الارتباط ببناء الخلايا التي تقوي الجلد والأظافر وتزيد الشعر لمعاناً وصحة. فالبناء الوحيد الثابت لهذا العقار هو أنه يساعد على تقشر الأظافر. إن الخفي من الأسرار في المطبوعات والملصقات التي تزين هذا المستحضر، هو أنها تغفل الحقيقة الهامة التالية: "إن المواد الفيتامينية التكميلية وكذلك المعدنية التي تحتوي عليها، لا تفيد متعاطيها في شيء إلا إذا كان جسمه فعلاً مفتقراً إلى هذا الفيتامين أو ذاك المعدن".

والمشكلة هنا أنه يكاد يكون من المستحيل أن يعرف الإنسان مقدار تغذيته، أو إذا كان يعاني نقصاً في فيتامين ما، أن يعرف مدى تأثير مثل هذا النقص على ناحيته الجمالية. فإذا كان من هموم الإنسان أن يكون فيه عوز فيتاميني لا يعرفه، فإن خبير التغذية يستطيع معالجة هذا الهم بأن يصف لمريضه أنواعاً من الأطعمة المغذية كخط أول في العلاج، ثم يتبع ذلك بجرعات من الفيتامينات والمعادن. فإذا كنت تؤمنين إيماناً لا يتزعزع بفائدة مستحضر

ما بتقوية أظافرك أو تلميع شعرك أو بث الشباب في بشرتك فجربيه شهرين أو ثلاثة (فقط)، ثم راجعي نفسك: هل حصل لك أي تحسن؟ وبعدها يكون الحكم مرهوناً بك.

## ● حل نغول آلات تجديد الشعر في الصالونات على أذنيه؟

الحقيقة أن هذه الآلات والمركبات المستخدمة معها تتلف الشعر. فالطريقة من هذه إجمالاً هي عبارة عملية كيميائية تعمل على تحطيم ثم إعادة ترتيب الروابط التي توجد التركيب الداخلي للشعر. ولكن بالنظر إلى أن نسبة مئوية قد تصل إلى ٢٠٪ من هذه الأربطة الطبيعية التي تقرر شكل الشعر ومقدار صحته، لا تعود إلى التشكل من جديد، فإن من المؤكد أن هذه العملية تؤدي إلى إضعاف الشعر.

## ● منتجات التجميل ذات الأصول النباتية أفضل

### ولكن أهنأهمالجلد والشعر؟

من من النساء لم تأسرها فكرة دهون مؤلف من ( عصير العنب واللوز وجوز الهند ) مثلاً، كدهن لتصفيف الشعر ( أو ماء الورد ) لإنعاش الجلد ؟ كثيرات تعرضن لمثل هذا الإغراء والحقيقة هي أن الاعتقاد بأن منتجات التجميل ذات الأصل النباتي، أفضل إلى حد ما من سواها، هذا الاعتقاد ينبع من فكرة أن النباتات والأزهار والأعشاب التي تدخل في تركيبها، تفضل المكونات الصناعية. وأنها كذلك تستحق أن يدفع فيها ثمن أعلى من ثمن المركبات الكيميائية، في هذا العصر الذي أخذ الناس فيه يشكون في سلامة المواد الكيميائية. ومن هنا فإن منتجي المواد التجميلية يحرسون على إبراز دور النباتات والأعشاب في منتجاتهم، لأن ذلك أدعى إلى زيادة إقبال الناس





النهوض من السرير، التي تحدث بسبب تراكم مقدار زائد من الماء هناك أثناء النوم، وضع كمادات باردة عليها لتقليل الانتفاخ. فكيف تساعد البرودة في ذلك؟ إن الحرارة المنخفضة تسبب تضيق الأوعية الدموية مما يقلل من حجم الانتفاخ. أما البواثر الدافئة تحت العين الناشئة عن حساسية أو أرق، فيظن بأنها شيء متوارث يزداد سوءاً مع ترقق الجلد حول العينين بسبب التقدم في السن، مما يزيد من سهولة رؤية الشبكة الكامنة من الأوعية الدموية هناك.

### ● مستحضرات الجلد يجب أن تكون من نفس النوع.

#### ● يجب الامتناع عن استخدام مستحضرات متضاربة؟

هذا قول غير صحيح وخلافاً لما هو مطبوع على عبوات التجميل وما يبيث من دعايات، فإنه لا يوجد مفعول تبادلي بين المنظفات أو المطريات أو مانعات الارتخاء. وإذا ذكر ذلك فلا بد من القول أيضاً أن هناك أنواعاً من المنتجات التي تتباع معاً لسبب وجيه. مثلاً المطريات الخفيفة تتباع عادة مع أحماض ألفا هايدروكسي ( مواد تقشيرية تجعل البشرة حساسة إلى حد ما وقابلة للتتهيج ). في مثل هذه الحالة قد تجدين أن من الملائم لك استعمال منظفات لطيفة المفعول، أي منظفات من هذا النوع، لا التقيد بالمنظفات التي يراى بيعها. وهناك اقتراح آخر يتماشى مع ما تقدم من معلومات واقتراحات قللي ما أمكن من مستحضرات العناية بالبشرة، التي تستعملينها، وعليك أن يكون هدفك أمران جوهريان : منظف صحيح ملائم لبشرتك ويحميه من ضوء الشمس، وتقشير على أساس منتظم مع التطرية. ويقول الثقات من خبراء التجميل : ليس من الواضح أن شيئاً ما بخلاف هذا الهدف الجوهري، يمكن أن يساعد بشرتك.

عليها؛ لا ينكر أحد أن المواد الطبيعية أرأف بالناس وبعضها يؤدي دوراً ممتازاً في دنيا التجميل، ولكن لم يقد دليل على أنها خير من المواد المصنعة الأخرى من حيث الكفاءة .

### ● كريمات الثدي تزيد من صلابته؟

إذا كان كل ما تتوقعينه من هذه الكريمات أنها تزيد البشرة الطرية، طراوة، فهذا شيء عظيم، لأن كريمات الثدي لا تستطيع أن تفعل أكثر من ذلك. لكن إذا كنت تبغين زيادة جمال صدرك بهذه الكريمات، بعد أن أخذ ثدياك يميلان إلى التهدل بتأثير الحمل والسن، فلا تعلقي آمالاً على ذلك، لأن مواد التطرية والتجميل أعجز من أن تعيد المرونة إلى الجلد المتهدل، ولا تستطيع أن تشد العضلات التي تدعم الثديين. وليس أمام المرأة من حل ذلك سوى ممارسة التمارين الرياضية مثل السباحة وأداء الأعمال التي تتطلب زحزحة الأجسام الثقيلة كالأثاث المنزلي وسواء، أي الأعمال التي تبني القوة وتشد القوام والملمس في الصدر والكتفين والبطن.

### ● كريمات العين تقل الانتفاخات تحتها وتمسح الدوائر الدامنة؟

كريمات العين مفيدة في إزالة التجاعيد عند طرف العين مؤقتاً، وتطرية وتنعيم البشرة المحيطة بالعينين. ولكن هذه الكريمات لا تقدر على معالجة الانتفاخات تحتها، إلا إذا كان من المحتمل أنها ناشئة عن حساسية مزمنة أو أسباب وراثية. إن أكثر حالات الانتفاخ ما تحت العينين، ربما كانت تعود إلى تكرار التوضعات الدهنية هناك وازدياد بروزها بسبب السن، وهي حالات لا تمكن معالجتها إلا عن طريق الجراحة التجميلية.

ومما قد يساعد على إزالة هذه الانتفاخات الصباحية تحت العين، عند



# أغذية ومشروبات لمحاربة الشيخوخة والتجاعيد العناية بتنظيف الوجه والابتعاد عن الإجهاد والعبوس طريقك إلى النظارة

## توصل

العلماء عن طريق المقارنة إلى اكتشاف ثلاثة أنواع من البشرة تم تصنيفها وتسميتها وفقا لخصائصها: دهنية، أو جافة، أو مختلطة.

ويقول خبراء التجميل إن مواجهة التجاعيد تبدأ من مبكرة في تكوين خط دفاع تجاهها، فتجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة ضرورية لحماية البشرة، لأنها تسرع من فقدان رطوبة البشرة وتخل بتوازن الخلايا الجلدية وصحتها. وأكدوا أن الإجهاد والإرهاق، بل وعبوس الوجه أيضاً، تترك بصماتها على بشرة الوجه الرقيقة كما أن تناول القهوة بكثرة وتدخين السجائر لهما تأثير سلبي في نظارة الوجه، لذلك ينصحون بتجنب أشعة الشمس المباشرة، وارتداء النظارات الشمسية. لأن عضلات الوجه التي تنقبض مع التعرض للأشعة تسرع في ظهور

التجاعيد حول العينين. وقالوا... إن كل ما تحتاج إليه المرء لمواجهة التجاعيد هو التغذية المتوازنة الغنية بفيتامين (B) وفيتامين (E) إلى جانب العناية بالتنظيف الجيد للوجه، وذلك في خطوات وجوهها للمرأة كالآتي:

- نظفي وجهك بقطنة مبللة بالحليب أو الكريم - غطي شعرك بمنشفة وعرضي وجهك لوعاء ماء ساخن ممزوج بالبابونج لمدة خمس دقائق، فتفتتح مسام الجلد ويتنفس بحرية.

- غطي أصابعك بقطعة من القماش واضغطي على الحبوب الصغيرة أو الخلايا الميتة بأطراف أصابعك بركة واتركيها إذا لم تخرج في الحال. مع إجراء المحاولة من أكثر من زاوية. لأن المسام ليست عمودية على البشرة. أعددي خليطاً مكوناً من ٥٠ غراماً من ورق الخس الطازج وبياض بيضة واحدة وعصير ليمونة، واطلي به وجهك







- لا تحرمي جسمك من تناول أي طعام؛ فالتنوع في أغذية الوجبات مطلوب دائما لتوفير جميع احتياجات خلايا الجسم.

- لا تأكلي كميات كبيرة من الطعام، لأن الطعام القليل والتوازن في قيمة الغذائية أساس المحافظة على حيوية وشباب الجسم.

- لا تكثري من تناول الدهون في الطعام، وفضلي الزيوت النباتية، وخاصة زيت الزيتون، على أنواع السمن المختلفة سواء نباتية أو حيوانية.

- اعتمدي قدر الإمكان على تناول الأغذية في صورة أقرب إلى حالتها الطبيعية والطازجة؛ فهي أكثر فائدة للجسم.

- احرصي على ممارسة الرياضة في أبسط صورها مثل الجري، كي لا تتراكم الدهون في جسمك.

وقال الاختصاصيون إنه بالإمكان تحقيق هذه القواعد باتباع بعض النظم الغذائية التي تتضمن المواظبة على تناول مجموعات الأغذية والمشروبات التي اتفقت عليها معظم الدراسات الغذائية لمحاربة الشيخوخة. والتي يمكن تقسيمها إلى خمس مجموعات هي:

- المجموعة الأولى: وتضم أغذية الزبادي والعسل الأسود وعسل النحل والتمر ولبلة القمح باللبن.

- المجموعة الثانية: وهي السبانخ والفول السوداني والبقدونس والملوخية وورق العنب. وهي أغذية ضرورية لتقوية جهاز المناعة. وهو ما يؤخر من ظهور الشيخوخة.

- المجموعة الثالثة: وتوصي بتناول كمية كافية من اللبن الحليب وتبن الثوب والعصائر الطازجة للفواكه والخضراوات. ومن بينها عصير القصب الذي يقلل من ظهور تجاعيد الجلد. مع الحرص على شرب الماء بصورة كافية.

- المجموعة الرابعة: وتوصي بتناول ملعقة العسل الأسود بدلا من ملعقة المربي؛ لأن العسل الأسود يحتوي على الحديد أكثر من المربي بعشر مرات على الأقل.

- المجموعة الخامسة: وهي تفضل دائما تناول الأسماك ومنتجاتها بدلا من اللحوم.

- ويعيدا من مستحضرات التجميل وما قد يكون لها من أضرار جانبية. هناك قائمة كبيرة من الأغذية يمكن وصفها بأغذية التجميل تضم: الخضراوات والفواكه الطازجة مثل الطماطم والخيار والجزر والجرجير والبقدونس والفجل والخس والثوم والليمون والفراولة والمشمش والبطيخ والشمام. وأيضا الحليب والزبادي وعسل النحل والبيض وغيرها؛ حيث تحتوي هذه الأغذية على عناصر ومكونات وفيتامينات ومعادن مفيدة للبشرة وللشعر وللجلد وبقية صفات الجمال المطلوبة. ●

واتركيه حتى يجف، ثم اغسليه بالماء الفاتر. ثم اتركي الوجه يستريح وامسحيه بقطعة قطن مبللة بماء الورد.

- النوم لمدة كافية أي نحو ثماني ساعات. مع التدليك اليومي للوجه.

### اللحمة الدهنية

قد يضايق تضارة وجهك تطفل لعة دهنية عليها تحتاج إلى الإخفاء وامتصاصها بواسطة مناديل مخصصة لذلك؛ إلا أن هناك وسائل أخرى لإخفاء تلك اللحمة الدهنية وهي:

- استعملي كريمات خاصة وسوائل تنظيف لامتصاص الزائد من الدهون وغلق المسام وتقليل إفرازها للدهون، وغالبيتها تعنى بالأحماض التي تغلق المسام.

- قللي من تناول الدهون في الطعام.

- دلكي من وقت لآخر بشرة وجهك بعصير الليمون أو ماء الورد لأن لها تأثيرا قابضا في مسام الوجه.

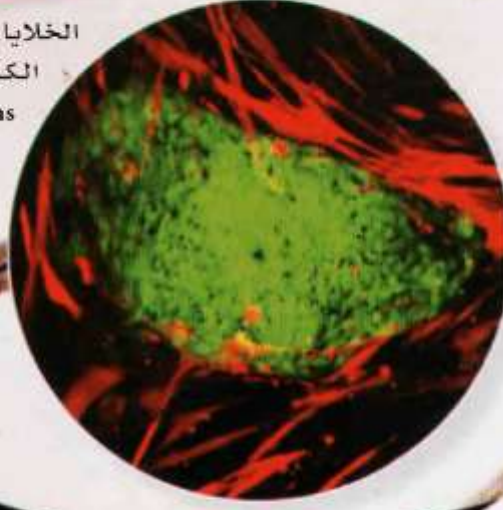
- استخدمي فرشاة صغيرة في توزيع الكريمات على الوجه لضمان توزيع دقيق لها وتجفيف كامل للدهون من أجزائها كافة.

### بشرة صحية

ويقول خبراء التجميل إن هناك علاقة مباشرة بين الغذاء السليم وتضارة وحيوية البشرة والشعر والوجه، كما أن جمال المرأة هو محصلة لما تأكله وتشربه. لذلك أجروا دراسات حول هذه المسألة وتوصلوا إلى قواعد غذائية تؤخر ظهور الشيخوخة، من بينها:



الخلايا الجذعية (Stem Cells) هي خلايا موجودة في جميع الكائنات الحية متعددة الخلايا (Multi-cellular or organisms)، لها القابلية في تجديد نفسها عن طريق الانشطار الخلوي القليلي (Mitotic cell division)، كما يمكنها التمايز إلى أنواع مختلفة من الخلايا والأنسجة المتخصصة، وهي تعتبر الخلايا الأولية في مراحل التطور الجنيني المبكر.



## الجلد والخلايا الجذعية STEM CELLS

التمايز لأي نوع من الأنسجة، لكن ظهرت على السطح معضلة أخلاقية وشرعية كبيرة، فإذا أردنا عزل هذا النوع من الخلايا سيؤدي ذلك إلى موت الأجنة البشرية المستخرجة منها هذه الخلايا، لذلك قام يروفسور (Yamanaka) من جامعة كيوتو في اليابان بمحاولة تجاوز هذا الجانب الأخلاقي، فإذا كان بالإمكان المساعدة في إنتاج خلايا جذعية متعددة القدرات (Pluripotent) دون استخدام أجنة بشرية سيكون ذلك مثالياً (Yamanaka). وفي عام ٢٠٠٦ نجح في استخدام فيروس كوسيلة نقل لإدخال أربع جينات في خلية لجلد فأر، مما أدى إلى بدء تحول هذه الخلية إلى خلية بدائية يمكنها التمايز إلى أي نوع من أنواع خلايا الجسم سميت الخلايا الجذعية المستحثة متعددة القدرات (Induced Pluripotent Stem)، وبعد عام من هذا الانجاز قام باستخدام خلايا جلد الإنسان، ثم ظهرت على السطح معضلة أخرى وهي أن الفيروس نظرياً قد يؤدي إلى انتشاره ومضاعفته لنفسه أثناء الانشطار الخلوي وبالتالي انتشار الأمراض، كما أن أجنة المستخدم في الفيروس قد يندمج في المورث أو الحمض النووي للخلية أو البنية التركيبية للخلية بشكل دائم مما قد يؤدي إلى ظهور أورام سرطانية مختلفة أو قد يؤدي هذا الاندماج إلى تعطيل عمل بعض المورثات الجينية في الخلية، فكان لابد من ابتكار طريقة للتخلص من الناقل الفيروسي، وهذا ما فعله يروفسور (Yamanaka) حين استخدم البلازميد (Plas-mid) كناقل، والبلازميد هو عبارة عن حمض نووي DNA خارج منظومة الكروموسومات يمكنه الانسحاب تلقائياً ومضاعفة نفسه دون الحاجة للحمض النووي للكروموسومات الصبغية، كما يمكنه الاندماج ثم الانسحاب تلقائياً أثناء عملية الانقسام، ويوجد بشكل كبير في البكتيريا أو الكائنات الحية الأيوكاريوتية (Eukaryotic organisms). لكن هذه الطريقة تتطلب إدخال متكرر لبلازميد يحمل مورث

يوجد نوعين رئيسيين من الخلايا الجذعية، وهما الخلايا الجذعية الجنينية (Embryonic stem cells)، موجودة هذه الخلايا في كتلة خلايا التخلق الأولية للأجنة المعروفة بالخلايا البرعمية أو (Embryoblast. Blastocytes)، والنوع الثاني هي الخلايا الجذعية البالغة (Adult stem cells) وهي خلايا موجودة في الأنسجة البالغة والمتخلقة.

الخلايا الجذعية الجنينية (Embryonic stem cells) هي التي يمكنها التطور إلى خلايا متخصصة ومن ثم إلى أنسجة متخصصة مختلفة (Pluripotent stem cell).

أما الخلايا الجذعية البالغة (Adult stem cells) بالإضافة إلى نوع آخر من الخلايا أكثر تخصصاً وتمايزاً نحو أنسجة معينة تسمى الخلايا السلفية أو (Progenitor cells)، فهما تستخدمان من قبل الكائن الحي في عملية إصلاح الخلايا المصابة أو التالفة، كما أن لهما أهمية كبيرة في المحافظة على الوظائف الحيوية للأنسجة المتجددة مثل النسيج الدموي والجهاز الهضمي والجلد.

ازدهرت أبحاث الخلايا الجذعية، بعد تجربة العالمين الكنديين (Ernest A McCulloch and James E Till) وذلك في عام ١٩٦٠ عندما قام العالمين بحقن فئران معالجه إشعاعياً بخلايا النخاع الشوكي مما أدى إلى ظهور عقيدات في طحال الفئران، كانت هذه العقيدات مكونة من خلايا سموها مستعمرات الطحال (Spleen colonies) واعتقدوا أنها خلايا جذعية لقدرتها هذه الخلايا على تجديد نفسها.

وفي عام ١٩٩٨ تم عزل أول خلية جذعية جنينية (Embryonic stem cells) مخبرياً، مما أدى إلى تماؤل العلماء والمرضى على حد سواء في إمكانية التوصل إلى علاج لأمراض قد تكون مستعصية واستبدال الأنسجة التالفة بأخرى صحيحة، وكانت الخلايا الجذعية المعزولة متعددة القدرات (Pluripotent) أي تستطيع



د. عمر بن عبدالعزيز آل الفهيد \*

تعالج الأسهيا المنجلية..  
والقادم أفضل

بالنانو تكنولوجيا يتم التحكم في مصيرها



وفي عام ١٩٩٨ تم عزل أول خلية جذعية جنينية (Embryonic stem cells) مخبرياً، مما أدى إلى تفاؤل العلماء والمرضى على حد سواء في إمكانية التوصل إلى علاج لأمراض قد تكون مستعصية واستبدال الأنسجة التالفة بأخرى صحيحة، وكانت الخلايا الجذعية المعزولة متعددة القدرات (Pluripotent) أي تستطيع التمايز لأي نوع من الأنسجة

المراجع

<http://skinandallergy.org/newsdetails.php?id=skin&ID=83>

Bloomberg.com  
Reh Water: Skin to stem cell  
Breakthrough promises health care  
revolution

The scientist.com  
News: pluripotency Via plasmid, (26  
march 2009)

[www.nanotechnologyindigest.com](http://www.nanotechnologyindigest.com)  
Nanotechnology application in stem  
cells for patient's benefit 16 February  
2009

Wikipedia, the free encyclopedia

McClulloch, E. and Till, J.E.  
(1960) The radiation sensitivity of  
normal mouse bone marrow cells,  
determined by quantitative marrow  
transplantation into irradiated mice  
Rad. Res. 13: 115-125

Yubing Xie, The Application of  
Nanotechnology in Stem Cell  
Research Nanotechnology Now  
January 22nd, 2008

Jacob Hanna,<sup>1</sup> Marius Wernig,<sup>1</sup>  
Styliani Markoulaki,<sup>1</sup> Chiao-Wang  
Sun,<sup>2</sup> Alexander Meissner,<sup>3</sup> John P.  
Cassady,<sup>3</sup> Caroline Beard,<sup>3</sup> Tobias  
Brambrink,<sup>3</sup> Li-Chen Wu,<sup>2</sup> Tim M.  
Townes,<sup>4</sup> Rudolf Jaenisch  
Treatment of Sickle Cell Anemia  
Mouse Model with IPS Cells  
Generated from Autologous Skin-  
Science Express on 6 December 2007

Junying Yu,<sup>1,2,3,4</sup> Kejin Hu,<sup>2</sup> Kim  
Smuga-Otto,<sup>2,3,4</sup> Shulan Tian,<sup>2,3</sup> Ron  
Stewart,<sup>1,2</sup> Igor I. Slukvin,<sup>1,2</sup> James  
A. Thomson<sup>1</sup>, Human Induced  
Pluripotent Stem Cells Free of  
Vector and Transgene Sequences  
Science Express on 26 March 2009

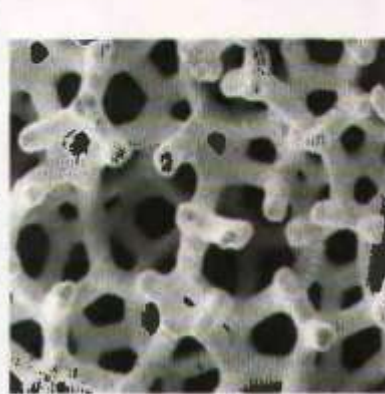
S. Ortiz-Uribe,<sup>1</sup> Q. Liu,<sup>1</sup> S. R. Yant,<sup>1</sup>  
D. Kornei,<sup>1</sup> M. A. Kay<sup>1</sup> and P.  
A. Khavari Sustainable correction  
of junctional epidermolysis bullosa  
via transposon-mediated nonviral  
gene transfer

قد تفادي الحواجز الأخلاقية والدينية، وحتى الآن النتائج في هذا الصدد تعتبر مبشرة جداً، فقد تمكن علماء أمريكيون من اكتشاف طريقة لمكافحة الأنيميا المنجلية (Sickle cell anaemia) بواسطة استخدام هذه الخلايا المستحثة من خلايا الأرومات الليفية (Fibroblast) من جلد الإنسان.

والآن مع التقدم في تقنية النانو وهي - تقنية التحكم التام والدقيق بجزيئات بحجم النانومتر لإنتاج مواد معينة من خلال التحكم في تفاعل الجزيئات الداخلة في التفاعل وتوجيه هذه الجزيئات ووضع الذرات أثناء التفاعل في مكانها الصحيح أو المناسب، فإن بعض العلماء يعتقدون أن الدمج ومزاوجة علم تقنية النانو مع أبحاث الخلايا الجذعية، سوف يساعد العلماء وبشكل كبير في فهم كيفية توجيه الخلايا الجذعية والتحكم في مصيرها لصنع أنسجة بشرية مما قد يؤدي إلى اكتشاف طرق للتشخيص والوقاية ولعلاج أمراض البشرية ككل، وبالفعل كانت هناك محاولات عديدة في هذا المجال. ومثال ذلك ما قام به علماء في جامعة (Northwestern) الأمريكية، حين قاموا بدمج مركبين عن طريق تقنية النانو (amphiphiles-hyaluronic acid) مما أدى إلى صنع مركب (Biopolymer)، موجود أصلاً في مفاصل وغضاريف الإنسان، وكان هذا المركب على شكل تكيس يمكنه تجميع نفسه على شكل غشاء إذا حقن في مفصل الإنسان، بعد ذلك تم حقن الخلايا الجذعية داخل هذا التكيس الذي استخدم كناقل للخلايا الجذعية أدخلت الخلايا الجذعية بواسطته إلى مفاصل مصابة لأحد المرضى وكانت النتائج مبشرة.

فيحول الله تكون البشرية موعودة باختراقات علمية كبيرة جداً في القريب العاجل بالرغم من أن كثير من العقبات قد تطلّرت، لكن وكما هو معلوم أن لا حدود في العلم، وأن للعلماء أثر الأنبياء في هذه الأرض. \* استشاري أمراض جلدية وحساسية

واحد في كل مرة، فكانت عملية مرهقة جداً ولم تنجح إلا في خلايا الفئران. أما الآن وفي خطوة مسبقة قام العالم الأمريكي (J. Thomson) وزملائه باستخدام بلازميد من فيروس (EBV).



يوجد نوعين رئيسيين من الخلايا الجذعية، وهما الخلايا الجذعية الجنينية (Embr-ogenic stem cells)، موجودة هذه الخلايا في كتلة خلايا التخلق الأولية للجنة المعروفة بالخلايا البرعمية (أو Embr-oblast, Blastoc tes)، والنوع الثاني هي الخلايا الجذعية البالغة (Adult stem cells) وهي خلايا موجودة في الأنسجة البالغة والمتخلقة.

مزيداً من الطرق قد تبتكر قريباً وقد يستخدم عدد أقل من الجينات لإنشاء خلايا جذعية مستحثة متعددة القدرات (In duced Pluripotent Stem)، وإذا تبين أن هذه الخلايا المستحثة مطابقة تماماً للخلايا الجذعية الجنينية، فسوف تكون هذه هي نقطة البداية لاكتشافات كبيرة في القريب العاجل، ويكون العلم

وادخال سبعة مورثات جينية مبرمجة بالإضافة إلى مورث جيني آخر ضد التسرطن (SV40 large -T gene) دفعة واحدة في خلايا الأرومات الليفية (Fibro blast)، كانت قد أخذت من جلد القلفة لطفل آدمي حديث الولادة. أدى ذلك إلى ظهور خلايا جذعية مستحثة متعددة القدرات (In duced Pluripotent Stem) أمكنها الانقسام المتكرر وفقدانها تدريجياً للبلازميد الناقل فقط، دون فقدان المورثات المدخلة، أي تجاوز معضلة الاندماج والتسرطن، كما أقيمت على خاصية تعدد القدرات (Pluripo tency)، وأمكنها العيش والانقسام في المختبر لأكثر من ٦ أشهر، وتعتبر هذه الطريقة أكثر سهولة بالمقارنة مع أخذ خلايا جذعية جنينية، فهي مختبر لديه معدات أولية يمكنه القيام بها، كما أنها تعطي فرصة مراقبة هذه الخلايا المستحثة مخبرياً، وأن توجد طرق أخرى لإدخال المورثات الجينية للخلايا مثل استخدام الترانسبوزون أو ما يعرف بـ (Transposon-mediated de livery system)، ويعتقد العلماء أن

اكتشافات جديدة تتفادي الحواجز الأخلاقية والدينية

AMICO



فريق طبي جامعة الملك سعود  
ينجح في إجراء العملية...

100

## ملكة الإنسانية تعيد الابتسامة لـ تقى...

**ببراءة** الأطفال وجدناها داخل ممرات  
عيادة الجراحة، تبتسم وتلهو  
وتضحك برفقة أختيها كانت تبدو في غاية  
السعادة وابتسامتها تشع في الأفق وتملأ  
المكان استقبلنا والديها بسلام حار، كان الوضع  
مختلفاً تماماً عن أول لقاء بهم عندما هبطت  
طائرة الإخلاء الطبي في مطار القاعدة  
الجوية بالرياض والقادمة من العاصمة  
الأردنية عمان مساء يوم الأربعاء ٥ ربيع  
الأخر الماضي وعندما التقينا بهم في أول  
مراحل العلاج داخل مستشفى الملك خالد  
الجامعي بجامعة الملك سعود وتحديداً في  
جناح (٣٣ أ) إنها الطفلة تقى وليد شويطر  
ذات العشر سنوات التي وجه خادم الحرمين  
الشريفين حفظه الله بعلاجها.





تقى لحظة وصولها إلى المطار بواسطة طائرة الاخلاء الطبيي  
م. الرويس وكيل الجامعة كان في استقبالهم بالمطار



في البداية سألنا تقى ماذا تقولين بعد  
العملية وبعد أن مرت مراحل العلاج  
الأولى قالت: شكرا لخدام الحرمين  
الشريفين، سأعود لمدرستي إن شاء الله  
ولزميلاتي في الصف الرابع الابتدائي  
فهم ينتظرونني.  
أما والدها فقد عبر عن عظيم شكره  
وامتنانه لخدام الحرمين الشريفين الملك  
عبدالله بن عبدالعزيز ولحكومة وشعب  
المملكة على الرعاية الكريمة التي وجدها







د. عايض القحطاني يجتمع بالعائلة ويطمئنها قبل العملية

تقي محاطة بعائلتها أثناء إعدادها للعملية

وشوشة الأب الحنون في أذن تقي تشجيعاً لها قبل العملية



تقي بعد خروجها من غرفة العمليات مباشرة



تقنيات عالية وخبرة كبيرة رعت عملية تقي

في النوم وتشعر بطعم النوم ولذته بعد أن عانت وعانينا معها ألم التعب والسهر والمرض وصعوبة النوم، كما ان ابنتي أضحت تمشط شعرها وتلبس وتصدع الدرج وبدأت تشعر أنها مثل باقي الأطفال.

من جانبه قال الدكتور عائض القحطاني الذي اشرف على علاجها وأجرى العملية الجراحية لها في حديث لـ «الرياض» بأن تقي قد فقدت ٤٠٪ من وزنها الزائد واقتربت من ١٠٠ كغم بعد أن تجاوز وزنها ١٤٥ كغم، وأصبحت تنفّس بشكل طبيعي كما أنها تستطيع النوم على ظهرها بدون صعوبات، وتمارس الآن حياتها طبيعياً كأى طفلة أخرى، وستتم متابعتها من قبل الفريق المعالج من خلال زيارات متباعدة تتراوح ما بين ٢ الى ٦ أشهر خلال السنة الأولى.

وكانت تقي وصلت إلى كلية الطب بجامعة الملك سعود ومستشفى الملك خالد الجامعي بتوجيه من خادم الحرمين الشريفين -

وأسرته منذ وصولهم إلى أرض المملكة، وأكد أن تقي تعيش مرحلة جديدة من حياتها حيث أصبحت طفلة تلعب وتمرح كباقي الأطفال وقدم شكره وتقديره لمدير جامعة الملك سعود الدكتور عبدالله العثمان ولوكلاء الجامعة ولعميد كلية الطب والمشرّف على المستشفيات الجامعية الدكتور مساعد السلمان والدكتور عايض المشرّف على حالة تقي ولكل من ساهم وشارك في إجراء العملية.

ويضيف لقد وجدنا في المملكة اهتماماً منقطع النظير منذ أن وصلنا حتى هذه اللحظة فبعد أن اخترنا في علاجها وتنقلنا عند أكثر من طبيب وراجعنا أكثر من مستشفى جاءت موافقة ملك الإنسانية خادم الحرمين الشريفين حفظه الله بعلاجها والحمد لله أن رأيت ابنتي تقي ركض وتلعب وتنام كباقي الأطفال.

أما والدّة تقي فقد قالت الحمد لله أن رأيت ابنتي تنام وتستغرق





تقي تتلقى الهدايا في حفل وداعها

حفظه الله - بعد أن كانت حياتها في خطر نتيجة للسمنة المفرطة وتوقف النفس أثناء النوم ونقص الأكسجين وبقائها جالسة أثناء النوم، حيث تم تقييمها من قبل فريق يضم أكثر من عشرين استشارياً ومتخصصاً بالجامعة ومن ثم أجريت لها عملية تدبيس المعدة بالمنظار في وقت قياسي ساعد على عدم حدوث مضاعفات ومن ثم غادرت المستشفى وثبت متابعتها أسبوعياً حيث بدأ وزنها بالنزول كما كان مرسوماً لها وبدأت حياتها تتغير كلياً.

وأضاف الدكتور عائض أن هذا كله ما كان سيتحقق لولا توفيق الله ثم عمل الفريق الواحد والمساندة المستمرة من إدارة الجامعة والتي وفرت الإمكانيات العالمية التي وضعت جامعة الملك سعود مرجعاً عالمياً لمثل هذه الحالات وكذلك إدارة كلية الطب والمستشفيات الجامعية والتي تسعى دائماً لأن تضع المستشفيات الجامعية التابعة لجامعة الملك سعود على قمة اليوم الاقليمي في الخدمات الطبية التي تقدمها.

ودع الفريق الطبي بمستشفى الملك خالد الجامعي الطفلة الأردنية تقي وليد الشويطر التي غادرت المملكة بعد انتهاء برنامجها العلاجي وأجرائها للعملية الجراحية بعد أن فقدت ٤٠٪ من وزنها الزائد واقتريت من ١٠٠ كغم بعد أن تجاوز وزنها سابقاً ١٤٥ كغم.

وأصبحت تقي تتنفس الآن بشكل طبيعي وتستطيع النوم على ظهرها بدون صعوبات. كما أنها الآن تمارس حياتها كأي طفلة أخرى من اللعب والمرح.

وقد أعرب والد تقي أثناء الحفل الذي أقامته إدارة المستشفى عن خالص شكره وامتنانه لخدام الحرمين الشريفين حفظه الله على رعايته الكريمة وتقضيه بعلاج ابنته بعد أن ضاقت به السبل.

وغادرت تقي متوجهة إلى الأردن بعد أداء العمرة وستتم متابعتها من قبل الفريق المعالج من خلال زيارات متباعدة تتراوح بين ٢ إلى ٦ أشهر خلال السنة الأولى.



تقي بعد العملية سعيدة بحفتها الجديدة وبفرح مائلتها بها وتحرك بدون مساعدة أحد



صورة جماعية مع بعض الكادر الطبي والتمريضي الذي أشرف على معالمتها





السمنة والتشم

بين الجراحة والرجيم

**obesity  
& adiposity**



**السمنة** هي الزيادة النسبية والمتجانسة في الشحوم في كل اجزاء الجسم التي تستجيب للرجيم (diet). التشحم هو الزيادة غير المتجانسة للشحوم في مناطق متناظرة من الجسم ولا تستجيب للرجيم (diet resistant).

## هذه أعراض السمنة الكاذبة

الاختلال الهرموني في الغدد الصماء... وأثاره السلبية  
احذر.. الاكتئاب والهموم المتراكمة

### الاسباب

(٢) اضطرابات هرمونية: ان اي اختلال هرموني في الغدد الصماء ممكن ان يؤدي سلبا الي السمنة احيانا السمنة الغير الطبيعية او المفرطة (morbid obesity)، وفي هذه الحالة تكون العلاجات صعبة بدون معالجة الاضطراب الهرموني وارجاع التوازن الطبيعي للهرمونات في الجسم وبالتالي اتخاذ الاجراءات الضرورية في معالجة السمنة.  
(٣) اضطرابات نفسية : هناك كثير من الحالات المصابة بالكآبة (depression) التي قد تؤدي الى الافراط في تناول الحلويات والمكسرات للتعويض او الخروج من حالتهم النفسية او نسيان الهموم المتراكمة.  
(٤) اضطرابات عقلية : يكون المريض غير مدرك لكمية الطعام التي يتناولها لان حالته العقلية غير متكاملة (mental retardation) وينهم اي طعام واي كمية دون ادراك للطعم او الشكل او النوعية.  
(٥) قلة او انعدام الحركة واسبابها اما مرضية مثل التهابات المفاصل الحادة او كسور الاطراف نتيجة الحوادث المتعددة او كسل المريض وغيرها.  
(٦) بعض الادوية: التي تفتح شهية المريض للاكل بصورة اكثر من الطبيعي مثل بعض الفيتامينات والهرمونات.

### السمنة الكاذبة

بعض الادوية مثل الكورتيزونات تؤدي الى احتباس الماء في الجسم والتي تظهر كسمنة كاذبة تذهب مع التوقف عن اخذ الكورتيزون.

### مشاكل السمنة

(١) زيادة نسبة امراض القلب و التجلط في الاشخاص الذين تزداد السمنة عندهم عن المعدل الطبيعي بالمقارنة بالاشخاص العاديين.  
(٢) زيادة نسبة امراض المفاصل كالسوءان وخاصة المفاصل الخاصة بالساقين والفتحات.  
(٣) ازدياد الالتهابات الجلدية والفطريات في الاشخاص المصابين بالسمنة اكثر من الاشخاص العاديين.  
(٤) ازدياد الحالات النفسية سوءا نتيجة صعوبة انخراط المريض بالمجتمع بسهولة.  
(٥) فقدان الناحية الجمالية للشخص وفقدان جمالية القوام وخاصة الاناث.  
(٦) اختلال العلاقات الزوجية لصعوبة التوافق الجسدي.  
(٧) صعوبات العمل نتيجة تحدد حركة المريض وصعوبة التفاعل مع متطلبات العمل المتعددة.  
(٨) صعوبة اجراء العمليات التقليدية وخاصة الطارئة منها كالتهاب المرارة والاعور لمخاطر التخدير العام في الاشخاص السمان.

### الوقاية

١- الرياضة بكل انواعها وفي كل الاوقات .  
٢- الامتناع عن الاطعمة ذات السعرات العالية كالحلويات والدهون.



٣- عدم اخذ الفيتامينات والادوية المشهية دون استشارة الطبيب.

### العلاج

١- معالجة الحالات المرضية المذكورة أنفاً من قبل الطبيب المختص.

٢- اتباع نظام غذائي متوازن وحسب ارشادات الطبيب.

٣- الرياضة بصورة عامة او باستخدام اجهزة التعذيب الخاصة.

٤- LPG جهاز يستعمل لتحريك الدهون تحت الجلد وبدون جراحة على شكل جلسات متعددة للحالات البسيطة.

٥- الميزوثيرابي mesotherapy يستخدم في بعض المراكز للحالات النشحم البسيطة.

٦- الجراحة التجميلية والتقويمية.

٧- ربط المعدة (gastric band)

### شفط الشحوم liposuction

هي من الطرق الجراحية المهمة في معالجة التشحم في مناطق الجسم المتعددة وباستخدام جهاز خاص لشفط الشحوم عن طريق جرح صغير جداً عدة مليمترات باستخدام التخدير الموضعي او العام وحسب كمية الشحوم ورغبة او تحمل المريض، بمرحلة واحدة او مراحل عديدة. يمكن للمريض الخروج من المستشفى في نفس اليوم ويمكن اجراؤها للنساء او الرجال على حد سواء. وتكون النتائج ممتازة في الاعمار الصغيرة والمتوسطة من العمر وحسب نوعية ومرونة الجلد.



### إزالة الشحوم والترهلات الجلدية lipectom

بواسطة هذه الطريقة يمكن ازالة كميات لا بأس به من الشحوم وترهلات الجلد في مختلف أجزاء الجسم كالבطن والاردااف وكافة الاطراف. ويعطي نتائج جيدة جداً في الاعمار المتوسطة والكبيرة من خلالها يتخلص المريض من تشوهات الجلد نتيجة العمر، الحمل المتكرر، النزول الشديد للوزن وغيرها، وتكون جرح هذه العملية في مناطق مخفية او غير مرئية من الجسم وباستخدام الخياطة التجميلية الناعمة.



### ربط المعدة gastric band



ويمكن اجراؤها بالمنظار بوضع جهاز قابل للتمدد حول المعدة ويتم بعدها تغير حجم الجهاز حسب الحاجة وبالتالي يقلل من كمية الطعام المأخوذ عن طريق المم.

\* اختصاصي جراحة تجميلية وتقويمية



CUTERA

Pearl.

Results in 1 week

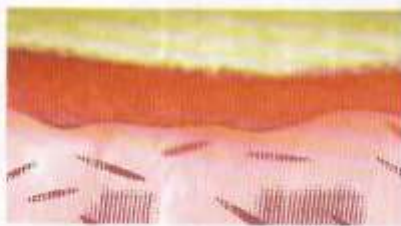
Reduce fine lines.  
Improve skin texture and  
discolouration with  
minimal social downtime.

Pearl.

An evolutionary laser  
that renews the skin's  
surface in only one or  
two treatments.

#### The Pearl Laser Procedure Timeline

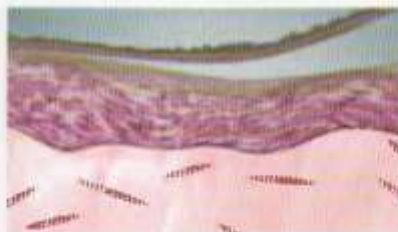
0-400ms



##### Exclusive YSGG technology:

Pearl's 2790 nm wavelength uses pulses of light to ablate and vaporise the most damaged superficial tissue. Deeper tissue is coagulated by the laser providing a natural protective dressing.

0-4 Days



##### Nature takes its course:

On day 3 or 4, the natural protective dressing peels off revealing new and vibrant skin. The full epidermal turnover is now complete. All with minimal to no discomfort and 3-4 days of social downtime.

5-30 Days



##### Collagen stimulation:

Residual heat in the upper dermis stimulates new collagen production resulting in improved skin elasticity and a fuller, smoother appearance.

CUTERA



شركة الامون للتجهيزات الطبية والعلمية

Website: [www.Amicogroup.com](http://www.Amicogroup.com)

E-mail: [info@amicogroup.com](mailto:info@amicogroup.com)

Tel: 00966-2-6601149



# حكمة فروة الرأس.. العلة المزمنة!!





## ١- الجسدية الفلاسفة

هذه الحالة سبب شائع لحدوث الحكة والطفح الجلدي. والأسباب الرئيسية لحدوث هذا الالتهاب قد تكون شامبو جديد أو صابون أو مجفف للشعر أو منتج آخر للشعر وخصوصاً إذا كان المنتج يحتوي على الكحول.



### العلاج:

الطريقة الوحيدة لعلاج هذه الحالة هي إيجاد سببها وتجنبه أيضاً وفي الحالات الشديدة فإن الطبيب قد يصف أدوية موضعية تحتوي الكريتيكوستيرويد ومضادات حيوية.

## ٢- الالتهاب الجلدي الدهني

وهو ما يعرف بقبة المهد في الأطفال والقشرة في البالغين وقبة المهد شائعة في الشهور الثلاثة الأولى في الحياة. وهي تؤثر على الكثير من الأطفال في مرحلة ما أو غيرها. وفي المواليد الجدد فإن التهاب الجلد الدهني يلاحظ عندما ينتقل هرمون الاندروجين من الأم إلى الرضيع عن طريق المشيمة.



والقشرة أكثر شيوعاً في البالغين وتزداد سوءاً خلال سنوات البلوغ الأولى. وهذا يحدث لأنه في فترة البلوغ يوجد تغير كبير في إفراز الدهون. وهذه الدهون مصدر غذائي غني للفطريات

غالباً ما تحدث حكة فروة الرأس بسبب جفاف الفروة أو زيادة نسبة الدهون فيها ومع ذلك فإن هذا يشير تساؤلاً آخر وهو ما الذي يسبب جفاف أو دهنية الفروة؟ هناك عدة عوامل يمكن أن تسبب هذه الحالة ويمكن أن تؤدي لجفاف فروة الرأس وتشمل هذه العوامل ما يلي:

- سوء التغذية مثل نقص فيتامين ب أو فيتامين س أو الزنك أو الحديد.
- الإفراط في تناول فيتامين أ
- نقص البروتين في وجبات الغذاء
- التوتر والقلق الشديدين
- سوء طريقة غسل الشعر (عدم غسل فروة الرأس جيداً باستخدام منظف)
- التعرض لطروف شديدة الجفاف أثناء الشتاء مثلاً أو في بيئة بها مكيفات الهواء.
- الشامبوهات المجففة والتي تسبب الرطوبة من فروة الرأس

الملاحظ أن البداية في حكة فروة الرأس تجعل الاستمرار أمراً وارداً وفي الواقع فإن الموقف قد يصبح قاسياً مما يجعل التدخل الطبي ضرورة. وبالفعل فإن الذين يقاومون الحكة أثناء النهار قد لا يدركون أنهم يحكون فروة رؤوسهم دون وعي أثناء النوم وعندما يستيقظون فإنهم يرون بأعينهم فروة الرأس رقيقة ومتقرحة وعرضة لأية إصابة أو عدوى.

المدخل لعلاج حكة فروة الرأس هو فهم سبب حدوث الحكة. فبالنسبة للذين تحدث لهم الحكة بسبب جفاف فروة الرأس أو التعرض لبيئات جافة فإن علاج هذا الجفاف يساعد في التخفيف من الحكة

أما إذا كانت المشكلة موجودة لفترة طويلة فإن شامبوهات طبية مضادة للفطريات قد تكون ضرورية وكذلك للذين يتعرضون لحكة فروة الرأس بسبب القشرة فإن هذا العلاج يكون مناسباً لهم. وهناك علاج آخر وهو تجنب منتجات الشعر التي تكون ذات رد فعل حساس وهذا يشمل بخاخ الشعر والجل وأصباغ الشعر.

## الأسباب الرئيسية لحكة فروة الرأس

هناك الكثير من الأسباب المؤدية لحكة فروة الرأس ولحسن الحظ أنه يوجد لكل مشكلة علاج. ومن الأسباب:



## تعتبر فروة الرأس من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً وذلك لأنها من

الممكن أن تحدث لأسباب مختلفة. فهذه الحالة تحدث لفروة الرأس الجافة نتيجة لنقص إفراز الدهون التي تفرزها الغدد الدهنية. وهذا قد يؤدي لتهيجها مع حكة مصحوبة ببعض الألم أحياناً. وعلى النقيض من ذلك فإن البشرة التي تزيد فيها الإفرازات الدهنية والتي غالباً ما تحتوي على القشرة يمكن أن تسبب حكة متزايدة في فروة الرأس. والبشرة تكون دهنية عندما تتعرض فروة الرأس لمزيد من الإفرازات الدهنية. ومهما كان السبب فإن الكثير من الناس متفقون على أن حكة فروة الرأس في أحسن حالاتها تكون عبارة عن مشكلة تهيج وفي أسوأ حالاتها تكون عبارة عن علة مزمنة صحية خطيرة تكون ذات تأثير سلبي على القدرة على التركيز وكذلك تؤثر سلباً على القدرة على أداء الوظائف اليومية.



د. عبدالعزیز

بن ناصر السدحان \*

\* استشاري طب الأمراض الجلدية وجراحة الجلد والعلاج بالليزر





والبكتيريا والخميرة. مما يسبب تهيجاً والتهاباً شديداً في فروة الرأس وهذا يقلل نمو الشعر عندما تحد بصيالات الشعر أن الجلد ملتهب.

#### العلاج:

توجد عدة علاجات متوفرة لالتهاب الجلد الدهني ويشمل أبسط هذه العلاجات استخدام منتجات شعر خالية من السموم مثل الشامبوهات المضادة للقشرة. وتحتوي هذه الشامبوهات على الكبريت وسليد السيلينيوم وبيريثيون الزنك والقار وحمض الساليسليك. وأحياناً قد نعطي المريض مضادات حيوية للتحكم في إحممرار البقع الدهنية المسؤولة عن الالتهاب ولا يوجد علاج قاطع للحالة ولكن يمكن التحكم بها.

#### ٣- الصدفية

هي حالة جلدية شائعة يصبح الجلد في هذه الحالة سميكاً وذا حراشف فضية اللون. والتي تصبح حمراء اللون وملتهبة عندما تخدش ومؤخرة الرأس هي الموقع الأكثر شيوعاً لحدوث صدفية فروة الرأس وبالرغم من ذلك فإن مناطق عديدة متفرقة من فروة أو ربما الفروة كاملة يمكن أن تصاب. والصدفية حالة ذاتية المناعة. وبالنسبة للعوامل المسؤولة عن حدوث الصدفية فإن العدوى البكتيرية والتعرض للشمس ورد الفعل للأدوية والتغيرات الهرمونية من أهم مسساتها.



#### العلاج:

يعتمد العلاج للصدفية على نظام الحالة ومدى شدتها ويشمل العلاج الموضعي للحالة استخدام بعض الكريمات أو المراهم والتي تحتوي على فيتامين د ٣ والريتينويد أو القطران. والعلاج الضوئي للصدفية يشمل استخدام الأشعة فوق البنفسجية لتقليل الاحمرار وإبطاء الانتاج المتزايد لخلايا الجلد التي تسبب الحراشف. كذلك يتضمن العلاج تناول أدوية على شكل حبوب أو حقن وتشمل هذه العلاجات أدوية الميثوتركسيت والريتينويد والسيكلوسبورين.

#### ٥- قمل الرأس

هو سبب شائع لحدوث حكة الفروة وهو غالباً ما يوجد في الأطفال وينتقل عن طريق التلامس الشديد. وتحدث الحكة خلف الأذنين ومؤخرة الرأس وأعراض حكة الفروة تتمثل في ظهور قمل ذي لون أبيض وأحياناً علامات حمراء ناتجة عن اللدغات.

#### العلاج

للتخلص من قمل الرأس يوصى باستخدام شامبو ذي قاعدة تحتوي على Permethrin وحيث أن القمل ذو قدرة على الحياة عدة أيام دون تلامس من الإنسان فإن الاهتمام بتطهير الغرفة وغسل فراش الأسرة والملابس كل يوم يجب أن يبدأ مع بداية العلاج.

#### ٤- فطريات فروة الرأس:

وهذه الحالة -عبارة عن عدوى فطرية تنتقل عن طريق التلامس مع الحيوانات مثل القطط والكلاب والابقار وأعراض هذا المرض تشمل منطقة أو منطقتين من فروة الرأس حيث يظهر فيها فقدان للشعر أو يظهر الشعر بمظهر خشن. حيث تصبح البشرة ذات حراشف (حشرقية) الى حد ما. وفي الحالات الشديدة تظهر فقاعات صغيرة متورمة بل انها قد تتطور لتصبح صلعاً وذلك عندما تصبح فروة الرأس مصابة بالالتهابات البكتيرية.

#### العلاج:



لمجرد أن يشخص الطبيب الحالة فإنه يقوم بأخذ عينة من القشور والشعر وأرسالها الى المختبر. ويجب ان يبدأ العلاج بتناول مضاد للفطريات يؤخذ عن طريق الفم. وهذا أكثر العلاجات شيوعاً وأما إذا ما تكونت الفقاعات المتورمة فهنا يعطى المصاب حبوب الكورتيكوستيروئيد لفترة قصيرة مع مضادات الفطريات.

#### ٦- التوتر والقلق

التوتر مسؤول هو الآخر عن حكة فروة الرأس حيث أن نمط الحياة يؤدي لزيادة التوتر.

#### العلاج

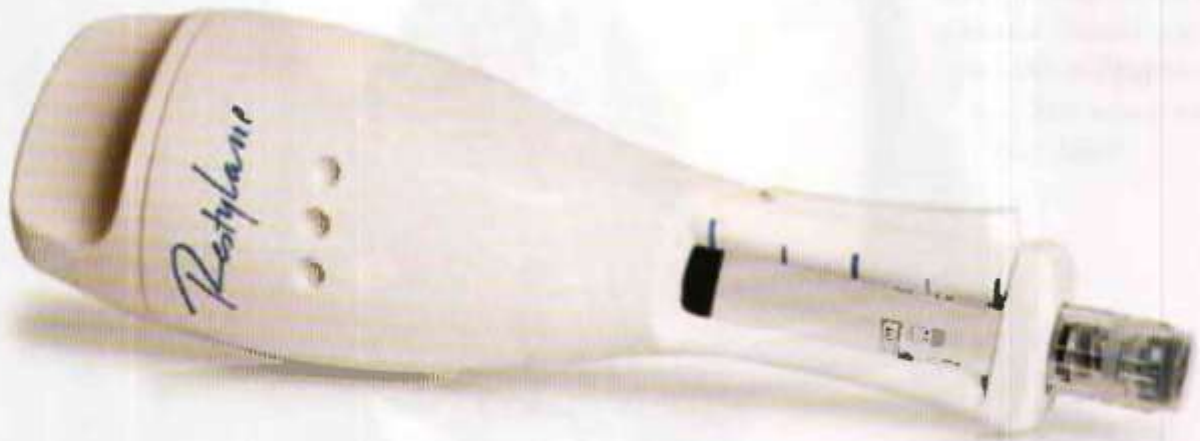
بخلاف الادوية التي ناقشناها سابقاً. لابد من تخفيف التوتر فانه من المهم ان نبدأ في تغيير نمط حياتنا فالعطلة والتمارين اليومية والمشي والترويح عن النفس قد تكون علاجا يعالج حالتك إذا كان سببها القلق والتوتر.

وعلى الرغم من كثرة الاخراجات التي تسببها الحكة في فروة الرأس فان القضاء عليها والراحة منها ممكنة ويسيرة عن طريق التعرف على سببها ومن ثم علاجه والقضاء عليه.





For easy treatment of delicate areas  
with thin skin such as neck, décolletage  
and hand



**AL Khozama** الخزامى  
Medical Supplies إمدادات الطبية

Riyadh area : 0590730211  
Jeddah area : 0590737392  
Dammam area : 0590737394

**Restylane®**  
Natural beauty from within





د. ياسر محمد البحيري \*

الحياة العصرية  
بمتطلباتها تدفع  
بكثير من الناس  
وخاصة فئة

إن

الشباب بالجري

وراء الحديث عن الموضة والأزياء  
والأحذية حتى ولو كانت هذه  
الموضة ذات آثار سيئة.

وخير دليل على ذلك هو الانتشار  
الواسع للأحذية ذات الكعب العالي  
والمقدمة الضيقة بين الفتيات  
والسيدات في جميع أنحاء العالم  
ليس لأنها مريحة وعملية بل  
لأنها الموضة.



يعد السبب الرئيس في ظهور وعكة الإبهام وتطورها

الحذاء الأنيق قد يؤدي قدميك



**تشتكى المريضة من تورم في  
إبهام القدم يزداد مع الوقت  
ويصاحبه انحراف واحمرار**



**المصابون بالقدم المسحاة  
(FLATFOOT) يكونون أكثر  
عرضة لوعكة إبهام القدم.**



هذه الأحذية ذات الكعب العالي والمقدمة الضيقة هي السبب الرئيسي في ظهور وتطور المرض المعروف بوعكة إبهام القدم (Bunions) التي هي عبارة عن تورم في الناحية الداخلية من قاعدة إبهام القدم مع انحراف للإبهام إلى الخارج وتشوه وبروز واضح عند قاعدة الإبهام، وهكذا تنقلب الموضوعة ضد طالبا لتصبح تشوها دائما وواضحا في القدم تدفعه المريضة ثمنا للأناقة.

والحالة بالطبع تنتج عن الإصرار والمداومة على لبس هذه الأحذية ولكن هناك بعض الأمراض الطبية الأخرى التي قد تساهم في ظهور هذا المرض مثل بعض الأمراض الروماتيزمية أو الأمراض الوراثية أو ارتخاء العضلات والمفاصل وهي حالات نادرة. كذلك فإن المصابين بالقدم المسحاة (FLATFOOT) يكونون أكثر عرضة لوعكة إبهام القدم.

#### الاعراض والتشخيص

عادة ما تشتكى المريضة من تورم في قاعدة إبهام القدم يزداد مع مرور الوقت ويصاحبه انحراف في الإبهام للخارج واحمرار في المنطقة الداخلية من الجلد عند قاعدة الإبهام وآلام في هذه المنطقة. هذه الآلام تزداد عند المشي وعند استخدام الأحذية الضيقة وقد تستمر بالتطور ببطء لعدة سنوات قبل أن تصبح مزعجة وواضحة لدرجة تدفع المريضة لمراجعة الطبيب. أما التشخيص فعادة ما يكون بعد الفحص السريري وعمل أشعة سينية للقدمين معا في وضعية الوقوف حيث يظهر بوضوح مكان التشوه ودرجة الانحراف وإذا ما كانت هناك خشونة في مفصل الإبهام.

#### الخطة العلاجية

في الحالات الخفيفة عادة ما نبدأ بالعلاج التحفظي الذي يتكون من الامتناع عن ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي والمقدمة الضيقة واستبدالها بأحذية ذات كعب منخفض ومقدمة واسعة وأرضية وبطانة لينة. بالإضافة إلى ذلك يمكن استخدام قطعة بلاستيكية طبية مصنوعة من مادة السيليكون الطري بين أصبع إبهام القدم والأصبع الذي بجانبه حيث تساعد على تعديل الانحراف في الإبهام عند لبسها. كما يمكن استخدام

الطبيعي والربطات والجبائر لا تنفع في هذه الحالات. والعلاج الجراحي يكون الهدف منه هو إزالة الورم العظمي في



الأدوية المسكنة للآلام والأدوية المضادة للالتهابات عند اللزوم واستخدام المراهق المرطبة للجلد على المنطقة المريضة للتخفيف من تهيج والتهاب الجلد المريض. كما أن تخفيف الوزن يساعد على تقليل الضغط الذي يتعرض له الإبهام المريض وبالتالي قد يساعد على تخفيف الآلام.

#### التدخل الجراحي

عندما يفشل العلاج التحفظي في إزالة الآلام وعندما يزداد التشوه ويصبح مزعجا فإن التدخل الجراحي يكون هو الحل الوحيد لأن أنواع العلاج الأخرى مثل العلاج

**العلاج التحفظي يتكون من الامتناع  
عن ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي  
والمقدمة الضيقة واستبدالها بأحذية  
ذات كعب منخفض ومقدمة واسعة  
وأرضية وبطانة لينة**





## المسابح العامة والمراكز الرياضية بين ملائمة لنقل عدوى فطريات القدم

**فطريات** الأقدام عبارة عن مرض فطري يصيب جلد القدمين. ويكثر عادة عند الرياضيين، وتنتشر في الأماكن العامة

كالمسابح العامة والمراكز الرياضية، ويكثر حدوثها عند الرجال بسبب ممارستهم للرياضة وذلك بسبب زيادة العرق والرطوبة داخل الأحذية الرياضية. وتكون غالباً على هيئة شقوق بين الإصبع الرابع والخامس في القدم حيث نجد أنها تتسلخ وتتقشر بسهولة خاصة عندما يكون الجلد ناعماً ويحدث هذا الانسلاخ الجلدي بشكل تدريجي ويكون غير مريح وتصدر عنه رائحة كريهة. وقد تظهر بشكل قشور في القدم.

- يجب اتباع الإجراءات التالية:
- تجفيف الجلد بين الأصابع بعناية متناهية
- المباشرة قدر الإمكان بين الأصابع وذلك بوضع قطن أو اسفنجة.
- تغيير الجوارب بشكل منتظم إذا كان المريض يعاني من زيادة في تعرق القدمين.
- ارتداء الأحذية الواسعة وخصوصاً حول الأصابع.
- استخدام المراهم المضادة للفطريات والتأكد من استخدام المراهم على جميع المناطق والبقع المصابة في الجلد.
- وفي الحالات الشديدة تستخدم مضادات الفطريات عن طريق الفم.

وأكثر العوامل المسببة لبس الأحذية المغلقة المسدودة المسام. لفترات طويلة مما يزيد رطوبة القدم فتصبح بيئة جيدة لنمو الفطريات.

### الوقاية خير من العلاج

وهذا مهم جداً لتفادي مشاكل القدم بصفة عامة وذلك عن طريق استخدام الأحذية الصحية وتجنب الأحذية ذات الكعب العالي والمقدمة الضيقة والأرضيات القاسية. كذلك فإنه يجب مراجعة الطبيب عند الشعور بالألام واستمرارها لاتخاذ الإجراءات اللازمة لمنع تطور هذه المشاكل بإذن الله.

استشاري جراحة العظام والعمود الفقري.  
مستشفى الحرس الوطني.

أثراً. وبعد العملية يمكن للمريض المشي باستخدام عكاز طبي لمدة أربعة أسابيع ثم يمكنه المشي بشكل طبيعي. وعندما يتم إجراء هذه العملية بطريقة صحيحة وعلى يد جراح ماهر فإن نسبة نجاحها تتجاوز التسعين في المئة بإذن الله. وفي معظم الحالات يفضل أن يتم إجراء قدم واحدة ثم يتم إجراء الجراحة في القدم الأخرى بعد ثلاثة شهور حتى يتمكن المريض من الحركة بسهولة بمساعدة العكاز.

قاعدة الإبهام وإعادة عظام الإبهام لوضعها الطبيعي وإزالة الانحراف فيها وكذلك عمل تعديل في الأربطة والأوتار المحيطة بالإبهام لكي تحافظ على الوضعية الصحيحة. هذه الجراحة يمكن عملها بأكثر من طريقة ولكن المحصلة النهائية هي إزالة التشوه بإذن الله. وهي من الجراحات البسيطة ذات اليوم الواحد وعادة ما تستغرق حوالي الساعة الواحدة وتتم عن طريق جرح بسيط لا يتجاوز الأربع أو خمس سنتيمترات وتتم خياطته بطريقة تجميلية حتى لا تترك



# Make Immediate Patient Satisfaction a Practice.

## 3<sup>rd</sup> Generation in RF Technology... A Cut Above the Rest

Regen™ boasts TriPollar™ technology, a Pollogen™ innovation that combines the effects of mono-polar RF and bi-polar RF energies to simultaneously heat fat and collagen in all skin layers; deep and superficial. TriPollar™ RF technology delivers more focused energy under the skin, achieving superior clinical results more rapidly without pain. Actually, regen™ is so efficient that your patients will see immediate visible results from the very first treatment.

## An Immediate Way To Grow Your Practice Two Profitable Applications In One Smart System

Regen™ has been clinically proven to tighten skin, reduce body circumference and treat cellulite.

Not only will your patients experience immediate visible results, they will also enjoy long term results in only 1/3 the time of other methods.



BEFORE



AFTER

## Our Guarantee

We are so confident that you will find regen™ such a remarkably efficient system for skin tightening and cellulite reduction; so gentle and effective, that your satisfaction is guaranteed. Ask for a free demonstration and judge the results for yourself.



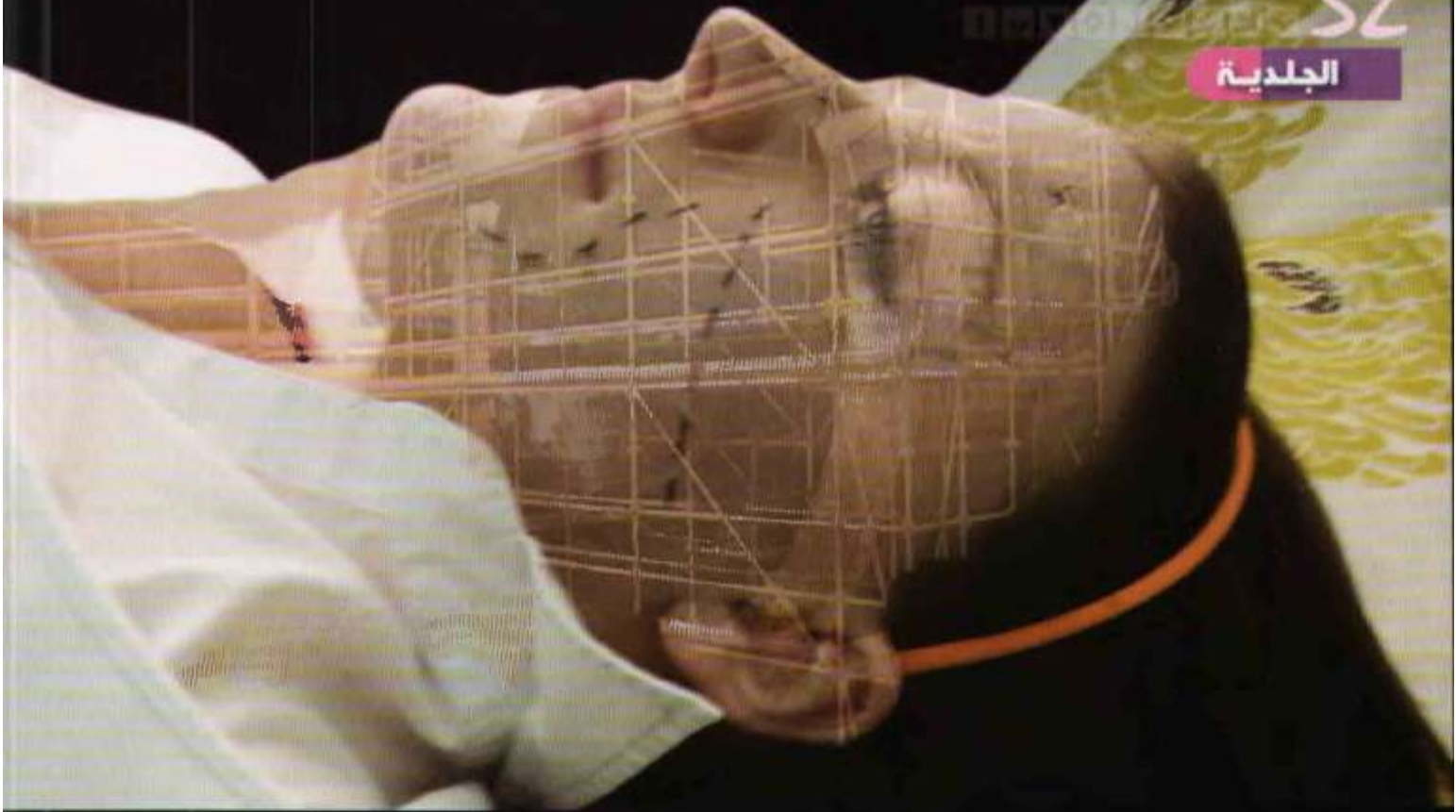
Call to schedule your free demonstration.



شركة الأمين للتجهيزات الطبية والعلمية  
Website: [www.Amicogroup.com](http://www.Amicogroup.com)  
E-mail: [info@amicogroup.com](mailto:info@amicogroup.com)  
Tel: 00966-2-6601149







## شد الوجه وإزالة الدهون بالليزر: بين الحق

بعض مشاهير أطباء الجلد في أمريكا وأوروبا وعيّنهم مستشارين جلدنيين لتلك الشركات، ثم أعطوهم حصصاً تملك وأسهم فيها. ومن ثم قاموا بإجراء دراسات طبية على تلك الأجهزة بعضها جيد، ولكن أغلبها غير معروف النتائج، واستعملوا بإخراج تلك الأجهزة من المصانع إلى العيادات لسرعة الكسب المادي، وحاولوا أن يخرجوا دراسات وأبحاث علمية أهم ما فيها هو أن يكون هناك صورتين (قبل وبعد). توضح لكل الأطباء والمرضى أن هذا الجهاز فعال جداً. وقبل ذلك وللأمانة فإنهم ردّوا تلك الأجهزة على هيئة الدواء والغذاء الأمريكية (FDA) لتكون مجازة منهم. ومن المعلوم أن إجازة الأجهزة من الـ (FDA) لا يعني أنها فعالة بل أنها آمنة فقط. وقاموا باستخدام عبارة (FDA approved) ليوهبوا بعض الأطباء والمرضى أن هذا الجهاز مجاز من الـ (FDA). يؤسفني أن أخبركم أن هذه المجموعة من الأطباء كانوا المسوقين الأساسيين لتلك الأجهزة. فأصبحنا نذهب للمؤتمرات الطبية ونشاهد بعضاً من مشاهير الأطباء وقد تزعموا القاء المحاضرات عن أجهزة ليزر حديثة لم يُجر عليها دراسات علمية محكمة ومستتبضة، فيخرج

لا ريب أن الليزر هو جهاز العصر الحديث وهو الذي كان له أثر إيجابي في علاج كثير من الأمراض الجلدية المستعصية بعد أن كنا عاجزين عن علاجها. هناك أجهزة ليزر يمكن أن نسميها كلاسيكية مثل ليزر إزالة الشعر، وليزر الأوعية الدموية، وليزر التصبغات وليزر التقشير.

لقد عرفت هذه الأجهزة منذ أكثر من عشر سنوات ولها فعالية مشهود لها. ولكن الذي حصل خلال السنوات القليلة الماضية هو دخول أجهزة ليزر جديدة اعتقد أنه الهدف منها هو الربح المادي للشركة والمراكز الطبية أكثر من فعاليتها الطبية التي لم تعطينا نتائج موثوقة وفعالة وأقميد بالتحديد أجهزة شد البشرة وإزالة الدهون، فبدأنا بأجهزة الضوء (IPL) ثم (RADIO FREQUEN-CY) وانتهاءً بالليزر. وقصة تلك الأجهزة باختصار أن هناك شركات ليزر كثيرة جداً مهمتها الأولى وقد لا تكون الأخيرة هي الربح المادي لذلك قاموا باستقطاب



د. أحمد محمد التميمي \*





## أجهزة الليزر لشد الوجه بدون جراحة.



## ة والخيال

أحدهم ويعرض صور (قبل وبعد) ويسهر المحاضرون من النتائج، ويتسارعون إلى الشركات للحصول على تلك الأجهزة الحديثة والتي قد يبلغ سعرها أكثر من نصف مليون ريال، ويرجع أحدهم وقد تأبط صوراً (قبل وبعد) يُغري بها مرضاه ويشرها في أهم الصحف المحلية، ويأتيه المريض ثم يستخدم نفس الجهاز الذي استخدمه الطبيب المشهور في الغرب ويستخدم نفس القوة ونفس الأرقام وللأسف يُصدم أنه لا يوجد نتيجة مرضية ولكلا الطرفين الطبيب والمريض معا على السواء. ثم يتساءل الطبيب لماذا اشترت نفس الجهاز واستخدمت نفس الأرقام ولكن لم أحصل على النتيجة المطلوبة.

الضحية هو المريض الذي دفع أموالاً طائلة ولم يحصل على نتيجة مرضية.

إن تلك الأجهزة الحديثة عادة لا تنسب في مضاعفات، ولكنها غالباً لا تقيد. وأنا لن أذكر أجهزة معينة لكني ما أقصده هو ثلاثة أنواع من الأجهزة:

1- أجهزة الليزر لشد الوجه بدون جراحة.

2- أجهزة علاج ندبات حب الشباب.

3- أجهزة إزالة الدهون من الجسم دون جراحة.

وللأمانة العلمية فإن بعض هذه الأجهزة وخاصة أجهزة علاج ندبات حبوب الشباب فإنها قد تعطي تحسناً يصل إلى ٣٠٪ إذا تم النجاح. إنني لا أحذر من تلك الأجهزة لكونها ضارة طبياً مطلقاً. بل على العكس تماماً فهي آمنة جداً إذا أحسن استخدامها وبعد عون الله طبعاً. لكن تكاليفها عالية جداً مقارنة بنتائجها المحدودة. وهنا اسمحوا لي أن أحمس عتبا في أذن بعض الزملاء المتسرعين الذين ساهموا بطريقة أو بأخرى في ترويج بعض من تلك الأجهزة جرّاء المبالغة بالنتائج.

\* استشاري أمراض طب وجراحة الجلد والعلاج بالليزر  
رئيس لجنة توصيف الليزر

## أجهزة إزالة الدهون من الجسم دون جراحة.





# هل يجلب البوتوكس

بقلم / د. سلطان الخيزان \*

المقصود هنا السعادة للمسوقين للبوتوكس في العيادات الخاصة ومراكز التجميل وإنما المقصود جلب السعادة لمرضى حرموا منها بسبب مرض العصر وهو الاكتئاب. وقد يستغرب القارئ من العلاقة بين دواء يغلب على استعماله الطابع التجميلي وبين مرض نفسي عضوي شرس يزيل طعم السعادة من ضحاياها بالرغم من توفر جميع وسائل العيش التي يرى من حرم منها أن سبب السعادة من مال وجاه وغيرها.

## ليس

سبب هذا المقال هو دراسة حديثة نشرت في مجلة الجراحة الجلدية في شهر مايو ٢٠٠٨ أجراها الدكتور إريك فرنزي. وعلى الرغم أنه لا أحد يعرف بالضبط ما الذي دفع الدكتور إريك فرنزي لإجراء دراسته التي ظهرت أخيراً عن تأثير حقن البوتوكس للتجاعيد التعبيرية على الاكتئاب عند عشر سيدات مصابات بالاكتئاب العنيد وغير المستجيب للعلاجات الدوائية وكانت النتيجة مفاجئة ومبهرة بالتحسن الكبير في الاكتئاب لدرجة عدم الحاجة إلى العقاقير المعالجة عند ٩ سيدات وتحسن المزاج بدون زوال الاكتئاب عند سيدة واحدة لا زالت تتردد أصدائها في متجمعات المرضى وأطباء الجلدية والتجميل والنفسية على حد سواء. وإذا تجاوزنا الخلفية والدافع لهذه الدراسة فإننا نحتاج إلى التوقف طويلاً عند النتائج المبهرة وأثرها العلمي وانعكاساتها عند أطباء النفسية قبل الجلدية وفتح ملف العلاقة بين تعبيرات الوجه والحالة النفسية وإمكانية تغيير الحالة المزاجية بإجراءات غير دوائية.





# س السعادة

ويعتقد الدكتور فرنزي الذي أجرى الدراسة أن هناك علاقة وثيقة بين العضلات التعبيرية في الوجه والمراكز المحفزة للاكتئاب في المخ وأن منع تأثير هذه العضلات على هذه المراكز بالسيالات العصبية المرتجعة بسبب تقلص هذه العضلات يؤدي إلى الشعور بالتحسن والرضا النفسي، وعلى الرغم من الانتقادات الموجهة إلى دراسة الدكتور فرنزي من ناحية قوة الدراسة العلمية نظرا لعدم وجود مجموعة مقارنة ولكونها دراسة

مفتوحة وغير معممة ولصغر عدد المشاركين في الدراسة ولأن الكثير قد أحاط نتائج الدراسة بالشكوك المبطنة في الأهداف من وراء نشر دراسة بهذه السرعة، فعلى الرغم من هذا كله فإنها أي الدراسة تفتح آفاقاً لا حدود لها لدراسة العلاقة بين الرضا النفسي الذاتي والمظهر الخارجي خاصة ذوي التجاعيد التعبيرية القوية. وبينما ينتظر العلماء إجراء المزيد من الدراسات ذات جدارة إحصائية قوية فإن هناك المزيد من النظريات التي تربط بين التجاعيد التعبيرية وعلاجها بالبوتوكس والاكتئاب.

وعلى الرغم من أن أبسط نظرية تفسر تحسن الاكتئاب عند أولئك النسوة هو كون السبب هو التحسن في المظهر الخارجي فإن الدكتور فرنزي يعتقد أنه لا يمكن قبول هذا التفسير المبسط ويعتقد أن هناك ما هو

أعمق من ذلك. بل ويذهب إلى الاعتقاد بأن هناك علاقة بين العضلات التعبيرية ومركز الاكتئاب والمزاج في الدماغ. ويؤيد هذا الرأي البروفيسور الدكتور بول اكمان من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو أن التغيرات الوجهية تطلق وتحفز استجابة عاطفية من الدماغ.

وتذهب بعض التفسيرات إلى أن إظهار التعابير الحزينة على الوجه يعيقها ويريد منها بينما كبت تلك التعابير ما أمكن يؤدي إلى تلطيف تلك المشاعر وإلى التحكم فيها فمن ييدي مشاعر وتقلبيات الوجه عند الغضب يزيد من غصبة ومن ييدي

## دراسة حديثة : توجد علاقة بين العضلات التعبيرية في الوجه والمراكز المحفزة للاكتئاب في المخ

مشاعر الخوف ظاهرياً يزيد من خوفه الحقيقي. كما أظهرت بعض الدراسات أن إظهار أي نوع من المشاعر ظاهرياً على الوجه باستخدام العضلات التعبيرية يعمق الشعور بها ويزيد من تدفق ذلك الشعور بشكل أقوى من الدماغ. كما ظهرت أدلة على أن تعبيرات الوجه بأية طريقة تؤدي إلى الشعور الداخلي بتلك المشاعر ذاتها حتى لو لم تكن موجودة أصلاً.

ولعل ذلك يصدق قول الرسول صلى الله عليه وسلم في الحديث المتفق عليه لذلك الرجل الذي انتفخت أوداجه من الغضب إنني لأعلم كلمة لو قالها لذُهب عنه ما يجد، لو قال : أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد، وقول العرب إنما أعلم بالتعلم وإنما الحلم بالتعلم مما يدل على أن ما اعتبر لزمن طويل صفات نولد بها ولا سيطرة لنا عليها هو مفهوم غير صحيح بل إن تلك الصفات من الأشياء التي يمكن تعلمها واكتسابها.

كما أن إظهار المشاعر الودودة يحسن من المزاج والنفسية ويزيد من التفاعل الإيجابي مع الآخرين في العمل والبيت والمسجد والمجتمع بشكل عام وهو ما أثبتته الطب النفسي والاجتماعي حديثاً وهو مصداق لقول الرسول صلى الله عليه وسلم وتبسمك في وجه أخيك صدقه. »

\* استشاري الأمراض الجلدية والليزر

## تغيير الحالة المزاجية بإجراءات غير دوائية

د. بو اكمان : التعبيرات الوجهية تحفز الاستجابة العاطفية في المخ



# الفيلرز (الحشوات) وإعادة التجبئة



د. منار العززي \*



## الفيلرز (الحشوات) هي معالجة طبية لازالة

التجاعيد الناتجة عن التقدم بالسن كتحايد حول العين والوجه وتعبئة الخدود واعادة محيط الوجه إلى سابق عهده بالصغر.

كما أنها تحسن التجويف حول العين الناتج عن فقدان مخدات الدهن وانخفاضها للأسفل مع تقدم العمر. كما أنها تحسن الندبات بالوجه التي تحدث نتيجة حبوب الشباب أو أثر حادث قديم.

وهناك عدة أنواع من الفيلرز (الحشوات) كالدائم ولكن لا ينصح به إلا في الضرورة القصوى نظراً لأنه يسبب التهابات وقد تنتقل الحشوة إلى غير مكانها.

مواد مؤقتة كالكولاجين ولا يستخدم الآن لأنه يظل لمدة ٣ شهور فقط. يستخدم الآن الحمض مثل الهيالورنيكي (hyaluronic acid) للحقن ويستمر بالجسم من ٦ إلى ٩ أشهر وهو آمن جداً ولا توجد له آثار جانبية. وهناك مادة هيدروكسيل كالسيوم بيببتيد (calcium hychoxy peptide) ويستخدم للتجاعيد العميقة وتعبئة الخدود والأيدي ويظل بالجسم حوالي الستين.

بعد عملية الحقن يحدث تورم خفيف أو ازرقاق يستمر لمدة أسبوع وينصح

المريض بالراحة بعد عملية الحقن ووضع كمادات ثلج كل نصف ساعة وعدم ممارسة رياضة عنيفة وعدم دك أو فرك منطقة الحقن. أما بالنسبة للحقن الذاتي وتؤخذ من دهون المريض نفسه ويعاد حقنه بالأمكان المطلوبة وتأخذ هذه العملية مدة أطول من الحقن بالحشوات الجاهزة حوالي الثلاث ساعات ولكن النتيجة تستمر لعدة سنوات. والخطوات المتبعة قبل الحقن وبعده هي كالتالي يقوم الطبيب بفحص المريض وتحديد أماكن الحقن وشرح الطريقة للمريض واعطائه تصوراً للنتيجة المنطقية للحقن

تعم المنطقة المراد حقنها ويوضع بعض من الكريم المخدر أو حقن المنطقة بمخدر موضعي ثم يتم الحقن في بعض دقائق ويعاد تنظيف المنطقة ويوضع كمادات ثلج لازالة التورم وتخفيف الازرقاق.

\* استشاري الأمراض الجلدية

ليزر - جراحة جلدية تجميلية



بعد



قبل



بعد



قبل



# Beauty reborn

Immediate, long lasting smoothing of facial lines  
Simple gentle treatment



*Juvéderm*  
ULTRA

Juvéderm® ULTRA is range of 3 products



## الميزوثيرابي

\* هناك اعلانات عن ابر الميزوثيرابي للتخفيف من الدهون وتحسين القوام هل هذا صحيح يا دكتور؟

- شكرا للأخت السائلة على هذا السؤال.. الميزوثيرابي عبارة عن طريقة تستخدم فيها حقن تعطى تحت سطح الجلد وتحتوي على مواد وتراكيب مثل مستخلصات نباتية وفيتامينات وانزيمات أو مواد مغذية.. وهذه التقنية واسعة الاستخدام في أوروبا وأمريكا الجنوبية ولا تستخدم في أمريكا لأن إدارة الغذاء والدواء (FDA) لم توافق على أي نوع من العقارات المستخدمة في الميزوثيرابي. وتستخدم لعلاج السيلوليت والتقليل من دهون الجسم حسب ادعاء الشركات المصنعة لهذه المواد.

ورغم استخدام الميزوثيرابي لعدة سنوات في أوروبا إلا أن هناك دليلاً علمياً ضئيلاً لدعم هذه التقنية كما يبدو بأنه لا يوجد هناك أي معايير تحدد استخدام مواد الحقن المعنية وكمياتها وتكرار جلسات الحقن. ووفقاً للجمعية الأمريكية للجراحة التجميلية تعد عملية شفط الدهون الطريقة الوحيدة التي أثبتت كفاءتها للتخلص من الدهون.



## استشارات

في هذا الباب تقدم مجلة الجلدية خدمة لقرائنا عبر التواصل من خلال أرقام الفاكسات، أو البريد الإلكتروني وموقع الجمعية السعودية لأمراض وجراحة الجلد، حيث تستقبل استفساراتكم وأسئلتكم ويجب 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)

## احمرار الوجه



\* أشنكي من احمرار في الوجه وحكة حادة، تعالجت بأدوية كثيرة لكن لم تخف بل تزداد ويصحبها جروح وصديد، أريد دواء عشبي لها وجزاكم الله خيراً.

- أخي السائل هناك العديد من الأمراض الجلدية التي تظهر بشكل احمرار مصحوب بحكة وصديد في الوجه ومن الصعوبة تشخيص الحالة بدون معاينة فمن الأفضل مراجعة طبيب الأمراض الجلدية لفحصك ومن ثم إعطائك العلاج المناسب.

## إزالة الشعر

\* هل استخدام الشمع لإزالة الشعر مفيد أم له أضرار؟

إزالة الشعر بالشمع من الطرق الفعالة لإزالة الشعر ويتطلب استخدامه باستمرار. وقد يحدث بعد إزالة الشعر بالشمع تكون بثور حمراء في منابت الشعر تزول بعد فترة وتترك أثراً صبغي على الجلد.

ينصح بعد الإزالة بالشمع استخدام كريمات موضعية تحتوي على مضادات حيوية وكورتيزون ووضعها على المناطق التي أزيل منها الشعر واستخدامها لعدة أيام بعد ذلك. أما في حالة تكون صبغات على الجلد بسبب البثور فيمكن إعطاء المريض كريمات التقشير والتبييض لعدة أسابيع للحصول على النتائج المرجوة. ولتفادي هذه المضاعفات ينصح باستخدام الطرق الحديثة الفعالة مثل ليزر إزالة الشعر.





### ترهلات الجسم

\* لو سمحت يا دكتور أريد كريما يشد الجسم من الترهلات بعد الرجيم وجزاك الله خيرا؟



- يحدث ترهل في مناطق عدة من الجسم بعد إنقاص الوزن للكثير من الناس. ولا يمكن إزالة هذه الترهلات بواسطة الكريمات الموضعية حيث ان هناك الكثير من الكريمات تسوق على أنها تزيل ترهلات الجسم بدون أي أسس علمية على ذلك. لذا أنصح الأخذ السائلة على ممارسة الرياضة التي تساعد على التخفيف من هذه الترهلات ومراجعة طبيب التجميل لامكانية إزالة هذه الترهلات جراحيا.



### واقيات الشمس

كيف اتخلص من احمرار الخدين وتورد الوجه بفترة الصيف او عند بذل اي مجهود؟ وكيف اتخلص من حساسية الشمس خاصة اني اتجنب الطلوع بالشمس بشكل كبير؟

يمكن التخلص من ضرر أشعة الشمس بإستعمال واقيات الشمس، ويمكن تصنيف واقيات الشمس المستخدمة موضعيا إلى مجموعتين الأولى نطلق عليها بالمصاصات الكيميائية والثانية الكابحات الفيزيائية. أما النوع الأول فيعمل على امتصاص إشعاع الضوء فوق البنفسجي UV يمكن أيضا تصنيفه وفقا لنوع الإشعاع الذي يمتصه اما UVA أو UVB أو كلاهما معا. أما النوع الثاني والمسمى بالكابح الفيزيائي فيعمل على عكس أو تثبيت إشعاع ال UV.

للحصول على افضل حماية من واقي الشمس الذي تستخدمه فإن عليك اتباع الاتي:

١- استخدام واقي الشمس واسع النطاق بقوة SPF +15 على الأقل يحتوي على ماص كيميائي Benzophenone إضافة إلى كايح فيزيائي zinc oxide أو titanium dioxide  
٢- ضع واقي الشمس بشكل حر على جميع المناطق المعرضة للشمس حتى يشكل طبقة عندما يوضع اوليا وذلك لأن معظم الأشخاص يستخدمون واقي الشمس بشكل غير صحيح لعدم وضع كمية كافية منه.

٣- يستغرق امتصاص الجلد لواقي الشمس ٢٠-٣٠ دقيقة ويمكن ان يزال بسهولة لذا قم بوضعه على الأقل نصف ساعة قبل الخروج تحت الشمس وقم بإعادة وضعه ثانية بعد نصف ساعة وبذا تضمن ان جميع المناطق البارزة والمنخفضة محمية.

٤- قم بإعادة وضع واقي الشمس كل ساعتين اذا كنت باقيا تحت الشمس لأكثر من ساعة خلال اليوم.

٥- اعد وضع واقي الشمس فورا بعد السباحة أو التعرق الشديد أو في حال أزيل واقي الشمس عند ارتداء الملابس أو التشفيف بالمنشفة حتى ولو كتب على واقي الشمس بأنه مقاوم للماء. يعد استخدام مركبات الجل أو المرذذات أو اللوشن الكحولية الأساس الأفضل للجلد كثير الشعر أو الزيتي اما الكريم فهو الأنسب للجلد الجاف واللوشن الحليبي هو الأسهل استخداما.



## مخاطر الإصابة بسرطان الجلد نفل لدى الأشخاص الذين اعتادوا شرب الشاي



**أفادت** دراسة طبية حديثة بأن شرب الشاي يوميا يقلل مخاطر الإصابة من سرطان الجلد. فقد أجريت الدراسة في جامعة بوهامشير البريطانية، على ٢١٨١ رجلا وامرأة بالغين يعانون من سرطان الجلد وعلى ٧١٥ من الأصحاء في نفس المرحلة العمرية. فظهرت نتائج دراسة أن مخاطر الإصابة بسرطان الجلد كانت أقل لدى الأشخاص الذين اعتادوا على شرب الشاي. وتبين أن الرجال والنساء الذين يحتسون الشاي بانتظام يحتسون فنان شاي أو أكثر يوميا تقل احتمالات إصابتهم بهذا النوع من سرطان الجلد بنحو ٢٠٪ إلى ٣٠٪ مقارنة هؤلاء الذين لا يقبلون على احتساء الشاي.

وكان التأثير أكبر عند المفردين بشرب الشاي منذ عقود ومن يتناولون بانتظام فنجانين من الشاي على الأقل في اليوم الواحد.

فقد دعمت الدراسة فرضية عمل المواد المضادة للتأكسد من الضرر الذي تحدثه الأشعة فوق البنفسجية على الجلد ذلك لأن الشاي يحتوي على مادة تعرف باسم EGCG9 مضادة للتأكسد.

## اكتشاف الجين «Sox21» يمكن العلماء من تطوير علاج للصلع

**تمكن** باحثون من اكتشاف صلة بين تساقط الشعر وبين عدم وجود جين معين عبر تجربة على الفئران ويمكن مثل هذا الاكتشاف من تطوير علاج للصلع.

فقد لاحظ باحثون في اليابان أن غياب جين «Sox21» الذي يوجد لدى كل من الإنسان والفئران يمكن أن يسبب تساقطا مبكرا في شعر الرأس. كذلك لاحظ الباحثون أن الفئران بدأت بفقدان شعر الرأس بعد حوالي 15 يوما من ولادتها بعد إعاقتها لجين «Sox21». وفقدت كل شعر رأسها بعد ذلك بأسبوع. وخلص الباحثون أن الجين «Sox21» موجود أيضا في الطبقة الخارجية لشعرة الإنسان. وتشير هذه النتائج إلى أن الجين (إس.أو. إكس 21) قد يحكم ظروف تساقط الشعر لدى الإنسان.



## نذيرات طبية من التهاب جلدي ينتج من استخدام الهواتف الخلوية

**ذكرت** الجمعية البريطانية للأمراض الجلدية أن الأطباء الذين حيرهم ظهور طفح غير مفسر على أذن أو وجنات أشخاص يتعين عليهم أن ينبهوا إلى حساسية جلدية تنجم عن الاستخدام المفرط للهواتف الخلوية.

واستشهدت الجمعية بدراسات سابقة وقالت أن طفحا تهيجيا يعرف باسم «التهاب جلدي بسبب الهواتف الخلوية» يؤثر على أشخاص أصيبوا بتفاعل شديد الحساسية مع السطح النيكلي للهواتف الخلوية بعد قضاء فترات زمنية طويلة في التحدث بهذه الأجهزة.

والنيكل معدن يوجد في منتجات تتراوح من الهواتف الخلوية إلى المجوهرات وهو أحد أشهر أسباب التهابات الجلدية المتصلة بالحساسية المفرطة. وفي دراسة سابقة اختبر باحثون في جامعة براون في بروفيدنس في رود ايلاند 22 جهازا يحظى بشعبية من صنع ثماني شركات مختلفة ووجدوا النيكل في 10 من هذه الأجهزة. وتزايدت المخاوف التي تتعلق بالسلامة بسبب الهواتف الخلوية مع تزايد أعداد الناس الذين يعتمدون عليها للاتصال اليومي بالرغم من أن الأدلة أعطت استخدام هذه التكنولوجيا حتى الآن حكما بالسلامة عندما يتعلق الأمر بحالات خطيرة مثل سرطان المخ.



## راجات أكف النساء تحتوي على أنواع مختلفة من الجراثيم مقارنة بالرجال



### أوضحت دراسة حديثة أن راحات أكف النساء تحتوي على

طيف أوسع من أنواع الجراثيم المختلفة مقارنة بما هو موجود لدى نظيراتها عند الرجال؛ فقد رصدت الدراسة التي أجريت في جامعة كولارادو في الولايات المتحدة، وحددت هوية أكثر من ٢٠٠ نوع مختلف من الكائنات الجرثومية المتواجدة على ١٠٢ راحة كف للأشخاص الذين شملتهم الدراسة.

وقد فسر الباحثون ظاهرة رصد تنوع جرثومي بنسبة أعلى على أكف النساء منها عند الرجال بقوله: «ربما تعود إلى حقيقة أن الرجال أكثر ميلا إلى وجود نوع من الجلد الحامضي (الأسدي) لديهم. وهذا بدوره يشكل بيئة أكثر قساوة وطردا بالنسبة للكائنات الجرثومية الدقيقة». واللافت في الأمر، أن الدراسة توصلت إلى نتيجة مفادها أن غسل اليدين لم يكن له سوى مجرد أثر بسيط على التنوع البكتيري الذي وُجد على يد كل من الرجال والنساء الذين أخضعوا للبحث.

وأشار الباحثون إلى أن غسل اليدين باستخدام المنظفات المضادة للبكتيريا يظل الطريقة الفعالة في القضاء على الجراثيم لدى الجنسين. لطالما أن مثل هذه المواد المنظفة تستهدف الجراثيم الضارة تحديدا، وبالتالي تقلل من مخاطر الإصابة بالمرض.



## 16 نوعاً من الفطريات في الوسائد نغزو الرئتين والجيوب الأنفية وقد تزيد الربو سوءاً

**أظهرت** دراسة حديثة أن الوسائد تحوي فطريات قد تكون مؤذية. فقد أجريت الدراسة في جامعة مانشستر البريطانية ونشرت في دورية «الحساسية» حيث عثر الباحثون على ١٦ نوعاً من الفطريات في وسائد قاموا بتحليلها. وقال الباحثون إن وسائد الريش احتوت على عدد فطريات أقل من الوسائد ذات الحشوات الصناعية. وبالأخص في حالة الفطريات التي قد تفاقم من الربو والحساسية. وقام الباحثون بأخذ عينات من عشر وسائد - خمس محشوة بالريش وخمس ذات حشوات صناعية - استخدمت لفترات تتراوح بين ١٨ شهرا و ٢٠ عاما. فقد خلص الباحثون إلى أن جميع الوسائد العشر وجد بها كميات ملحوظة من أربعة إلى ١٦ صنفا مختلفا من الفطريات.

ومن الشائع أن تغزو الفطريات الرئتين والجيوب الأنفية وقد تزيد الربو سوءاً. وينصح الباحثون بتعقيم الوسائد، ولكن الفطريات توجد في أغلب البيئات والظروف.



## تناول الرضع للسماك يخفض احتمال إصابتهم بالأكزيما

**ذكرت** دراسة حديثة أن أكل السمك في مراحل الطفولة المبكرة يمكن أن يمنع الإصابة بمرض الأكزيما في ما بعد. وأضافت الدراسة إن الأطفال الذين يأكلون السمك عندما تكون أعمارهم دون الأشهر التسعة يحفض احتمال إصابتهم بالمرض بنسبة ٢٤٪ بحلول بلوغهم العام مقارنة بنظرائهم الذين لا يقدم لهم أبائهم هذه المادة الغذائية. وتابع باحثون سويديون حالة حوالي ١٧ ألف طفل منذ ولادتهم وحتى مراحل طفولتهم، وقالوا إنه إذا كان للطفل أم أو أب أو أحد من أفراد عائلته يعاني من الأكزيما فإن خطر إصابته بهذا المرض تزداد في السنوات الخمس الأولى من عمره.

وقال الباحثون إن الأطعمة التي تسبب الحساسية ومن ضمنها منتجات الألبان والأجبان والبيض والفسق والمأكولات البحرية لها علاقة بالأكزيما وبعض أمراض الحساسية الأخرى. ويعتقد باحثون أن الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا-٣ قد تلعب دوراً في الحماية من مرض الأكزيما، ولكنهم لا يستطيعون معرفة المادة التي تفعل ذلك.







Improves overall skin texture

Reduces creases around  
the eyes and mouth

Reduces the appearance  
of scars

Tissue-tightening results

Treats sun-damaged skin

# ANTI-AGING

BEFORE



AFTER AFFIRM



Cynsure Affirm, a trademark of Cynosure, Inc.

A 64-year-old woman with improvement in wrinkles after 6 treatments with Affirm. Overall improvement was graded at 76-100%.

"I can't believe the results I've seen  
in only *one* treatment! My eyes look 10  
years younger and I feel great! I am  
definitely going back for more."

—Charlotte R., Nashville, TN

CYNOSURE  
Be transformed



شركة الأمين للتجهيزات الطبية والعلمية  
Website: [www.Amicogroup.com](http://www.Amicogroup.com)  
E-mail: [info@amicogroup.com](mailto:info@amicogroup.com)  
Tel: 00966-2-6601149





عبد الإله السناني للجلدية

٥٠% من الممثلين السعوديين  
يحتاجون إلى عمليات تجميل للوزن

حوار : مشاري المشاري









## ممثلات الخليج غير مقبولات بعد عمليات التجميل

يساعدك في تقمص اكبر قدر من الشخصيات ؟

■ لا اعتقد ذلك فاننا امثل نفس شخصيات مجتمعي ومراح امثل دور أمريكي أو فرنسي لأنه غير معقول ■ هل سبق وأجريت عمليات تجميل ؟

■ لا ■ هل تفكر في إجراء عملية تجميل ؟

■ أنا من الناس الذين لا يؤمنون بهذه الأشياء لأن عوامل التعرية التي تأتي الإنسان هي شيء طبيعي لأن الجمال هو جمال الروح وليس جمال الشكل .

■ باعتقادك لماذا النساء أكثر اهتماماً بعمليات التجميل ؟

■ لأن هذا نوع من الثقافة النسائية في التنافس على الجمال كميّار تهتم فيه المرأة وأنا أرى أن هذه العمليات مهمة لبعض النساء ولكن الكثرة يقمن بها عبثاً .

■ لو كنت وزيراً للصحة ومختص في عمليات التجميل فما القرار الذي ستصدره بخصوص جمال المرأة ؟

■ أولاً سأفكر في المراكز التي تعتنى بالتجميل وهي غير صحية حقيقة والمرضى الذين ماتوا في مراكز التجميل مثل الفنانة المصرية سعاد

أن زوجتي طبيبه فالمناخ الذي حولي كله طب في طب

■ بحكم أننا نعيش في مناخ صحراوي جاف جداً وهو مناخ منطقة الرياض هل ترى أننا كسعوديين نهتم بالمحافظة على البشرة واستخدام المستحضرات الطبية التي تقي بشرتنا ؟

■ ٤٠٪ إلى ٧٥٪ من هذا الجيل اعتقد انه يهتم بينما الجيل السابق لا اعتقد أبداً وعلى العموم الشمس التي لدينا غير مضره بينما الشمس التي توجد على البحار هي التي بها ضرر والتي متعددين على شمس الرياض ما عليهم خلاف واعتقد مع وجود التلوث يجب أن نهتم بالمرطبات الخاصة بالبشرة .

■ الأجانب يذهبون إلى البحر ويتسطحون على الشاطئ للحصول على بشرة سمراء لأن بشرتهم بيضاء ساطعة إلى أين يمكن أن يذهب السعوديون للحصول على بشرة بيضاء ناعمة كالحرير ؟

■ اعتقد أن جو شرق آسيا جو مناسب لأنها باردة ورطبة ماليزيا وسنغافورة والصين فجميعها لها أجواء تناسب السعوديين وهذه في قاراتها .

■ هل تعتقد أن نوعية ولون جلدك

بعمليات تجميل الأنف والوجه كيف ترى هذه العمليات التي توجهت لها ممثلات الخليج بهدف الانتشار ؟

■ كل الممثلات التي أحرين عمليات التجميل كن مقبولات قبل العمليات ولكن أغلبهن الآن أصبحن غير مقبولات و٩٠٪ منهن لم يوفقن في عمليات التجميل .

■ ما الشخصيات التي تحب تقديمها في طاش ويجد متعة وهو يتقمصها ؟

■ شخصية بسطويمني وهي شخصية المصري الذي عاش في الرياض وشخصية الخال الشاب وليس الخال الكلاسيكي وهذه الشخصيات محبوبة لدى المتلقي . ■ باعتقادك كم ممثل سعودي بحاجة لعمليات التجميل ؟

■ ٥٠٪ يحتاجون عمليات تجميل في الوزن ويحتاجون لياقة . ■

نصر اكبر دليل أن هذه المراكز ليست مستشفيات ومسالمة أنها تدخل في إجراء العمليات هذا الأمر غير مقبول واضع التجميل داخل المستشفيات .

■ في اجتماع خبراء التجميل والبشرة والعناية بالجلد أصدرت عدة توصيات وطلب رأيك في هذه التوصيات فماذا تقول في التالي .

أ- إجبار النساء على ارتداء قفازات من البلاستيك أثناء الدخول للمطبخ .

■ صحيح لأن هذا مهم وهذا أويده بقوه

ب- الحرمان من الذهاب للسوق لمدة ٢ أشهر للزوجة التي يشم زوجها منها رائحة البصل والثوم والطبخ ؟

■ لا هذه قاسية جداً لأن المرأة لها ادوار أخرى في الحياة ومنها التربية

ج- منع الزوجة من الكلام لمدة ٥ ساعات يومياً لمن اكواعها وركبها سوداء .

■ كذلك هذا الأمر يعتمد على ثقافة الأسرة التي عاشت بها الزوجة قبل زواجها فلا يجب أن نحاسب المرأة بل أسرتها التي لم يكن لها دور في توجيهها للعناية بنفسها منذ الصغر فلماذا تترك الأسرة من التوصيات وتقر على الضحية وسأقف ضد هذا القرار وبقوة .

■ الممثلات العربيات اشتهرن بالقيام



مع السدحان في حلقة من حلقات مسلسل طاش ما طاش



## لا تحاسبوا المرأة ذات الركب و الاكواع السوداء ولكن حاسبوا الاسرة





عبد الرحمن بن محمد المنصور \*

## الجمال... لغة ومعنى

لغة الجمال من أروع اللغات المرتبطة بالإنسان بكل ما تحويه من معانٍ، وارتبطت عالم الجمال بكل ما فيه بالجلد وجراحاته، وليس الارتباط عضوياً فقط، بل نفسياً أيضاً، فالبشرة أكبر عضو في الجسم يعالج ويجمل، وهذا الارتباط جعل من تخصص الأمراض الجلدية والتجميل عالماً من الإبداع والتميز، وهذه اللمسات من الطبيب تنفخ الأسارير، بل ويحدث تصالح عبقري مع النفس.

هذا التخصص الذي حقق نجاحات كثيرة، وشهد تطورات خطيرة في بدايات القرن الحالي تشبه الثورة العلمية، أغرى كثيرين من غير المتخصصين لافتتاح مراكز تجميلية مستغلين حالة الهلع عند النساء - بشكل عام - والرغبة في الحصول على جمال سريع بأي شكل وبأي ثمن، فانساقوا خلف الإعلانات الكاذبة من دون النظر والتأمل في العواقب الوخيمة التي قد تحدث من جراء ذلك، فيقعن في الشرك، ويقع ما كنا وما زلنا نحذر منه، ساعتها لن يجدي الندم نفعاً، ويصعب ما أفسده الخداع.

إن أكثر ما يصادف أطباء الجلد والتجميل حالة التقليد المفرطة من بعض النساء لعدد من الفنانات أو المشاهير، فيطبلن عمليات تجميل خاصة، وهذا التقليد - أيضاً - أضراره كثيرة وخطيرة، فالفنانات لهن حياتهن ونمط معيشة مختلف، وبالتالي ليس بالضرورة ما يصلح لامرأة يصلح لآخرى، والعكس صحيح.

إن الثقة هي أجمل الأشياء أن يشعر المرء، ولا مانع من معالجات في حدود المتاح التي تسمح بها العلم وتقتضيها الضرورة، فالجمال لا يكمن في البشرة وحدها، بل في النفس والروح أولاً، وحالة الرضى والقناعة هي من أهم مقومات الجمال الهادئ الذي يجعل الإنسان يعيش سعيداً بعيداً كل البعد عن الكوابيس المفرقة والأحلام المفرطة.

اعتقد أننا في حاجة ماسة إلى وعي ثقافي استهلاكي ووعي جمالي، فما أسهل طرائق الخداع والنصب باسم الطب واستغلال حاجة (الأنثى) الدائمة إلى النزعة الجمالية، فإن كان ولا بد، فاللجوء إلى المراكز المتخصصة بعد استشارة طبية من طبيب معروف أمانة وصداقة، فهو الوحيد القادر على إسداء النصيحة المباشر والصادق من دون غرض مادي قد يعرض المرضى لمخاطر تسيء إليه وللمريض، خاصة أننا في فترة صيف ستكون مملوءة بالمناسبات السعيدة من زواج وولادة وغيرها، وستكون فرصة المراكز والمشاغل أكبر في جذب الزبائن بأي طريقة ويبقى أن نقول الوعي ثم الوعي ثم الوعي.<sup>1</sup>

### وقفة

للمبدع ابن لعبون:

يا أعلى صحت بالصوت الرفيع  
يا علي عندكم صفراً صنيع  
نشترى يا علي كانك تببيع  
شاقني يا علي قمراً وريبع  
يوم اهلنا واهل مي جميع  
ضحكتي بينهم وانا رضيع  
هم برونى وانا عودي رفيع  
طوعوني وانا ماكنت اطيع

يا مره لا تدبين القناع  
سناها يا علي وقم الرياح  
بالعمر مير ماظني تباع  
يوم انا أمروكل أمري مطاع  
نازلين على جال الرفاع  
ماسوت بكيتي يوم السوداع  
يا علي مثل ما تبرا اليسراع  
وغلبوني وانا ظفر شجاع

\* وليس 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 : 4622224 - المواعيد : 9



LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

# BIOMEDIC

## PIGMENT CONTROL

جديد

BIOMEDIC مزيل للنمش والبقع السمراء  
يفتح لون البشرة

