

الجمال

مجلة تصدرها الجمعية السعودية
لأمراض وجراحة الجلد
العدد الرابع عشر ١٤٣١ هـ
الثمن ١٠ ريال

الجمال
في سيرة الحياة
المعاصر والتحديات
بعضها وصحة الجلد

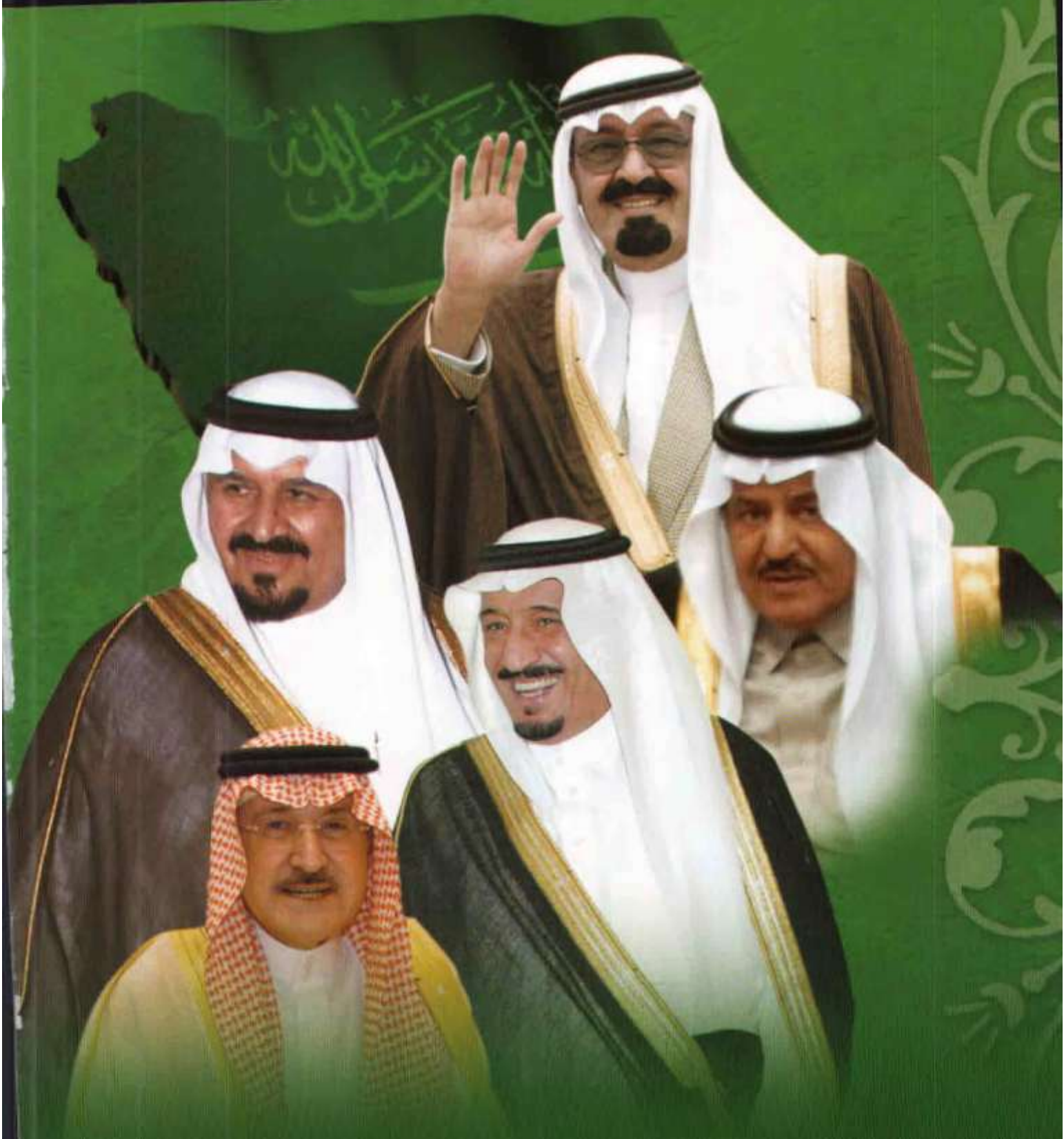
الليزر
مناهيم خاتمة
لأبد من تصبغ

تساقط الشعر.. من الطفولة إلى الكبر..

النجمة فخرية خميس:

«ألا ليت الشباب يعود يوماً لأخبره بما فعل المشيب»...





حمداً لله على سلامتكم
يا سلطان الخير،
ويا سلمان الوفاء

ADAMA
Hospital & Clinics



أدمة
مستشفى وعيادات

زراعة الشعر

العلاج بالليزر

جراحة التجميل

جلدية

فنتقف ونعالج

جراحة التجميل

الجلدية

زراعة الشعر

العلاج بالليزر



4660000

الرياض - طريق مكة - مقابل مدينة الملك فهد الطبية

6600000

جدة - شارع التحلية - مركز بن حمران التجاري

www.adamahospital.com



مركز الدكتور عبد المظيم البسام الطبي
 Dr. Abdulazeem Al Bassam Medical Center
 info@albassammed.com
 www.albassammed.com



جراحة
 جراحة تجميل
 ليزر
 عناية البشرة
 أسنان



Saudi Arabia - Riyadh - P.O.Box 22395 Riyadh 11495 - Rahmania - Thakhasusi St Opp, Saudi Telecom
 Tel.: 009661 4 60 70 52 - Fax : 009661 4 19 35 52

www.network-lipolysis.com



P. 230622 Riyadh 11321 KSA
T. + 966 1 4631422
F. + 966 1 4163153
M. + 966 5 46663888
E. info@panpharmaonline.com

NETWORK - Lipolysis



مجلة تصدرها الجمعية السعودية
لأمراض وجراحة الجلد

رقم ١٦٥٨-٢٢٢٢
رقم ايداع ١٢٦/١٤٢٦

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. عبدالله بن ابراهيم السماري



الجمعية السعودية
لأمراض وجراحة الجلد

الملكة العربية السعودية الرياض
ص.ب ٩٤٦٤٨ الرمز البريدي ١١٦٦٤
هاتف: ٠١٤٨٨٣٥٥٣
فاكس: ٠١٤٨٣١٤١٠
الموقع على شبكة الانترنت:

www.ssdds.org

المراسلات باسم رئيس التحرير



58 سمو الأمير مقرن بن عبد العزيز يفتتح المؤتمر الأول لأبحاث الخلايا الجذعية بجامعة الملك سعود



14 الجمال فلسفة الحياة



12 تدشين كرسي أبحاث البهاق واللقاء الأول لدعم المصابين بالمرض



22 الشامات Moles



20 الهالات السوداء حول العينين



فلسفة البحث العلمي.. والمواطن

تشهد جامعاتنا السعودية طفرة ونقل نوعية ناتجة عن الدعم الملحوظ والمتواصل من الدولة حفظها الله إيماناً منها برسالة العلم السامية التي تصب - لاربيب - في مصلحة الوطن والمواطن والعلماء في كل مكان.

إن دخول جامعة الملك سعود التصنيف العالمي لم يأت من فراغ، بل نتيجة جهود حثيثة وعمل متواصل وجهد مشكور والذي لن يكون النهاية، بل بداية لعصر من العلم والأبحاث التي تخدم البشرية عامة، وتدعم دور العلم في رفاهية الشعوب، وقبلها تخفيف المعاناة عن ملايين البشر، هذا إن كان حديثنا منصبا على الجانب العلمي البحثي الطبي، وهو محور حديثنا، لما تتمتع به مجلة "الجلدية" من تخصص.

وفي مجال الأمراض الجلدية دشنت جامعة الملك سعود كرسي أبحاث البهاق الذي يعد الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط، حيث تم تأسيس الكرسي على أسس علمية ورؤية مستقلة في مجالي البحوث الأساسية والسريرية، لتتمهم أليات وتطوير علاج مرض البهاق، وما وصل إليه العلم الحديث من علاجات، والبدء من حيث انتهى الآخرون، خاصة في مجال تقنية زراعة الخلايا الصبغية، ودعم علاجات هذا المرض الذي يصيب الكثيرين من أبناء منطقتنا العربية، ولعل نجاح هذا الكرسي وكذلك كرسي البحث الأخرى في شتى المجالات العلمية والطبية سيحقق - بفضل الله - أهداف سامية تتمثل في تلمس الأم الكثيرين.

إن علاقة تكنولوجيا العلم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحياة البشر وسعادتهم، بل تستشرف المستقبل من تطوير المرض ومضاعفاته، وأيضاً تطوير العلاجات بما يتناسب معه وحياة الملايين في شتى بقاع الأرض.

لقد آلت مجلة "الجلدية" على نفسها متابعة كل ما يستجد في علوم الأمراض الجلدية وعلاجاتها، وتقديم وجبة علمية يستفيد منها المتخصص والقارئ العادي على حد سواء، لتعم الفائدة العلمية والثقافية لكل شرائح المجتمع، وتلك رسالة المجلة منذ بداية صدورها حتى الآن، وأراها في هذا العدد تقدم وجبة دسمة من الموضوعات الأكاديمية بلغة تحمل مزيجاً من اللغة العلمية الأكاديمية، واللغة الصحفية التي تخاطب الجميع، وهذا مانصبو إليه، ونعمل من أجله جميعاً، لتتكامل فلسفة التعاون بين مجالات البحث العلمي في الجامعات السعودية العملاقة والمواطن العربي من خلال منبر الإعلام المتمثل في مجلة "الجلدية".



د. عمر بن عبدالعزيز آل الشيخ

تساقط الشعر عند الأطفال

المعالجة الطبيعية لتدوير أن ينكس الشعر، الطفل، ٥ سنوات

هل لاحظت تساقط الشعر عند طفلك؟ هذا قد يكون علامة على مشكلة صحية. في كثير من الأحيان، تساقط الشعر عند الأطفال قد يكون نتيجة لنقص الحديد في الدم، أو نقص فيتامين د، أو نقص فيتامين ب١٢. قد يكون أيضًا نتيجة لمرض التهابي، مثل التهاب الجلد، أو مرض المناعة الذاتية، مثل مرض الثعلب. إذا لاحظت تساقط الشعر عند طفلك، فمن المهم أن تلتزمي بموعدك مع الطبيب العام أو طبيب الأطفال، حتى يتمكن من إجراء فحص دم وتحديد العلاج المناسب.



تساقط الشعر عند النساء: الصلع النسائي.. يشبه صلع الرجال ويختلف عنه

34



36

ما الذي توذ أن تعرفه عن الثعلبية؟



46

المليساء المعدية

molluscum contagiosum

الليزر.. مفاهيم خاطئة لابد من تصحيحها

48



52

مفاهيم خاطئة عن حب الشباب

المدير المسؤول

م. عبدالرحمن بن زيد الضعيفان

المدير الفني

رضا بن سالم باصالح

التصميم والإخراج والطباعة

الجريدة للخدمات الإعلامية



التحرير والتنسيق الصحفي

الجريدة للخدمات الإعلامية

ص.ب. ٢٣٦٢ الرياض ١١٥٤١

هاتف: ٢٢٥٠١١١ (خمس خطوط) فاكس: ٢٢٥٣٧٧٧

www.aljareeda.com.sa



التوزيع

الشركة الوطنية للتوزيع الرياض

هاتف: ٤٨٧١٤١١ - فاكس: ٤٨٧١٤١٠

الاشتراكات-الإعلانات

الجريدة للخدمات الإعلامية

(المملكة العربية السعودية - الرياض)

حي المروج، طريق الملك عبد العزيز ص.ب. ٢٣٦٢

الرياض ١١٥٤١

هاتف: ٢٢٥٠١١١ (خمس خطوط)

الرقم الموحد: ٩٢٠٠٨٠٠٩

فاكس: ٢٢٥٣٧٧٧

١٥ طبيب وطبيبة اجتازوا البورد السعودي لاختصاص الأمراض الجلدية

هنا

الأمين العام
لرابطة أطباء

الجلد العرب الدكتور عمر
بن عبدالعزيز آل الشيخ
الناجحين في الامتحان
النهائي للبورد السعودي
لاختصاص الأمراض
الجلدية وحصولهم على
شهادة الزمالة في أمراض
وجراحة الجلد: من مختلف
مناطق المملكة العربية
السعودية وهم:



د. آل الشيخ

١. الدكتورة آلاء هاني عارف - جدة
 ٢. الدكتورة سهام مرغلاني - جدة
 ٣. الدكتور علي عبدالرحمن المجحد - الرياض
 ٤. الدكتورة نجود عبدالعزيز العجروش - الرياض
 ٥. الدكتور مد الله مشعان العنزي - الرياض
 ٦. الدكتورة مرام عمر الزين - الرياض
 ٧. الدكتور ثامر فهد مبكي - الرياض
 ٨. الدكتور محمد علي بريك - الرياض
 ٩. الدكتورة سلمى يوسف البرقاوي - الرياض
 ١٠. الدكتور فهد خالد السديري - المنطقة الشرقية
 ١١. الدكتور أمين محمد العضاض - المنطقة الشرقية
 ١٢. الدكتورة فاطمة أحمد كريري - أبها
 ١٣. الدكتور مهلهل علي شاجري - أبها
 ١٤. الدكتور علاء الدين خلف الهويش - أبها
 ١٥. الدكتور أسامة محمد الشريف - أبها
- وقد تمنى الدكتور عمر بن عبدالعزيز آل الشيخ
جميع الأطباء والطبيبات الناجحين التوفيق
والسداد في حياتهم العملية خدمة لدينهم
ووطنهم ومجتمعهم، مؤكداً أن هذا العدد من
الأطباء والطبيبات الناجحين يشكل رافداً قوياً
في الرفع من أداء ومكانة الطب عموماً وطب
الأمراض الجلدية على وجه الخصوص. ●



مجموعة د. سليمان الحبيب الطبية :

تنظم دورة متخصصة عن الجلدية والتجميل والليزر

نظمت مجموعة د. سليمان الحبيب

الطبية أعمال دورة (الحبيب

ديرما) عن الأمراض الجلدية وجراحات
التجميل والليزر وذلك في إطار برنامج
التعليم الطبي المستمر، حيث شهدت
حضوراً مكثفاً من المهتمين والمختصين في
مجال علاج الأمراض الجلدية وجراحات
التجميل والليزر.

وقد بدأت الفعاليات بمحاضرة للدكتور
عبدالله السماري تناول فيها الجديد في
مجال حقن التعبئة، والدكتور محمد
التركماني في مجال الحقن بالبيوتكس
حيث أجرى عدداً من الحالات العملية
مقدماً شرحاً تفصيلياً عن طريقة الحقن
في المناطق المختلفة في الوجه، ثم توالى
بعدها المحاضرات الطبية عن الجديد
في أمراض وجراحات الجلد المختلفة
كالحالات الإسعافية في الأمراض الجلدية
(د. سلطان الخنيزان) والتفسير الكميائي
(د. فاطمة الشهري)، كما ضمت أعمال

الدورة مجموعة أخرى من المتحدثين
التميزين لتقديم آخر التطورات الطبية في
هذا المجال.

فيما أشاد المشاركون في الدورة بالمستوى
التنظيمي والعلمي الرائع الذي وفّره
مجموعة د. سليمان الحبيب الطبية لهم
وأعربوا عن سعادتهم بالمشاركة في فاعلياتها
وقال الدكتور صالح الرشيد رئيس اللجنة
المنظمة للدورة وأستاذ مساعد واستشاري
الأمراض الجلدية بكلية الطب - جامعة
الملك سعود أن الدورة شارك فيها نخبة من
أفضل الأطباء في هذا المجال كمتحدثين
وكحضور وأنها تهدف إلى مناقشة وتجديد
المعلومات لجميع الأطباء العاملين في
مجال أمراض الجلدية وجراحة التجميل
والليزر كما أنها تأتي في إطار الحرص
الدائم لمجموعة د. سليمان الحبيب الطبية
على الإحاطة بأخر المستجدات العلمية
والطبية من خلال برنامج التعليم الطبي
المستمر. ●



د. سليمان الحبيب يتفقد المعرض المصاحب للدورة

مجلس الوزراء يشيد بإنجازات جامعة الملك سعود العلمية والمستويات المتقدمة بين نظيراتها في العالم

نوه مجلس الوزراء خلال جلسته التي عقدت في قصر اليمامة بمدينة الرياض وترأسها خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز آل سعود - حفظه الله - بدعم - حفظه الله - لجامعات المملكة في جهودها العلمية مشيراً في هذا الشأن إلى أن ما حققته جامعة الملك سعود من إنجازات علمية ومستويات متقدمة بين نظيراتها في العالم يجسد ما يحظى به التعليم عامة والتعليم العالي خاصة من دعم وتشجيع من خادم الحرمين الشريفين.

بعد تنويه مجلس الوزراء بالإنجازات العلمية والمستويات المتقدمة لجامعة الملك سعود

د. العثمان : هذا التنويه مصدر فخر واعتزاز لنا جميعاً في الجامعة ويضع الجامعة أمام مسؤولية عظيمة لتحقيق مزيد من الإنجازات التي تسجل باسم الوطن

أكثر من مرة وهو أمر ينطوي على مضامين عميقة ودلالات قيمة لها انعكاسات معنوية كبيرة على منسوبي ومنسوبات الجامعة وتضعهم أمام تحدي كبير وليس أمامهم عذر بعد ذلك سوى التميز والإبداع لخدمة الوطن وتنميته ورفعته. مضيفاً أن جامعة الملك سعود وبفضل الدعم اللامحدود من ولاية الأمر - حفظهم الله - من خلال دعم المشاريع الإستراتيجية وبرامجها التطويرية تمكنت من تحقيق منجزات علمية ومكتشفات طبية، وكذلك مراكز متقدمة في التصنيف العالمي مسجلة أول دخول لجامعة سعودية في تصنيف شتقها الذي يعتبر التصنيف الأبرز في الأوساط الأكاديمية، والذي له قبول واعتراف عالمي .

واختتم العثمان القول: أن جامعة الملك سعود تعد ولاية الأمر - أيدهم الله - بمزيد من الانجازات، فما تحققة الجامعة يتواضع كثيراً أمام الدعم اللامحدود الذي تلقاه من مقام خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده وسمو النائب الثاني - أيدهم الله -، وستكون هذه الجامعة بإذن الله دوماً عند حسن ظنهم - حفظهم الله -، وستواصل مسيرتها العلمية والبحثية لما يعود بالنفع والخير للوطن وتقدمه في كافة المجالات. ●

رفع معالي مدير جامعة الملك سعود الأستاذ الدكتور عبدالله بن عبد الرحمن العثمان باسمه وباسم كافة منسوبي ومنسوبات الجامعة أسماً آيات الشكر والتقدير لمقام خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبد العزيز وسمو ولي عهده الأمين الأمير سلطان بن عبدالعزيز وسمو النائب الثاني الأمير نايف بن عبدالعزيز - حفظهم الله - ، وللمقام مجلس الوزراء على تنويه مقام المجلس الكريم بجامعة الملك سعود وما حققت من إنجازات علمية ومستويات متقدمة بين نظيراتها في العالم .

وقال معاليه أن هذا التنويه من مقام مجلس الوزراء وسام لكل منسوبي ومنسوبات الجامعة، وتكريم من مقام مجلس الوزراء للعاملين بالجامعة، ما يحمل الجامعة مسؤولية عظيمة لتحقيق مزيد من الإنجازات التي تسجل باسم الوطن وتحقيق ريادة عالمية تضع اسم بلادنا في خارطة التعليم العالي العالمي، وما يدعو للفخر والاعتزاز أن الجامعة تشرفت هذا العام بتنويه مجلس الوزراء





في إنجاز عالمي غير مسبق .. وزير التعليم العالي :

دخول جامعة الملك سعود التصنيف العالمي المرموق «شنغهاي» ضمن أول ٥٠٠ جامعة عالمية والجامعة العربية الوحيدة

أعلن معالي وزير التعليم العالي الدكتور خالد بن محمد العنقري دخول جامعة الملك سعود كأول جامعة سعودية ضمن تصنيف شنغهاي الذي يعد التصنيف الأرقى والأصعب وأكثر التصنيفات انتشاراً وقبولاً في الأوساط الأكاديمية حيث تقوم جامعة شنغهاي جياو تونغ بإعلانه مرة واحدة كل عام ، وسجلت جامعة الملك سعود الحضور العربي المنفرد في هذا التصنيف حيث لم تتضمن قائمة الخمسمائة جامعة عالمية أي جامعة عربية أخرى هذا العام، ويعتبر هذا الإنجاز غير مسبوق للجامعات السعودية ، ويسجل حضوراً عالمياً لمنظومة التعليم العالي والبحث العلمي.

ويمناسبة هذا الإنجاز الوطني العالمي لجامعة الملك سعود ، رفع معالي وزير التعليم العالي الدكتور خالد العنقري الشكر والعرفان إلى مقام خادم الحرمين الشريفين، وسمو ولي عهده الأمين ، وسمو النائب الثاني - أيدهم الله - جزيل الشكر وعظيم الامتنان على دعمهم اللامحدود والمتواصل للمؤسسات التعليمية، مؤكداً أن هذا الإنجاز التاريخي لجامعة الملك سعود في تصنيف شنغهاي يسجل باسم المملكة العربية السعودية في المحافل العلمية والبحثية العالمية، وهذا الموقع المتقدم العالمي لجامعة الملك سعود بين الجامعات العالمية المرموقة ، هو مؤشر حقيقي لما يلقاه التعليم العالي في المملكة الذي يحظى بدعم الدولة رعاها الله ومساندتها ويكرس مفاهيم الجودة في أداء هذا القطاع الحيوي ومخرجاته.

وأضاف معاليه بأن تصنيف شنغهاي يعتمد على تميز المؤسسة التعليمية بناء على معايير دقيقة ومحددة وهي :

المعيار	المؤشر	الوزن	النسبة
جودة التعليم	خريجوا الجامعة الذين حصلوا على جائزة نوبل أو ميدالية فيلذ في الرياضيات	١٥	١٥
جودة أعضاء هيئة التدريس	مستوفو الجامعة الذين حصلوا على جائزة نوبل أو ميدالية فيلذ في الرياضيات	٢٠	٢٠
البحوث البحثية	الباحثون الذين تم الاستشهاد بأبحاثهم في ٢٠ موضوعاً علمياً	٢٠	٢٠
Research output	البحوث المنشورة في مجلات Science وSains وSocial Sciences	٢٠	٢٠
جود الجامعة أو المعهد	المقالات المصنفة في فهرس الاستشهاد العالمي الموسع SCIE وفهرس الاستشهاد العلمي للمواد التخصصية SCIE ***	٢٠	٢٠
	الدواء الأكاديمي بالنسبة لحجم الجامعة	٢٠	٢٠

*** يلخص هذا الجزء الجامعات المتخصصة في العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية وتضاف النسبة إلى الأجزاء الأخرى.

نيابة عن معالي مدير جامعة الملك سعود وكييل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي الدكتور على الغامدي كرسي أبحاث البهاق واللقاء الأول لدعم مرضى البهاق أفتتح المعرض التوعوي عن مرض البهاق والذي شارك فيه مجموعة من طالبات وطلاب كلية الطب وشركات طبية ودوائية عن طريق عرض بوسترات عن المرض.

الأول في نوعه في الشرق الأوسط

جامعة الملك سعود تدين كرسى أبحاث البهاق واللقاء الأول لدعم المصابين بالمرض



وأوضح الدكتور على الغامدي أن الجامعة حققت نجاحات خلال الأسبوع الجاري تمثلت في لقاء خادم الحرمين الشريفين - حفظه الله - وقد الانجاز الطبي بقيادة الدكتور عادل المقرن والذي توصل إلى علاج للأمراض السرطانية ضمن الفريق البحثي المشترك بين جامعتي الملك سعود وجامعة نيويورك مشيراً إلى أن لقاء الوفد مع خادم الحرمين الشريفين - حفظه الله - تشجيع معنوي لنا ولكل منسوبي ومنسوبات الجامعة . بينما كانت الفرحة الثانية عندما حققت الجامعة مكانه متقدمه في تصنيف شغهاي والذي يعد حدثاً تاريخياً ليس للجامعة فقط وإنما انجازاً وطنياً وفخراً للمملكة .

كما أشار إلى أن تنويه مجلس الوزراء عن انجازات الجامعة مؤخراً هو تنويه حمل في طياته حقيقة لمعان ودلالات كثيرة من خلال ما حملته التنويه من مصطلحات والتي تعتبرها وسام شرف وفخر واعتزاز لكل منسوبي ومنسوبات الجامعة نظراً لأهمية التصنيف والذي مازالت تهتم به وسائل

الإعلام حيث أن جامعة الملك سعود هي العربية الوحيدة التي جاءت ضمن هذا التصنيف الذي لا يختلف عليه أحد . وأوضح الدكتور الغامدي أن كلية الطب بادرت بان يكون لها برنامج خاص بها في المجال الطبي وعلوم الحياة ونجحت من خلاله بالحصول على المرتبة ٩٧ وفقاً لتصنيف التايمز .

من جانبه أكد الدكتور خالد بن محمد الغامدي استشاري الأمراض الجلدية وجراحة الليزر والمشرع على كرسي أبحاث البهاق أن الكرسي يعتبر المبادرة الأولى من نوعها على مستوى الشرق الأوسط حيث أسس على رؤية تتمثل في العمل الجاد في مجال البحوث الأساسية والسريرية لفهم آليات وتطوير علاج مرض البهاق وتوطين تقنية زراعة الخلايا الصغية مشيراً إلى أنه يهدف إلى تلمس معاناة الآلاف من أبناء وطننا الغالي وغيرهم من مرضى البهاق ولما يمثل هذا المرض من تأثيرات سلبية على نوعية حياة المريض الاجتماعية والأسرية والوظيفية والنفسية . وفي نهاية الاحتفال كرم وكييل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي الدكتور على الغامدي عدد من أصحاب المشاركات الفاعلة والجهات الراعية لحفل التدشين .





مجمع عيادات المركز الاستشاري

جراحة تجميل . جلدية . العلاج بالليزر . العناية بالبشرة

أحدث جهاز لتشخيص
الأمراض الجلدية للبشرة



- ✓ تحديد مستوى الخلايا الصبغية في الجلد ودرجتها .
- ✓ القياس العددي للمسامات بالوجه .
- ✓ قياس درجة عدم توحيد اللون .
- ✓ تحليل نوع التصبغات وعلاقتها بالشمس .
- ✓ تشخيص التجاعيد لإختيار العلاج الأمثل .
- ✓ تشخيص البهاق والبورفيريا .
- ✓ إعطاء تقييم لدرجة التحسن بعد العلاج .



المرسلات - طريق الملك عبدالله / ٤٥٥٥٥٥٤٥
الجبيل - شارع الأمير سلطان / ٤٦٥٥٥٥٨
البيشة - طريق المدينة المنورة / ٢٦٦٦٦٦٨

الجمال

فلسفة حياة

حار الشعراء والفلاسفة في وصفه. ومقاييسه وأسبابه ونتائجه. وبعد

سنوات توصلوا إلى نتائج مفادها أن "الجمال في ذاته فلسفة حياة" والفلسفة خلاصة فكر وآراء يؤخذ منها ويرد. من هنا كان الجمال وما زال لا يخضع لمقاييس أو معايير. ورغم ذلك نتحدث عن الجمال النسبي وما يراه أطباء الجمال من عوامل فسيولوجية وبيولوجية تدفع دفعا نحو عالم من الجمال ينشده الجميع.

**أيها الشاكي وما بك داء..
كن جميلاً ترى الوجود جميلاً**

- نضارة البشرة في عطاء الطبيعة الساحرة
- «حبة الخال» حارت وحيرت.. ما بين رفض وقبول
- إن العيون التي في طرفها حور.. وحولها هالات سوداء!!



المعادن والعناصر وصحة الجلد

الفاكهة والخضروات وأسرار الجمال...

تعد

التغذية الجيدة وشرب كميات كبيرة من السوائل وخاصة الماء من أهم العوامل المساهمة في بقاء الجلد وباقي أعضاء الجسم في حالة صحية جيدة .
ولكن هناك عناصر غذائية محددة تساهم في الحد من المشاكل التي يعاني منها الجلد مثل الجفاف والتشققات الجلدية وخشونة البشرة وسقوط الشعر وشحوبه وعدم نمو الأظافر .

في نمو وإصلاح خلايا الجلد وتتنوع أعراض الحساسية، كما أنه يساعد في علاج حب الشباب وكذلك في علاج الصدفية ونقص فيتامين أ يؤدي إلى جفاف الجلد والحكة وخشونة البشرة وكذلك مشاكل في النظر .

فيتامين سي [C]

للقاية من مخاطر أشعة الشمس والدخان والتلوث الذي يسبب تجاعيد البشرة ويفقد الجلد نضارته وكذلك قد يسبب سرطان الجلد. وهذا الفيتامين متوفر في الفلفل البارد بأنواعه والقرنبيط، والزهرة، الطماطم، والأوراق الخضراء، وكذلك الحمضيات والتوت، وبعض الخضروات كالسبانخ والبقدونس .

هذا النوع من الفيتامين ضروري للجسم ويوجد به مضادات للأكسدة ويساهم في علاج وشفاء الجروح وينتج مادة الكولاجين

وتبرز أهمية الغذاء الصحي في تناول كميات كافية من المعادن والفيتامينات وأفضل الطرق للحصول على هذه النوعية من الفيتامينات والمعادن هي الأطعمة المختلفة الغنية بهذه المواد. وهناك مركبات كيميائية تحتوي على هذه المعادن والفيتامينات ويستهملها بعض الأشخاص الذين لديهم نقص شديد في هذه المواد وهناك نصيحة غذائية تقول (تنازل نوعيات مختلفة من الأطعمة وستكون الفائدة عظيمة)

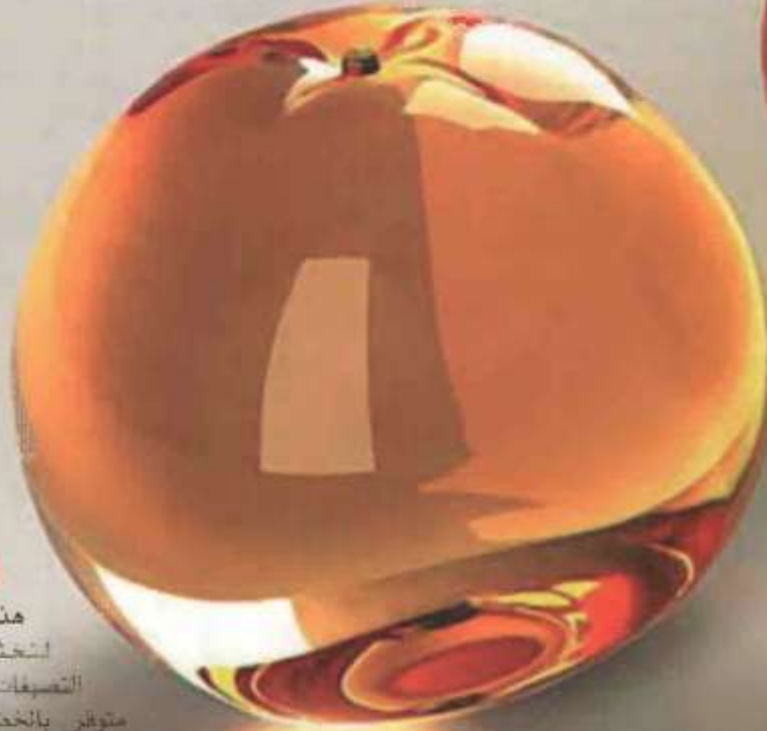
فيتامين ا [A]

يتوفر هذا الفيتامين في البطاطس، الكبد، البيض، الحليب، وكذلك في الحمضيات والفاكهة الحمراء والصفراء اللون، والخضروات كالسبانخ والقرنبيط والزهرة والطماطم، هذا الفيتامين له خواص مضادة للإكسدة التي تمنع الإصابة ببعض الأمراض كالسرطان مثلاً وتمنع الالتهابات وتساهم



د. عبدالله أنامي

اهمية الغذاء الصحي
في تناول كميات كافية
من المعادن والفيتامينات
وافضل الطرق للحصول
على هذه النوعية من
الفيتامينات والمعادن هي
الاطعمة المختلفة الغنية
بهذه المواد. وهناك مركبات
كيميائية تحتوي على
هذه المعادن والفيتامينات



فيتامين ك [K]

هذا الفيتامين مهم
لتحتر الدم وإزالة
التصبغات الجلدية وهو
متوفر بالخضروات الورقية،
زيت الصويا، القرنبيط، السبانخ، زيت
السمك.

فيتامين ب المركب (B complex) نياسين، ب 6، ب 12، بيوتين ثيامين، ريبوفلافين

تتوفر هذا الفيتامينات في الحبوب
بأنواعها والأرز والشوفان وبنذور
عباد الشمس والسمك والبيض
والكبد والخمائر والألبان

ويزيد من نضارة ونعومة الجلد ويساهم في تقوية الشعيرات الدموية وتقوية
اللثة، ويسبب نقصان هذا الفيتامين داء الاسقربوط في الإنسان وتساقط الأسنان
والتهاب وتضعف اللثة كما انه ممتاز للوقاية للإنسان من مضر اشعة الشمس على
الجلد.

فيتامين إي [E]

هذا النوع من الفيتامين به مضادات للأكسدة ويحمي الجلد من مضر اشعة
الشمس والتلوث ويمنع التجاعيد ويعطي الجلد نضارة ويساهم في تأخير
الشيخوخة، وهذا الفيتامين متوفر في الفول السوداني والزيوت النباتية والمكسرات
والحبوب والزيتون والسبانخ والقرنبيط والعدس والفاصوليا.

٣- السليسيوم : يساعد الجلد على الوقاية من مضاد أشعة الشمس وهو يعتبر من مضادات الأكسدة لحماية الجلد من الأمراض كالسرطان مثلا. ويوجد في الحبوب الكاملة، الأسماك، الثوم، البيض.

٤- النحاس : يساعد على إنتاج مادة ايلاستين (Elastin) لحماية خلايا الجلد، ويساعد على نضارة الجلد وإزالة التجاعيد، لا يوجد عادة نقص وزيادته لها مشاكل خطيرة .

العناصر الغذائية الواسعة الطيف

١- حمض الفا لوبيك (alphaipoic Acid)

مضاد قوي للأكسدة، وخاصة للوقاية من شيخوخة الجلد ومضار أشعة الشمس. ويوجد على شكل مكملات غذائية .

٢- الدهون : إذا كان الجلد ناشف وهناك حبوب شباب ممكن يكون هناك نقص في الدهون الأساسية، وهناك نوعين أساسيين اوميغا ٢ (Omega) و اوميغا ٦ (Omega)، يوجد اوميغا ٦ في الزيوت النباتية، الدجاج، الحبوب،

القوة والنعومة وينمي الخلايا ويقوي الشعر و الأظافر ويساهم في وظائف كثيرة في الجسم. ونقصان هذا المعدن يؤدي إلى ضعف المناعة في الجسم، وظهور اكزيما في الجلد خاصة عند الأطفال الرضع وسبب ظهور حبوب الشباب وسقوط الشعر .

٢- الحديد : يتوفر الحديد في اللحوم، البقوليات، بعض الخضروات الورقية، وهو مهم لإنتاج الهيموجلوبين في الدم لمنع فقر الدم (الأنيميا) وكذلك مهم لنعومة الجلد ولنمو الشعر، ونقصان الحديد يؤدي إلى فقر الدم وشحوب وجفاف الجلد وسقوط الشعر .

ومشتقاتها وهذه الفيتامينات ضرورية لمعالجة جفاف البشرة ومقاومة للحكة الجلدية وتخفيف التوتر وتقنية الأعصاب .

بعض من لديهم نقص في فيتامين B12 من النباتيين الذين يزيد عمرهم عن ٥٥ عاما غالبا ما يوجد لديهم فقر دم (أنيميا) أو مشاكل بالمعدة أو مشاكل بالبشرة.

بيوتين : أهم فيتامينات ب المركبة (B - complex) وهو أساس خلايا الجلد، الشعر، الأظافر، وعند نقصه يسبب حساسية جلدية، أو سقوط الشعر، ويوجد بيوتين في الموز والبيض والشوفان والأرز .

المعادن

١- الزنك: يتوفر في اللحوم، الدجاج، المأكولات البحرية وخاصة (المحار)، البيض، الحبوب، فول الصويا . وهذا المعدن ضروري لصحة الجلد والشعر والأظافر، ويعمل هذا المعدن على إصلاح الجلد ويكسبه



الخبز، أما اوميكا ٢ فيوجد في الأسماك وخاصة السلمون والسردين، زيوت عباد الشمس، وهناك كبسولات تحتوي على اوميكا ٢ واوميكا ٦ .

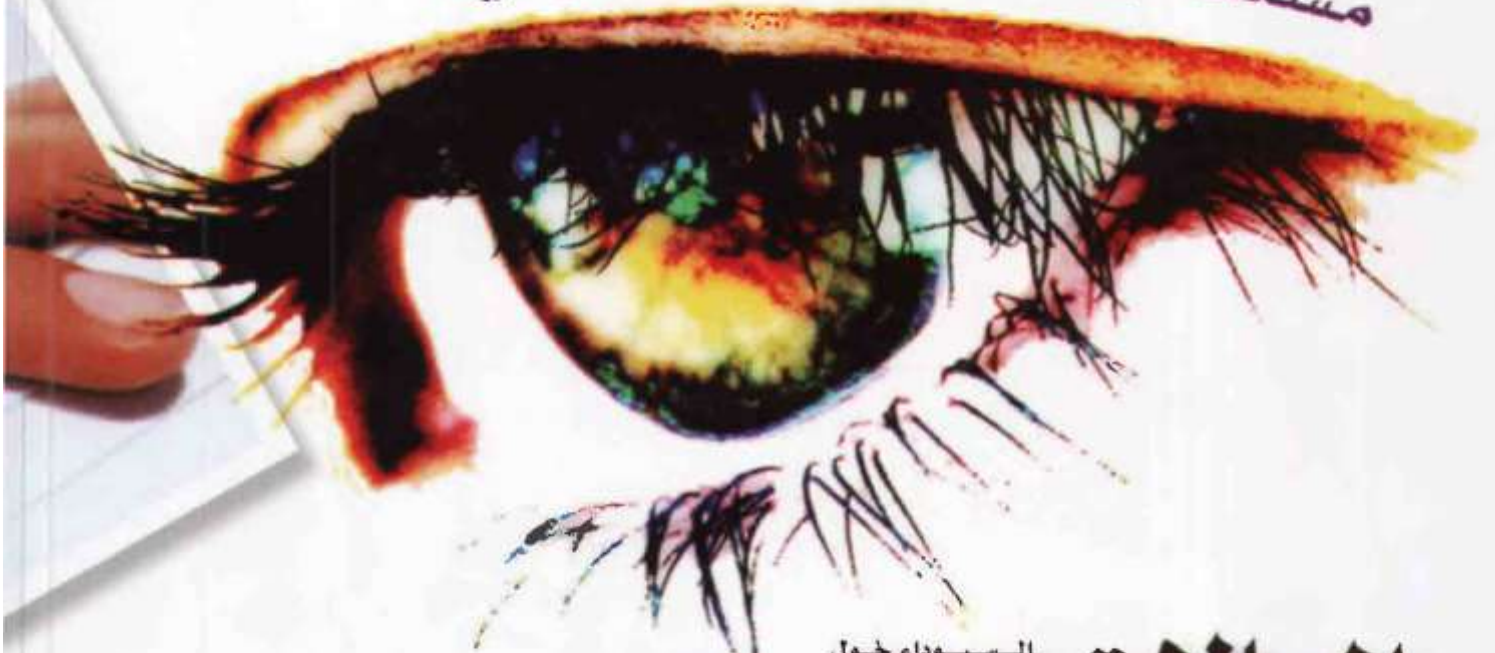
٣- الماء : نقص الماء يؤدي إلى جفاف الجلد وتراكم الفضلات في الجسم، ويتوفر الماء في الفاكهة والخضروات والألبان ومشتقاتها، ويعتبر الماء ضروريا لتنظيم درجة حرارة الجسم، وحمل العناصر الغذائية وتخليص الخلايا من الفضلات .

٤- الصوديوم : مهم لخلايا الجسم وتنظيم السوائل وضغط الدم ولكن لا يجب الإكثار منه لأنه يسبب ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل، ويحتاج الجسم إلى كمية كافية من الأملاح . وعادة يكون كإضافات في الغذاء .

والخلاصة أن الأكل المعتدل الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية مهم للجلد وخاصة عند الشباب

✕ استشاري طب الأمراض الجلدية والعلاج بالليزر

مشكلة جمالية.. قد تكون وراثية



الهالات

السوداء حول

العينين مشكلة جمالية

ونفسية، ولا يوجد لها علاج محدد حتى الآن،

وأسبابها قد تكون وراثية أو مكتسبة. أمّا استخدام أشعة الليزر فهي غير مجدية حتى

الآن؛ لأنّ اللون الداكن حول العين ليس جسماً بارزاً أو خطئاً جلدياً، بل هو لون الدم غير المؤكسد تحت الجلد الرقيق الذي يستقر إلى طبقة دهنية تغطيه أو زيادة إفراز المادة الصبغية الميلانين في الجلد لعوامل أخرى.

الهالة السوداء حول العينين

الأسباب:

أولاً: وقد يكون احتقان الأنف سبباً في اللون الداكن؛ لذا يجب مناقشة ذلك مع طبيبة الأنف والأذن والحنجرة، على أن اللون الداكن هو لون الدم الوريدي تحت الجلد، وكسل الدورة الدموية الذي قد يكون لاحتقان الأنف إسهام فيه

ثانياً: وقد يكون السهر سبباً من الأسباب القوية في ظهور هذه الهالات السوداء لأنه يؤدي إلى احتقان العينين.

ثالثاً: وكذلك قلة الرياضة يؤدي إلى بطئ الدورة الدموية وتهدل العضلات بصورة عامة وقلة الدم المؤكسد.

رابعاً: التدخين يزيد من كمية الدم غير المؤكسد

خامساً: الضغط النفسي أو التهيج العصبي، أو الانقباض الوعائي الدموي

سادساً: التعرض الزائد لأشعة الشمس يزيد من إفراز الغدد الصبغية في الجلد

سابعاً: الدورة الشهرية ويحصل فيه اختلال هرموني ويؤدي تغيرات في الخلايا الصبغية الجلدية وإفرازاتها.

ثامناً: الحمل وتحدث فيه تغيرات هرمونية تؤثر على الخلايا الصبغية.

تاسعاً: الإمساك يؤدي الزيادة الاحتقان الدموي أو غير ذلك.

عاشراً: عوامل وراثية وعائلية تكون هذه الظاهرة منتشرة بكثرة في بعض العوائل.

العوامل المساعدة في تخفيف هذه الحالات

1. الرياضة في الهواء الطلق تزيد من مستوى الأكسجين في الدم الذي يعطيه اللون الأحمر الزاهي ويكسب الجلد لونا ورديا.

2. النوم الكافي العميق المبكر والابتعاد عن السهر، فإنه يسبب الهيم المبكر.

3. عدم التدخين؛ لأن النيكوتين يؤدي إلى قبض الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى تلونات جلدية داكنة، وكذلك تؤدي المركبات الكربونية إلى تقليل



د. كمال حسين صالح *



حول العينين مدة ٢٠ دقيقة.

٥- كمادات ماء الورد ١٠ دقائق

٦- كمادات ماء باردة.

٧- شرائح ليمون مدة ١٠-١٥ دقيقة.

٨- لبن زبادي مع غسل حول العينين طوال الليل.

٩- الاحتفاظ بجهاز هضمي نظيف دائماً، وتجنب الإمساك والتخمرات؛ وذلك بتناول الصواكه والخضار الطازجة.

١٠- التخفيف من تناول المنبهات مثل القهوة أو الشاي لأنها تحتوي على كافئين

١١- استعمال المكياج الفاتح اللون.

١٢- تناول كميات كبيرة من الماء أو السوائل على هيئة عصائر فواكه طبيعية وتجنب المواد الغريبة على الجسم والبشرة مثل الألوان الصناعية الموجودة في المشروبات الغازية والأطعمة المعلبات، التقليل من المقلبات والأطعمة المعلبة أو المجمدة

الجرادة التجميلية

١- استخدام مبيضات الجلد مثل الهيدروكوينيون بنسبة ٤-٢ ٪.

٢- استخدام عوازل الشمسية مثل sun block في الصباح وفترة الظهر وحسب إرشادات الطبيب.

٣- بعض المراكز الطبية تقوم بزرق كمية قليلة من الشحوم تحت الجلد لتفادي هذه الظاهرة.

٤- تقشير خفيف للجلد أو السنفرة بصورة خفيفة لمنع حدوث المضاعفات أو ترك بعض الندب لبرقة الجلد في هذه المنطقة وشدة تحسسه.

* استشاري طب وجراحة التجميل والتكميل والليزر الدوحة - قطر

كمية الأوكسجين في الدم، فيصبح لون الجلد مضطرباً.

٤- عدم التعرض لأشعة الشمس مدة طويلة، فإن كان لا بد من ذلك، فقي طرقي النهار، وإن كان غير ذلك فيوضع كريم يصفى أشعة الشمس الضارة.

٥- تجنب الاحتقان الأنفي ومراجعة الطبيب المختص لمعرفة إن كان هناك احتقان أو حساسية ولو لم يكن ملموساً لديك، ولا تستخدمي قطرة الأنف الخاصة بتخفيف الاحتقان؛ لأن استخدامها أكثر من أيام معدودة على الأصابع قد تؤدي إلى تأثير معاكس إن القطرة تسبب الاحتقان بدلا من تخفيفه إذا زاد استخدامها على ٥ أيام أو نحو من ذلك.

٦- تجنبني الصخب والانفعالات العصبية وانظري للأحداث من جانبها المضيء (من سخط فله السخط، ومن رضي فله الرضا).

٧- عمل تمارين استرخاء لعضلات الوجه، وذلك من خلال استعادة أحلى ما في الذاكرة من أحداث

جميلة وسارة.

٨- غسل المكياج عن الوجه قبل النوم.

٩- استخدام كريم يفتح لون البشرة.

وصفات مفيدة

١- صعي ورق نعناع مدقوق حول العينين مدة ٥-١٠ دقائق

٢- دلكي المنطقة بزيت اللوز قبل النوم.

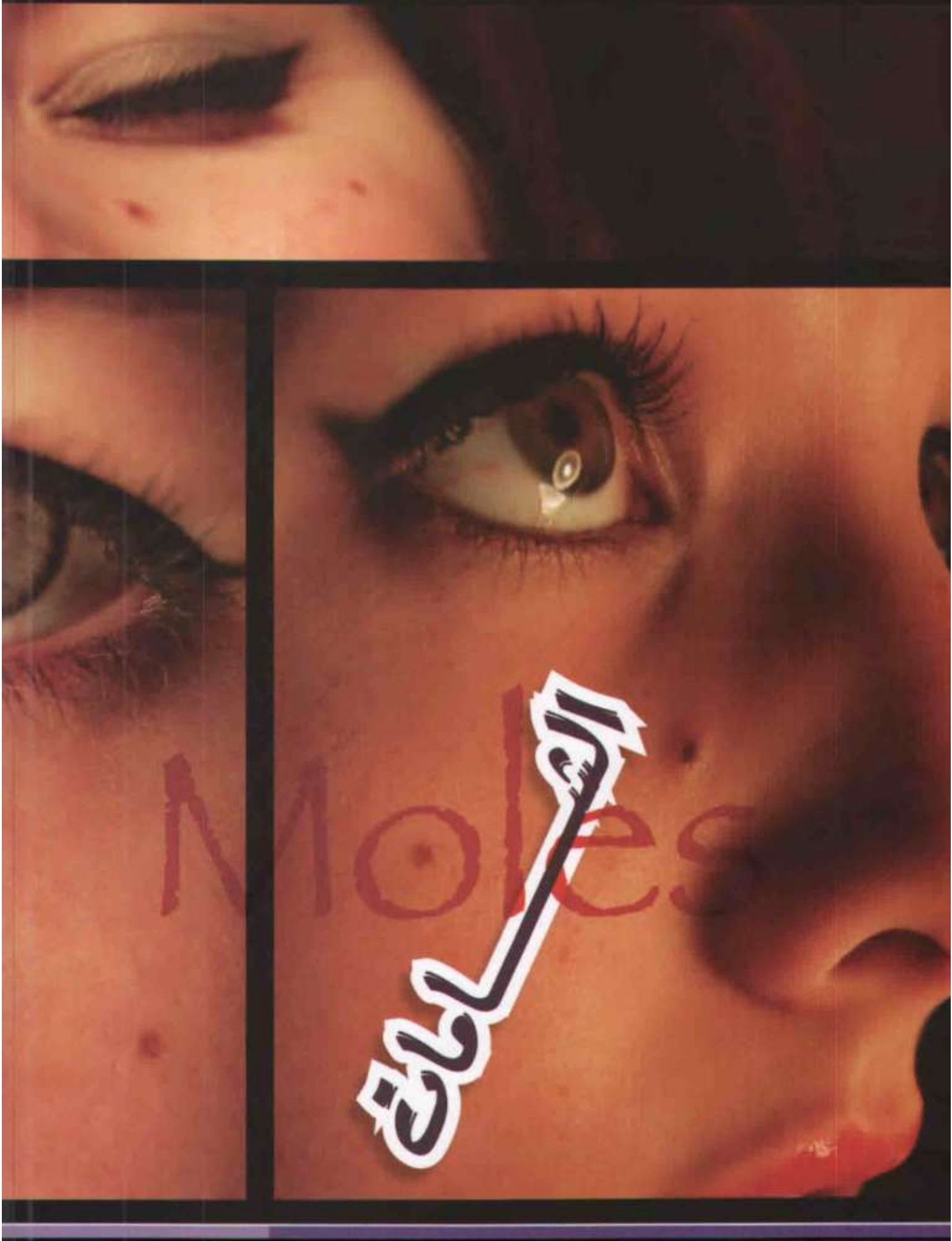
٣- صعي كمادة قطنية مشبعة بالحليب على العينين المغمضتين ١٠.٥ دقائق.

٤- استخدمي شرائح الخيار أو البطاطا كمادات

شرائح الخيار والبطاطا

والليمون تخففهما





نوع من الشامات قد يتحول إلى ورم سرطاني

لها ألوان وأشكال متعددة



د. عبد العظيم بن عبد اللطيف البسام *

منا لديه شامة وأحياناً تصل إلى ما فوق أربعين شامة، والكثير من الناس يعتقدون أن الشامات هي بقع بنية داكنة اللون ولكن الشامات لها أشكال متعددة.

في بعض الأوقات يعتبر النساء الشامات موضحة حيث يرغبن برسمها في مناطق الجسم ويعتبرونها مظهراً من مظاهر الجمال. وعلى كل حل فالشامات جميلة، حيث إنها قد تبرز على سطح الجلد وتكون ظاهرة وتحتوي على الشعر أحياناً، وقد تكون لوحدها أو على شكل مجموعات وتكون ذات لون بني ومختلفة الأحجام والأشكال.

إن اللون البني يأتي بسبب الخلايا الخاصة التي تنتج أصباغ الميلاتين، وعادة تكون الشامات موجودة قبل الولادة وتظهر خلال العشرين سنة الأولى من العمر، وبعضها يظهر في وقت متأخر من العمر، أن كل شامة لها طريقة نمو فأولاً تكون الشامات مسطحة مع لون بني أو أسود وتكبر بعد حين ويتطور بعضها وينمو فيه شعر وتتغير الشامات مع مرور الزمن ببطء وتصبح بارزة وباهتة اللون وبعضها لا يتغير أبداً، تختفي بعض الشامات ببطء وتبدو باهتة وتبرز على سطح الجلد وتتحول إلى صغيرة ثم تسقط وتزول.

ودورة حياة الشامة هذه شائعة ومعروفة، حيث المعدل الوسطى لحياة الشامة هو ٢٥ سنة، وتحدث فيها التغيرات ببطء، وقد تصبح بعض الشامات داكنة اللون بسبب التعرض لأشعة الشمس. وتتغير الشامات في فترة الحمل وفترة المراهقة، حيث إنها تكون داكنة وكبيرة وقد تظهر شامات جديدة في هذه الفترة.

أنواع الشامات

أظهرت الدراسات الحديثة أن نوعاً معيناً من الشامات قد يتحول إلى ورم سرطاني ويصبح خطراً، ويسمى هذا النوع الورم الأسود (الورم الميلاني) ويمكن أن يزيد هذا نتيجة التعرض لأشعة الشمس. وهناك شامات تصيب الأطفال في الولادة بمعدل ١-١٠ شخص وتسمى هذه الشامة بالوحمة الخلقية، وهذه الشامات أكثر شبهاً بالميلانوما منها من الشامات التي تظهر بعد الولادة وعندما تكون قطر الشامات الخلقية أكبر من ٨ أنش فإنها تكون في وضع خطر. أما الشامات التي تسمى وحمة الديسيلاستك أو الشامات الشاذة التي تكون أكبر من معدلها (أكبر من ممحاة قلم الرصاص) وشكلها يكون غير منتظم ولونها غير سوي مع وجود مراكز بنية وسوداء أو وجود مراكز فاتحة وحوافها غير مستوية وعادة

كل





ومن المهم معرفة أن ليس كل الشامات متشابهة مع بعضها فهناك ما يكون لونه بلون الجلد أو باللون الزهري القرمزي أو تكون صبغتها فاتحة أو بني أو أزرق مسود ويمكن أن تكون مستديرة أو بيضوية أو ذات أشكال غير منتظمة ويمكن أن تكون غير مسطحة أو بارزة كبيرة أو صغيرة مع شعر أو بدون شعر مرقطة أو ملونة إذا حدث أي تغير مفاجئ لشامة أو أصابك القلق منها فإنه يجب مراجعة الطبيب فوراً.

أصباغ أخرى على الجلد

إذا نظرنا إلى الجلد بشكل قريب فإنه يمكن ملاحظة بقع داكنة فهي ليست شامات. النمش هو أكثر هذه البقع انتشاراً وهي لا تشبه الشامات ومن النادر أن تكبر أكثر من حجم حبة البازلاء وفي بعض الأحيان لا يمكن أن تظهر لأنها تتمزج بعضها مع بعض، والتعرض للشمس يؤدي إلى ظهورها على شكل نمش غامق ويمكن أن تختفي أو يقل لونها في فصل الشتاء بينما الشامات تظهر في أي مكان على الجلد في الجسم أو الوجه محدد بالمناطق المعرضة للشمس مثل الوجه والرقبة وأعلى الظهر ويكون النمش أكثر وضوحاً عند الشقراوات وذوي الشعر الأشقر، ويمكن أن يكتسب الشخص في منتصف العمر سواء من الرجال أو النساء بقعا جديدة ليست شامات بل هي روائد جلدية بنية شبيهة بالثآليل وتظهر على الوجه أو الجذع كما لو الصقت على الجلد Seborrhea Keratosis مثل

تكون هذه الشامات وراثية، والأشخاص الذين عندهم هذه الوحمات (الديسبلاستيك) يكون معدل وقصة تطورها هذه إلى الورم الأسود أكبر ويجب فحص هؤلاء من قبل طبيب مختص حتى يبحث في التغيرات التي يمكن أن تسبب السرطان.

العلامات التحذيرية المبكرة والتي تميز الورم الأسود الضار والتي من المهم تذكرها عن عمل الفحص الشامل والتي تشمل ABCD ويجب التوقف عليها بدقة.

A- توقف عند عدم التماثل: عند عدم تماثل نصفي الشامة.

B- توقف عندما تكون الحواف ممزقة للشامة وتبدد على شكل لطخات غير منتظمة الحواف.

C- توقف عند اللون: إذا كان لون الشامة ليس واحداً وإذا كان فيها ظلال من الأصباغ البنية السوداء والحمراء والبيضاء أو الزرقاء.

D- قطرهما: إذا كان القطر كبيراً أكبر من ممحاة قلم الرصاص توقف.

إن أي من العوارض السابقة إذا ظهرت في الشامات فإنه يجب فحصها مباشرة مثل قيل الاختصاصي، ولدى الكثير من الأشخاص شامات مسطحة وهذه نادراً ما تكون سرطانية.





الشامة العادية	الورم الجلدي	العلامات	العلامات
		السمكة	الشامة بحدود واضحة لا يتداخل مع السطح الآخر
		الحدود	عدم التجانس (اللون) من الشامة واحدة أو غير متجانسة
		اللون	الشامة بحدود واضحة لا يتداخل مع السطح الآخر
		الشكل	إذا كانت الشامة غير منتظمة من سمات غير المنتظمة

نوع من الشامات قد يتحول إلى ورم سرطاني

ثم خياطة المكان، ومعظم إجراءات نزع الشامات تأخذ وقتاً قصيراً ويمكن إجراؤها بالعيادة عند الطبيب ولا تعود الشامات مرة أخرى إذا أزيلت وفي حالة عودتها مرة أخرى فإنه يجب مراجعة الطبيب.

مزيداً عن الشامات

كثير من الأشخاص يتساءلون عن إمكانية الحلق فوق الشامات هل هو آمن أم لا.

وقد أظهرت دراسة طبية أنه الإثارة مثل الحلق لا يتسبب في جعل الشامات سرطانية، ويرغب بعض الأشخاص بإزالة الشامات من منطقة اللحية لأنها تزججهم وبعض الشامات قد تحتوي على شعر والتي يعتبرها الناس غير جذابة ويمكن أن يكون الشعر مقلماً وقريباً من سطح الجلد ويمكن الطبيب الاختصاصي إزالتها نهائياً.

وهناك طريقة أخرى الشامة وهي استخدام المكياج حيث صممت بعض أنواع المكياج (المستحضرات التجميلية) لتغطي التشوهات وهي مزودة بتغطية كاملة أكثر من المستحضرات العادية.

عادة الشامات لا تسبب مشاكل ولكن أحياناً تكون غير جذابة أو مزعجة ومراجعة الطبيب المختص في حالة ملاحظة أي نوع من التغيرات أو إذا رغبت بإزالة الشامة لسبب تجميلي..*

*استشاري الجلدية والتجميل والليزر

التقرن الدهني. أنواع متعددة من البقع (الرمادية سالينية) تظهر على معصم اليد أو الساعد أو الوجه وقد تكون شامات ويمكن للاختصاصي التمييز بينها. وهي عادة غير سرطانية.

علاج الشامات الطبي

إن تطور الشامات أو التغيرات الأخرى Blemishes هو تطور حميد وليس سرطانيا وهذه لا تحتاج إلى علاج.

وتلك الشامات التي قد تتكون بشكل غير مألوف ومختلف عن بقية الشامات حيث قد تتغير بشكل مفاجئ سواء في الحجم أو الشكل أو اللون أو نزول دماء منها أو حدوث حكة أو ألم وتظهر بعد العشرين فإنها قد تنتمي إلى الشامات السرطانية لهذا فإنه يجب أخذ النصيحة الطبية من أجلها ومراجعة الطبيب المختص حيث يجري الطبيب الفحص اللازم لها ودراستها وأخذ عينة تحت المجهر لتشخيص الدقيق.

ويقوم الطبيب المختص بإزالة جزء منها وفحص تحت المجهر وهو إجراء بسيط وغير ضار وحتى إذا كان الورم سرطانيا فإن القطع لا يسبب انتشاره وفي حالة التأكد من أنه سرطاني فإنه يجب إزالة الورم كلياً داخلياً وأيضاً حدود السلامة.

أما في حالة إذا ما أراد الشخص التخلص من الشامات كونه مزعج منها منظرها غير جذاب فإن الطريقة المثلى هي تخدير المنطقة وحلقها وإزالتها وفي بعض الشامات يتم قطعها وإزالة الجزء الداخلي منها ومن

قالها

نبينا محمد
صلى الله عليه
وسلم عندما
بدأ بلال

بن رباح بالحداء.. ولما عُرف عنه من
حلاوة الصوت قال صلى الله عليه
وسلم مقولته المشهورة.. رفقاً
بالقوارير.. فشبّه عليه السلام
النساء بالقوارير لرفقتها
وشفافيتها وسهولة عطيتها..

صدق الله العظيم.. وإنه

لعلى خلق عظيم.. وصدق

في قوله صلى الله عليه وسلم.. بعثت

لأنهم مكارم الأخلاق.. ولكم في رسول الله أسوة
حسنة..

عرفت المرأة منذ الأزل بحبها للجمال ولم ولن نألو جهداً عبر
العصور لإظهار جمالها وهذا أمر غريزي في كل أنثى، فكم رأينا
طفلة صغيرة تعبت بزينة أمها وترتدي حليها.. وكم من فتاة تقضي
الأوقات الطويلة تسأل مرأتها... كم أنا جميلة!!

تحب المرأة الإطراء.. والتغني بجمالها مهما كان حظها منه.. فلا
توجد امرأة ليست جميلة كلهن حباهن الله بشيء من الجمال علمت
موضعهم أن لم تعلمه!! ثم يأتي دور المرأة في إظهار جمالها بذكاء (مع
مراعاة الضوابط الشرعية).

السؤال هو... لمن تتزين المرأة المسلمة؟

وممن تحب أن تسمع الإطراء؟

هل يكفيها المديح من أختها أو جاريتها؟

هل ستسعدك كلمة إطراء من زميلتها في العمل؟

لمن ترتدي المرأة أجمل حليها؟ لمن تعاني ما تعانيه من الجمال

والتجمل لمن تنفق ما لها ووقتها في أدوات الزينة!!

- لك أنت أيها القوي.

- لك أنت أيها الحبيب.

- لك أنت أيها الزوج.

تريد إسعادك وإبهاج ناظريك تريد حبك وولاءك.

قد لا تعرف، أيها القوي، كم من كلمة بسيطة قد لا تلقي

لها بالا قد تدمي قلب شريكة حياتك وتجعلها فريسة

يا معشر الأقوياء... «رفقاً» بالقوارير»



سهلة لصانعي ومتصنعي الجمال...

مشهد درامي يتكرر أمامي بشكل شبه يومي.

-تجلس أمامي سيدة جميلة ولطيفة، أم لأطفال تعاني

من مشكلة ندبات حب الشباب بدرجة متوسطة.

أسألها:

× منذ متى؟

- منذ فترة المراهقة.

× هل عالجتها من قبل؟

-لا تهمني لم تزعجني قبل ذلك.

× وماذا ذكرك بها الآن؟

-أريد أن أعالجها مللت منها يا دكتورة.

تفهمت شكواها الطبية وتجاهلت النظرة الحزينة المنكسرة في عينيها
التي لم أفهمها وقتها.. وبدأت باستعراض مهارتي في هذا المجال فمن
الكريمات إلى الجراحة الجلدية إلى التقنيات الحديثة من الليزر
بأنواعه.

أدهشني كما كان تحمسها يدفعها للقبول ببعض الإجراءات الجراحية
الجلدية دون معرفة التفاصيل.. ولا حتى الأسعار..





قصص واقعية من حياتنا اليومية

يقام / د. فاطمة الشهري

- لا.. ليس مباشرة ولكن يلوح بجمال بشرة الممثلة فلانة.. ويثنى على قوام المطربة علانة ولم أسمع منه كلمة إطراء واحدة منذ عرفتته، وأنا أعمل كذا وكذا له.. وأحاول أن أرضيه بكل طريقة...!!!

لن أكمل الحديث...!!! وسأترك لكم أسداء الرأي...

أيها القوي.. الذي قد لا يعرف مدى قوته وما يمكن أن تعمده أو تدعده.

كلمة بسيطة منك أو نظرة إعجاب، ولو مجاملة، لشريكة حياتك التي اخترتها في يوم ما.. في عز صباها وبهاها.

تريد منك الإحساس بأنها جميلة كما كانت ذات ليلة.

تريدها اليوم والغد... تريدها بعد عقد بل بعد دهر.

بعد أن تركت حضن والديها وتركت مرآتها الصغيرة صارت مرآتها في عينيك.. لا تقبل الإطراء إلا من شفئك وأمانها بلمسة رضى من كفيك، لن تعرف أنها جميلة إلا إذا أضررت..

أو أنها أحسنت الأداء إلا إذا أثبتت، أو أنها أثبتت أداء عملها إلا إذا تبسمت ورضيت.

جبل الله المرأة على هذا الطبع وزرع بها الإحساس والرغبة في التودد والتلطف والتجمل لشريك حياتها يستوي في ذلك كل نساء البرية.. مهما اختلفت أجناسهن وأعراقهن وخلفياتهن الحضارية والدينية والاجتماعية.

ومقابل هذه التركيبة النفسية للمرأة جبل الله الرجل على الرحمة.. تجاه المرأة. فلا أروع ولا أدق من وصف هذه العلاقة من قوله تعالى: (وجعل بينكما مودة ورحمة) كلمتان مودة... ورحمة.. تجمع كل ما سطرته كتب علم النفس والاجتماع وعلم استقرار الشعوب والنظريات التي درست العلاقات الإنسانية.. وعلاقة الرجل بالمرأة.

فقط مودة... ورحمة.. هي توده وهو يرحمها، ويدرج تحت هاتين الكلمتين كل ما تحتمله.. وهو كثير... فتتودد المرأة لشريكها بالقول والعمل ومن صور التودد التجمل والتزيين للشريك.

وأنت أيها القوي ارحمها بالقول والعمل ومن صور رحمتك لها أن تشعرها أنها أنتى وجميلة في نظرك مهما كان حظها من الجمال.. فإن قل فاحمد الله وانظر إلى ماذا عوضها الله به.. وأنت به أول العالمين. وإن كثر... فاحمد الله واسأل الله لها من حسن الخلق مع حسن الخلق.

يا معشر الأقوياء.. لا أدعي المعرفة النفسية أو الصحافة الاجتماعية لكني أتكلم بصوت المرأة والطبيبة. هذه المعاناة من النساء تمر علي في العيادة بشكل يومي.. مع اختلاف مفردات الحوار.

عزيزي القوي... لا تجعل شريكة حياتك كمن يركض في حلقة مفرغة بحثاً عن الجمال... والحل بل كل الحلول لديك.

فقط «رفقاً بالقواريير».

لكن قلت متحمسة.. ومتفائلة.. لا بأس!!

ذهبت بعد أن أصرت بأن تحصل على موعد يكرر جداً وفي أقرب فرصة لأن زوجها مسافر!!

لا بأس... لا تريد أن تلقاه بوجه مزرق ومتورم.. أتفهيم ذلك.

تمت الجلسة الأولى وعمل فيها أكثر من إجراء جراحي في نفس الوقت لتحسين شكل الندبات وتحسين الوجه ككل وتكبدت ما الله به عليم من تكاليف مادية ومعاناة معنوية.

وبفضل الله تكون نتائجها مرضية لدرجة أنها اكتفت بجلسة واحدة من أصل ثلاث جلسات. كانت فرحتي أكبر من فرحتها بالتناج.. واعتقدت أنني «جيت رأس غليص، وبالرغم من ذلك ما زالت نظرة الحزن وعدم الثقة بالنفس في عينيها وهي تسألني... دكتورة هل شكلي مقبول بعد إجراء الجراحة. وكانت إجابتي صادقة.. أنت جميلة قبل إجراء الجراحة؟ وبعد إجراء الجراحة.. ولم يتغير سوى يضع ملامحها من سطح الجلد ومحيط الوجه.

خرجت من عيادتي وهي سعيدة وأنا أسعد... ولم أحاول أن أفكر في نظرة الحزن والانكسار في عينيها..

تمر الشهور.. وتعود للعيادة، ظننت في البداية أنها ستكمل الجلسات لكنني فوجئت بها بشكوى جديدة تماماً.

لون جسمي كامل... لا يعجبني يا دكتورة! أبغى تبيض كامل وإزالة لون! هذه المرة. كانت نظرة الحزن أوضح ومشويه باليأس.. كنت أقاوم حدسي كامرأة... ونماسكت وأجبتها كطبيبة: لون جلدك طبيعي وجميل ولا يحتاج إلى معالجات طبية ولا أستطيع مساعدتك...

ثم أنه جعلتني حتى زرقت الدموع وقالت يا دكتورة تعرفين الرجال...!!

زوجي لا يعجبه جسمي ولا لون جلدي.

أجبتها وأنا أحاول إخفاء أحاسيسي حولها.

«هل قال لك ذلك؟»

* استشاريه أمراض طب
وحراجه الجلك واللبزر

التأثير السلبي للمنظفات والمطهرات

إن حساسية المنظفات التلامسية أكثر انتشاراً بين الفتيات والنساء، وحتى تكون الصورة واضحة، فقد أجريت دراسة، نشرتها إحدى الدوريات الأمريكية، على عدد كبير من هذه المنظفات والمطهرات للسيطرة على العدوى، وقسمت هذه الدراسة المطهرات المستخدمة إلى ثلاثة أقسام: (المحارم الورقية التي تحتوي على الكحول الخالية من الماء - المحارم الورقية التي تحتوي على مواد كيميائية - ومستحضرات غسيل تحتوي على عناصر مضادة للبكتيريا الصابون التقليدي والماء). وأثبتت الدراسة أن الصابون التقليدي والماء (فقط) له فعالية قصوى بإزالة الجراثيم من المرة الأولى، بينما احتلت المنظفات الأخرى المرتبة الأخيرة بالتخلص فقط من حوالي نصف الجراثيم وكان من توصيات هذه الدراسة أن استخدام المنظفات لا تنظف البشرة، فكل ما تقوم به هو مسح البشرة بمواد كيميائية بينما تظل الجراثيم كما هي.

!..والخلاصة

"إن كثرة استخدام المنظفات والمطهرات تؤدي إلى إيداء البشرة وجفافها بينما الاستخدام المعتدل للماء والصابون الاعتيادي عند الحاجة يؤدي إلى النظافة المطلوبة".
أن تركيبة الجلد باعتباره خط الدفاع الأول في جسم الإنسان حيث تشارك الإفرازات العرقية والدهنية على سطح البشرة بتكوين طبقة (تحتوي على انزيمات حمضية) تساعد في حماية الجلد من العوامل المختلفة مثل الجراثيم بأنواعها، العوامل البيئية مثل الشمس، الرياح، البرودة، وغير ذلك.
وتعتبر المنظفات والمطهرات "قلوية التأثير" التي تقوم بإزالة الطبقة الحمضية الدهنية، وكذلك الخلايا القرنية السطحية الحاملة للماء فتؤدي إلى تهيج الجلد المباشر وتسبب له العديد من المشاكل ومنها (تغير مستوى الحموضة (ph) يؤدي إلى الإخلال بالحماية الجلدية السطحية - الوسط القاعدي يؤدي إلى زيادة البكتيريا - فقدان الماء عبر البشرة يؤدي إلى جفاف والتهابات على سطح البشرة). وبزوال الطبقة القرنية من خلال سطح البشرة يجعله معرضاً لتلف وضعف جهاز الحماية وهذا بدوره يكون مدخلاً للمعدوى إلى داخل الجسم، وقد يؤدي هذا الجفاف والتهيج إلى الاكزيما "التهيجية أو الأرجية".



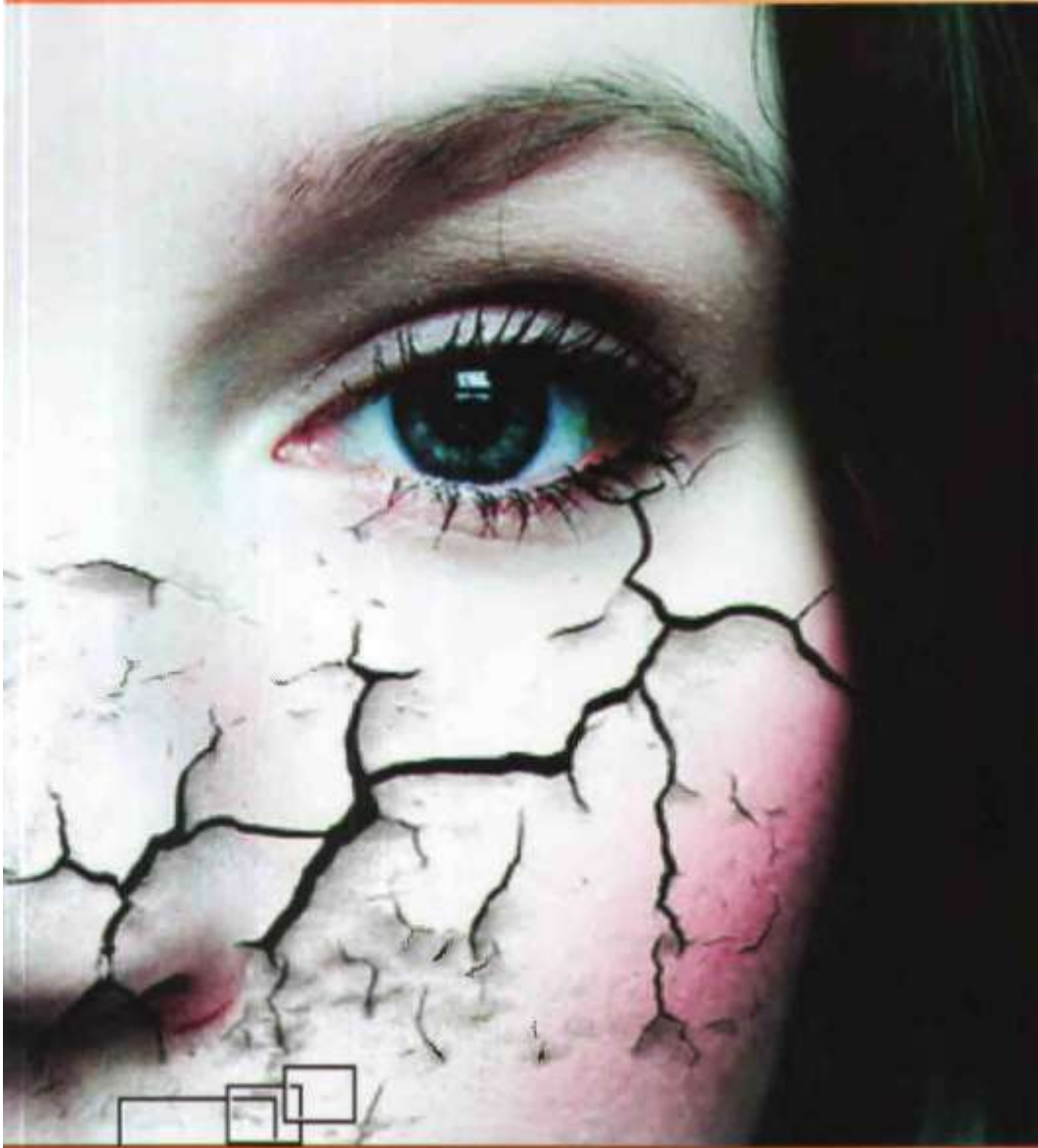
د. صالح خالد الرشيد *

الفقاري: وفلسفة التواضع والكاتب

قد لا يرى القارئ مدى أهميته القصوى لدى الكاتب إلا من واقع نوعية المقالات والأطروحات اليومية ومدى صدقها وقربها إلى الدرجة التي تلامس مشاعره وأحاسيسه وتساؤلاته في الحياة اليومية، ولكون عملي وتخصصي في المجال الطبي بعيداً جداً عن المجال الصحفي، لكنني وبعد مرور عشرة أعداد من هذه المجلة التثقيفية بدأت أحس بذلك الشعور الرائع للقارئ الكريم ومدى أهميته، إذ لا يمكن أن أبدأ بكتابة أي موضوع إلا باستشارة أو تلميح أو تساؤل من أحد القراء الذين أتشرف باستقبال الكثير من رسائلهم.

وفي هذا العدد أقوم بطرح مواضيع متفرقة أجد فيها حاجة القارئ والمريض راجياً من الله التوفيق في أن تعم فائدتها.

تأثيرات تقلبات الجو في طبيعة الجلد وجفافه



ان جفاف الجلد والتشققات

المصاحبة له من الحالات المنتشرة بشكل عام خاصة في المنطقة الوسطى لقلة الرطوبة الجوية (أقل من ١٠٪ ودرجة الحرارة تتعدى ٤٠ درجة مئوية)، خلال فصول السنة بعكس المناطق الساحلية المشبعة بالرطوبة وذات الحرارة المعتدلة. وقد يؤدي هذا الجفاف إلى ظهور الحكة الجلدية مع احمرار التهابي قد يكون موضعياً على شكل سماكة جلدية أو تشققات وتطور تدريجياً ليتحول إلى لطخات التهابية (أكزيما)

ومن المهم التفرقة بين الجفاف، وبين بعض الأمراض الجلدية الوراثية مثل (جلد السمك الحشقي)، والمكتسبة مثل (الصدفية والأكزيما التلامسية)، والتي قد تعطي نفس الصورة لجفاف الجلد مع التشققات الموضعية حسب شدة المرض المصاحب.

ومن علامات جفاف الجلد وتشققاته

- الإحساس بأن البشرة مشدودة وخاصة بعد الاستحمام أو السباحة لفترة طويلة
- فقدان الجلد "البشرة" لامتلاء فتظهر البشرة منقبضة وجافة
- خشونة البشرة
- الحكة الجلدية
- ظهور بقع أو قطع قشور جلدية
- ظهور خطوط وتشققات سطحية
- احمرار التهابي شديد
- ظهور تشققات عميقة مع احتمال انزيف الدموي

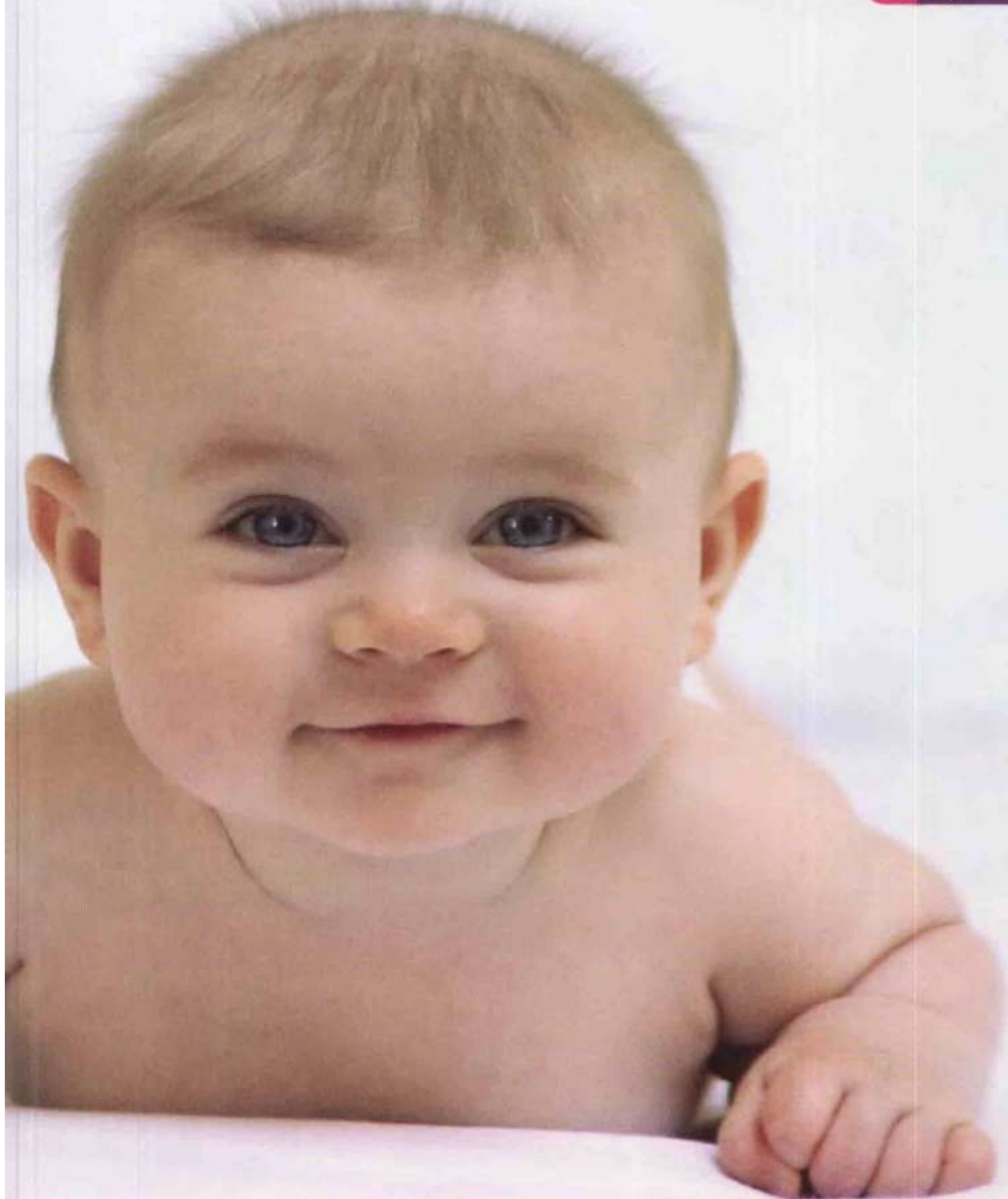
أما مسببات جفاف الجلد

فهي متعددة منها وراثية، ومنها نتيجة التقدم بالعمر، أو لوجود اضطراب في الغدة الدرقية وفقدان الوزن، إضافة إلى التقلبات الجوية، وخاصة في الشتاء مع شدة الرياح ونقص الرطوبة، وللتكييف المنزلي دور في جفاف الجلد "سواء في البرودة أو الحرارة الشديدة"، إضافة إلى

دور تكرار الاستحمام اليومي وهوس النظافة والسباحة لفترة طويلة بمياه باردة أو حارة تحتوي على نسبة عالية من الكلور المطهر، وتكرار استخدام المواد المنظفة والمواد الكيميائية، أو إثارة البشرة بأي مواد خشنة أو محرشة.

ومن الأمور التي يجب اتباعها لوقاية الجلد من الجفاف

إذا كانت البشرة جافة يجب الإقلال من عدد مرات الاستحمام (ويفضل كل يومين مرة واحدة، ويفضل استخدام الماء في درجة الحرارة العادية، وكذلك يفضل الدوش "الشور" على البقاء في المقطس لفترات طويلة)، مع استبدال المواد المنظفة (الصابون) بمواد ترطيبية واستخدام حمامات الزيت، وكذلك استعمال المرطبات والمليينات الجلدية بشكل متكرر ومستمر وخاصة بعد الاستحمام والجلد رطب ومبتل. ومن المهم مراجعة وعلاج الأمراض الجلدية المصاحبة في بعض الحالات الشديدة مع ملاحظة أن فترة جفاف البشرة "الجلد" قد تطول وتكرر خاصة في الشتاء.



تساقط الشعر عند الأطفال

العملية الطبيعية لنموه أن يكتسب الطفل الكثافة من ٢-٥ سنوات



د. إبراهيم الجبدي

يهر الشعر بتغيرات عدة في السنوات المبكرة من حياة الطفل لدرجة أنه في الأشهر الثلاثة إلى الأربعة الأولى في الرحم يبدأ شعر العنق بالنمو.

تغيرات متوقعة

يكون شعر الأطفال المولودين حديثاً ناعماً جداً وقد يغطي أو لا يغطي فروة الرأس وعادة ما يخسر الطفل شعره في الأشهر الأربعة الأولى ويستبدل بشعر جديد كما وقد يتغير لون الشعر وكثافة الشعرة نفسها. ومن فترة (٢-٣ سنوات) تزداد كثافة الشعر كما وقد تتغير خصائصه فقد يتحول من شعر مسترسل إلى أجعد أو العكس ضمن هذه الفترة. فخلال العملية الطبيعية لنمو الشعر يكتسب شعر الأطفال الكثافة من عمر ٢-٥ سنوات ويصبح الشعر في سن الخامسة تماماً مشابهاً لحالته عندما يصل الطفل سنوات المراهقة الأولى وفي تلك الفترة يكون الشعر الطبيعي قد وصل إلى ٨٥%-٨٠% من نموه الكامل و ١٥%-١٠% في مرحلة توقف.

عن النمو. كما ويكون الشعر قد بدأ في مرحلة التجدد من سن ٢-٥ سنوات لكنه يستقر في سن الخامسة. وهذه التغيرات بما فيها الخسارة الأولية لشعر الطفل «الشعر الأولي» هي عبارة عن تغيرات جسمانية طبيعية ومتوقعة بشكل كامل وشأنها كشأن قلق الأبوين فيما يتعلق بخسارة الشعر المتعلقة «بقلنسوة المهد» التي هي عبارة عن التهاب جلدي في منطقة فروة الرأس لا تنتقل بالعدوى شائعة بين الأطفال حديثي الولادة تختفي في غضون أسابيع أو أشهر بعد الولادة وبالاختلاف عن أمراض الطفح الجلدي الأخرى فإن قلنسوة المهد نادراً ما يكون مزعجاً أو مسبباً للحكة ويعالج باستخدام شامبو الأطفال أو الشامبو المضاد للقشرة مع أو دون استخدام كريم أو لوشن الهيدروكورتيزون اعتماداً على شدة الحالة.

متى القلق

بشكل عام لا يتوجب على الوالدين القلق كثيراً فيما يتعلق بالمراحل الأولى من النمو. أما إذا خسر الطفل شعره بعد سن الخامسة. فإننا هنا نبدأ بالبحث عن وجود مسببات محتملة كحساسية أدت إلى ذلك أو عدوى فطرية أو ثعلبة (مرض ذاتي المناعة يتسبب في إحداث خسارة كاملة أو جزئية للشعر). وأنه في حالة خسارة الشعر عند الأطفال

يكون من المهم دراسة التاريخ المرضي حتى الأشهر الثلاثة قبل بدء التساقط. أي نوع من تساقط الشعر في ذلك العمر قد تكون وثيق الصلة مع مشاكل طبية أخرى ولذا فإن دراسة التاريخ الطبي قد تساعد في تحديد مسبب تساقط الشعر وإجراء فحوصات مخبرية غالباً حتى نتجنب وجود أمراض أخرى.

وفي حالات عدة يكون سبب تساقط الشعر حمى أو عدوى وحالما تحقق معرفة السبب ويتم علاجه يبدأ أيضاً الشعر بالتحسن في فترة ٣-٤ أشهر. وعادة يوصف للمرضى شامبو مضاد للقشرة مرة إلى مرتين أسبوعياً وإعطائهم فيتامينات قابلة للمضغ.

وعندما يكبر الطفل فإن مشكلة تساقط الشعر قد تتفاقم وقد تصبح معقدة أكثر بينما يكبر الطفل تزداد نسبة رجحان المشاكل لتشمل مشاكل عاطفية أو طبية أو ردود فعل كيميائية مثل تناول الأدوية ومشاكل متعلقة بالجينات كما وقد تكون هناك مشكلة بالغدة الدرقية أو وجود انيميا أو مشاكل أيضية فجميع ما ذكر يؤدي لتساقط الشعر. أيضاً في مرحلة البلوغ فإن ازدياد الهرمونات قد يؤدي إلى أن يفقد نسبة بسيطة من الأطفال الذكور والإناث شعرهم خصوصاً إذا كانوا يعانون من فرط إنتاج هرمون الاندروجين أو حالة

الحمى قد تسبب تساقط الشعر

تسريح الشعر... قد يزيد من تساقطه والتهاباته وخسارته الدائمة

بلسم في حال كانت بنية الشعر ضعيفة حيث انها تجبر الشعر التالف وتملاً الفجوات ويكون هذا حلاً مؤقتاً لكنه يقوي الشعر التالف ويقلل من احتكاك معدات التسريح على الشعر كفرشاة الشعر ومشط الاسنان.

لكن هل يحتاج الاطفال لنوع خاص من الشامبو؟

يعود السبب ان شامبو الاطفال جيد هو لان PH (مستوى الحموضة فيه) لا يسبب لسع او حرقه في العينين ولكن لا يكون شامبو الاطفال مركباً لشعر الاطفال وحدهم فهي فعلاً تحتوي معظم مرطبات شامبو البالغين.

ويجب التأكيد أنه عندما تحدث الاختلالات في الشعر يكون من المهم مراجعة الطبيب لمعرفة السبب وعلاجه. وهناك حقائق حول الشعر

حيث تظهر على شعر العديد من الاطفال صفات تختفي في المراهقة منها :

- شعر غير منتظم ينتصب للأعلى
- تجميدات طبيعية
- شعر غير متصبغ يغمق لونه مع نمو الطفل.

كذلك يجب معرفة ان جميع الشعر الناعم الرقيق فاتح اللون الموجود على جبهة الطفل الرضيع وأكتافه وظهره هو عبارة عن شعر مؤقت يسمى بالزغب laungo. وهذه الحالة عبارة عن مرحلة من مراحل الطفولة وتختفي بعد مرور أسابيع من الولادة. •



اختلالاً نفسياً ويتطلب الاستعانة بطبيب نفسي للعلاج.

مسببات تعود لطرائق تسريح الشعر

كما قد يتسبب في خسارة الشعر التجديل الشديد له «يسحب الشعر ببطء من فروة الرأس والنتيجة النهائية هي انه ويمرور الوقت فإن فروة الرأس قد تتضرر فقد يتسبب فيها حدوث التهابات وحتى قد يتسبب حدوث خسارة دائمة للشعر.

كذلك قد يؤدي صبغ الشعر الى تلف نسيج الشعرة acquired tri-chodystrophy لكن هذا على الاغلب مشكلة عابرة تتلاشى حالما يزال عامل التلف هذا» عادة حالما يتم التوقف عن صبغ الشعر فإن الشعر يعود طبيعياً بفترة ١٢-١٦ شهراً.

المحافظة على صحة الشعر

يمكن المحافظة على شعر الاطفال بحالته الصحية بتطهير فروة الرأس والشعر من الاشياء التي وضعت عليها واستخدام

الصلع التي تصيب الذكور في العائلة وقد يكون هذا امراً نادراً لكنه قد يبدأ بوقت مبكر. أما إذا كان تساقط الشعر بسبب الثعلبية وكانت مجرد رقعة واحدة وصغيرة فإن الشخص قد يختار عدم علاجها ابداً اما في حال وجود عدة رقع فإن كثيراً من المرضى يتجاوبون جيداً مع الانثراين anthralin كدهون زيتي او لوشن يستخدم موضعياً لفترة قصيرة (٣٠ دقيقة الي ساعة مرتين الي ثلاث مرات اسبوعياً). وهناك خصوصاً عند الاطفال الاكبر حالات مرضية قد لا تكون ثعلبية لكنها تقلد من ظواهر المرض مثلاً قد تعود خسارة الشعر لاذى ذاتي من الطفل.

لا تكون هذه الحالة عند الاطفال الصغار لكنها قد تبدأ مبكراً من مرحلة الطفولة حتى مرحلة ما قبل المراهقة «عادة ما يكون هذا سلوكاً اجبارياً يعود لزيادة الضغوط او غيرها من العوامل النفسية من البيت او المدرسة يعبر عنه الطفل بنفث او شد او قص الشعر ويعد هذا

Lavilon

Strong is beautiful

Intensive care of hair and sensitive scalp conditions

Powder phase:

Biotechnology complex
HSOR + NAD⁺

Liquid phase:

Saw Palmetto, Capigen®,
biotin, glycosaminoglycans, thurfynicotinate HCL,
D-Panthenol, aminoacids complex

- 92% Decrease in hair loss frequency
- 70% Increase in the number of healthy hair during the growth phase
- 138% Increase in the diameter density

*Double blind clinical trial on 100 patient Androgenic Alopecia



CASTALIA

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES PARIS

HEALTHY IS BEAUTIFUL

يعد الشعر من أهم العناصر الجمالية لدى الأنثى وهناك العديد من الأمراض التي تؤدي إلى تساقط الشعر وبالتالي : تؤدي إلى قلق وتوتر بهذا الخصوص وتعاني بعض الإناث من فقد الثقة بالنفس بسبب الصلع.

الصلع النسائي.. يشبه صلع الرجال ويختلف عنه

منع الحمل وكذلك الأدوية المسيلة للدم مثل الوارفارين وغيرها . وعند أخذ العلاج الكيميائي لمرض السرطان فإن ذلك يؤدي إلى سقوط معظم أو كل الشعر دفعة واحدة وذلك بعمل إيقاف هذا العلاج لنمو خلايا الشعر الطبيعي (ولذا يسمى بتساقط الشعر في مرحلة النمو).

وهناك كذلك ما يسمى بالصلع النسائي الشائع أو الصلع الأندورجيني وهو شبيه بصلع الرجال الشائع في آلية حدوثه حيث يرتبط بهرمونات الذكورة.

ولكنه يختلف في مظهره عند النساء.

عن الرجال ففي الرجال يتراجع الخط الأمامي للشعر وقد تصبح مقدمة وحتى منتصف الرأس منطقة صلعاء و بينما في السيدات لا يتراجع الخط الأمامي للشعر ولكن يصبح الشعر في مقدمة الرأس ووسطه (خلف الخط الأمامي للشعر) أقل كثافة وكذلك يحصل نقص عام في كثافة الشعر بسبب نقص

نقص الحديد وإصابات الغدة الدرقية أهم الأسباب

الحديد أو اعتلالات الغدة الدرقية. وهناك أنواع من الصلع تحدث بسبب تليف في فروة الرأس مثل حالات الحزاز الشعري (الذي يصيب فروة الرأس) وكذلك الذئب القرصي ، والمشكلة في هذه الحالات هو عدم نمو الشعر في المناطق المتليفة حتى بعد العلاج.

كيف يتم تشخيص أمراض تساقط الشعر لدى الإناث؟

نحتاج أولاً لأخذ تاريخ مفصل للحالة مثل العمر وفترة التساقط وهل هناك تعاط لأدوية معينة أم لا وهل حصل بعد الولادة أو بعد حمى شديدة أو بعد رجيم قاس. وهل هناك حكة أو التهابات في المنطقة المصابة الخ....

بعد ذلك يأتي دور الفحص لمعرفة هل هناك تليف بالمنطقة المصابة أم لا ؟ وهل هناك علامات التهابات جلدية ؟ وهل التساقط شامل أم في منطقة محددة الخ..

وتجد يستدعي الأمر عمل بعض التحاليل للدم مثل الهيموجلوبين والفرتين والغدة الدرقية والهرمونات الأخرى إذا استدعي الأمر.

كما قد نحتاج أحياناً لأخذ عينة جراحية صغيرة (خزعة)

يختلف معدل تساقط الشعر الطبيعي من أنثى لأخرى ولكن المعدل اليومي لا يتجاوز ١٥٠ شعرة وهذا يعد طبيعياً لأنه لا يسبب فراغات بفروة الرأس كما أنه يتم تعويض الشعر المفقود بطريق طبيعية لكن هناك حالات يزيد فيها التساقط عن هذا العدد فتسبب قلة في كثافة الشعر أو صلعاً في مناطق محددة.

وإذا كان فقد الشعر في منطقة صغيرة ومحددة فقد يكون بسبب الثعلبة أو ند (نت) الشعر القهري وسيتم الحديث عن هذين المرضين في مواضيع مستقلة في أعداد مقبلة بمشيئة الله.

أما في حالة قلة كثافة الشعر بشكل عام أو في مناطق دون أخرى بحيث لا يمكن رؤية منطقة صلعاء. فذلك عدة أسباب فمن ذلك ما يعرف بصدمة الشعر (أو سقوط الشعر في مرحلة الركود) ويحصل ذلك عادة بعد الولادة بعدة أشهر. وتفسير هذه الظاهرة هو أن الهرمونات الانبثوية تزيد في الحمل فتزيد من كثافة الشعر (فيزداد عدد الشعرات في مرحلة السقوط)

وبعد الولادة تنخفض هذه الهرمونات فيظهر أثر ذلك على الشعر بعد عدة أشهر فتدخل كمية كبيرة من الشعر في مرحلة السقوط دفعة واحدة مما يؤدي إلى تساقط شعر ملحوظ. ولكن المثلث في الموضوع أن الشعر غالباً يعود لحالته الطبيعية بعد عدة شهور من سقوطه.

وقد يحصل ما يشبه ذلك بعد تعرض المرأة لصعوبات جسدية (مثل عملية جراحية أو حمى شديدة) أو رجيم قاس أو صعوبات نفسية.

وهناك بعض الأدوية قد تحدث حالة مشابهة مثل حبوب



صدمة الشعر (أو سقوط الشعر في مرحلة الركود)



د. خالد الفاهدي *

المعدل الطبيعي 100 شعرة في اليوم

.....

في العناية بالشعر مثل تكرار الصبغ بالصناعات والتجعيد الدائم (بيروم) واستخدام المجفف الحار وتعرض الشعر للشد الرائد. وهناك ممارسات شائعة يؤدي تكرارها بكثرة إلى تلف الشعر من أهمها:

- 1- تكرار صبغات الشعر والمحزن في الأمر أن البعض يبدأ في ذلك في مرحلة الطفولة مما يعني أن الفتاة حينما تصل العقد الثاني أو الثالث من عمرها تكون قد صبغت شعرها عشرات المرات.
- 2- كثرة استخدام مجفف الشعر وتحت درجة حرارة عالية وهذا يسبب تلفا للشعر.
- 3- كثرة عمليات تجعيد وفرد الشعر وتشقيره في فترات متقاربة بحيث لا يعطى الشعر فترة راحة حتى يستعيد قوته.
- 4- الشد الزائد للشعر لفرد وخصوصا لدى أصحاب الشعر المجعد وبالذات لدى أصحاب البشرة السمراء كذلك بعض التسيريحات التي يكون فيها الشعر مشدودا بقوة مثل تسريحة ذيل الحصان. ومن المعلوم أن الشد الزائد للشعر يسبب تساقطه خصوصا في المنطقة الأمامية للرأس وعلى الجوانب.

* استشاري الأمراض الجلدية وجراحة الجلد

من فروة الرأس ليتم دراسة طبقات الجلد وبصيلات الشعر تحت المجهر لمعرفة التشخيص بشكل أوضح.

وهذا عن العلاج؟

يعتمد العلاج بالدرجة الأولى على التشخيص. فإذا كان هناك نقص في الحديد أو الفيتامين قد يستدعي الأمر إعطاء حبوب حديد ومقويات للشعر حتى تعود الأمور إلى طبيعتها أما إذا كان هناك خلل هرموني فيجب معالجة تلك المشكلة أولا.

وإذا كان الصلع من النوع الشائع (الاندروجيني) فيمكن إعطاء بخاخ المينوكسيدل والذي يحفز نمو الشعر وفي الحالات المتقدمة يمكن عمل زراعة للشعر (سيتم الحديث عن زراعة الشعر بمزيد من التفاصيل في أعداد قادمة).

وإذا كان التساقط بسبب دواء معين فينبغي مناقشة الأمر مع الطبيب الذي وصف الدواء لمعرفة مدى إمكانية تغيير هذا الدواء إلى بديل مناسب. وبالنسبة لعلاج الثعلبة وهوس نتف الشعر (نتف الشعر القهري) فنستقر لذلك موضوعا مستقلا في المستقبل. ومن النصائح العامة أيضا اجتناب الممارسات الخاطئة

بعد الولادة

يزيد معدل

تساقط الشعر

Grade I



Grade II



Grade III



درجات الصلع من النوع الشائع (الاندروجيني)

تصيب أي منطقة مشعرة في الجسم



ما الذي تودُّ أن تعرفه عن الثعلبية



د. عبد العزيز النوشان *





فروة الرأس أكثر الأماكن إصابة

تظهر الثعلبة البقعية على هيئة بقع خائفة الشعر تماماً، ذات أشكال وأحجام مختلفة ويكون الجلد المغطى للثعلبة ناعماً أملس وغير ضامر.

تعتبر فروة الرأس أكثر الأماكن إصابة ويمكن حصول الإصابة في أي منطقة مشعرة من الجسم كالذقن واللحية والأطراف. وقد تكون الثعلبة من النوع البسيطة، وهي عبارة عن بقعة واحدة أو أكثر، وعادة ما يعود نمو الشعر في هذا النوع من الثعلبة خلال سنة، أو يكون شاملاً لكامل شعر فروة الرأس، في بعض الحالات النادرة يسقط الشعر في فروة الرأس والجسم معاً.

من المفيد أن نذكر أن شدة تساقط الشعر ليست دوماً علامة سيئة ما دامت جذور الشعر حية، وإن إعادة نمو الشعر من جديد ممكنة حتى في غياب العلاج ولو بعد سنوات عديدة.

ما العوامل المثيرة أو المحرصة لظهور الثعلبة؟

دلت الدراسات الحديثة على وجود اضطراب مناعي موضعي يؤدي إلى تثبيط نمو جذور الشعر.

هل تعتبر الثعلبة مرضاً وراثياً؟

نعم هناك دور ما للوراثة في المرض ففي ٢٠٪ من الحالات هناك تاريخ لإصابة أحد أفراد العائلة بالثعلبة، كما وجد ارتفاع نسبة الإصابة بالثعلبة لدى الأشخاص ذوي التاريخ العائلي الإيجابي للربو، التهاب الأنف التحسسي، الإكزيما البنيوية أو أحد الأمراض المناعية الأخرى مثل اضطرابات الغدة الدرقية، الداء السكري، الروماتيزم والبهاق.

هل هناك دور للتوتر النفسي في حدوث الثعلبة؟

لا يعتبر التوتر النفسي سبباً كافياً لإحداث الثعلبة حيث أن العديد من الحالات لا ترافق هذا التوتر كما أن الميطرة على التوتر النفسي لا تشفي الثعلبة نفسها.

ما الأجزاء الأخرى من الجسم التي يمكن أن تصاب بالثعلبة؟

قد يحدث في بعض الحالات الشديدة تفرق في الأظافر.

هل الثعلبة مرض معد؟

لا لأن السبب ليس التهاباً بالفيروسات أو البكتيريا أو الفطريات.

ما مدى تأثير الثعلبة على الحياة اليومية؟

لا تعتبر الثعلبة من الأمراض التي تسبب إعاقة طبية فعادة ما يكون مريض الثعلبة في صحة جيدة تماماً، وتكمن المشكلة في التأثير عادة ما يتم التغلب عليه بمعرفة الحقائق الطبية حول أسباب وطبيعة هذا المرض. في جميع الأحوال يجب على المرضى عدم تقييد حياتهم

تعد الثعلبة البقعية مرضاً شائعاً

نسبياً، ويصيب ما يقارب ٢ بالمائة من مجموع السكان العام. يحدث لدى الرجال والنساء بالتساوي وفي جميع الأعمار.

اليومية بسبب الثعلبة لأن بإمكانهم العيش بصورة طبيعية تماماً.

هل هناك شفاء للثعلبة البقعية؟

الإجابة على هذا السؤال ليست بالأمر السهل، لأن نمو الشعر التلقائي وارد جداً ولو بعد سنوات وهناك علاجات متنوعة وعديدة ذات فائدة جيدة باذن الله.

ما هي العلاجات المتوفرة لعلاج الثعلبة البقعية؟

هناك علاجات متعددة للثعلبة وبشكل عام يعتمد العلاج على عمر المريض، أماكن ودرجة الإصابة. ومن هذه العلاجات:

الكورتيزون الموضعي: على شكر مراهم، كريمات أو محاليل.

حقن الكورتيزون: ويتم بيد طبيب الجلد، ويمكن تكراره ويلاحظ عادة نمو الشعر خلال ٤ أسابيع وهذا النوع من العلاج لا يمنع من ظهور بقع جديدة.

الأمينوكسيديل الموضعي: يستعمل المينوكسيديل ذو التركيز ٢ أو ٥٪ موضعياً.

الانثرالين: يطبق موضعياً بتركيز معين لمدة حوالي ٣٠ - ٦٠ دقيقة، ومن المضاعفات الجانبية لهذا الدواء تهيج الجلد والتصبغات البنية التي تقل تدريجياً مع تكرار تطبيق الدواء.

ومن الضروري عدم تماس هذا الدواء مع العيون ويجب غسل اليدين جيداً بعد استخدامه.

العلاجات المناعية الموضعية: مثل مركبات DNCB، DPCP حيث يتم تطبيق هذه المركبات تحت إشراف الطبيب بتركيز معينة تزداد تدريجياً ويعود شعر فروة الرأس للنمو لدى نصف المرضى المعالجين بهذا النوع من العلاج خلال ٦ أشهر من استخدامه.

استشاري أمراض طب

وجراحة الجلد والعلاج بالليزر

٢٠٪ من الإصابات وراثية



خلال افتتاحه المؤتمر الأول

لأبحاث الخلايا الجذعية بجامعة الملك سعود :

سمو الأمير مقرن بن عبدالعزيز :

الجامعة سلكت طريق النجاح والريادة المبني على تطوير البحث العلمي والتقني

افتتح صاحب السمو الملكي الأمير مقرن بن عبدالعزيز رئيس الاستخبارات العامة المؤتمر الأول لأبحاث الخلايا الجذعية والترميم الطبي الذي تنظمه وحدة الخلايا الجذعية بقسم التشريح - كلية الطب جامعة الملك سعود بالتعاون مع مركز التعليم الطبي والجامعة الوطنية الأسترالية وجامعة جنوب الدمارك على مدى ثلاثة أيام، وكان في استقبال سموه صاحب السمو الأمير أحمد بن عبدالله بن عبد الرحمن محافظ الدرعية ومعالي وزير التعليم العالي الدكتور خالد بن محمد العنقري، ومعالي مدير جامعة الملك سعود الأستاذ الدكتور عبدالله بن عبد الرحمن العثمان وكلاء الجامعة.

وهذا بلا شك سيكون له دور بارز ومساهمة فاعلة في المشاركة في جهود الدولة، من أجل بناء اقتصاد يقوم على المعرفة، ولعل هذا الدور الحقيقي المنتظر من جامعتنا، ويأتي احتفالنا اليوم بإقامة المؤتمر الأول لأبحاث الخلايا الجذعية والترميم الطبي يضيف حلقة من الإنجاز المتميز إلى سلسلة فريدة من إنجاز هذه الجامعة، ولعل هذا المؤتمر وهو الأول من نوعه على مستوى المنطقة، أحد أهم المؤتمرات التي تقيمها الجامعة، كيف لا؟! وهو يناقش تقنية تعد ثورة من ثورات الطب في القرن الـ ٢١، وكون الجامعة تأخذ بزمام المبادرة في إقامة هذا المؤتمر وتأسيس معمل على أحدث مواصفات أبحاث خلايا الجذعية،

ألقي صاحب السمو الملكي الأمير مقرن بن عبدالعزيز رئيس الاستخبارات العامة كلمة قال فيها: نحتفل هذا اليوم بالإنجاز تلو الإنجاز لجامعة أصبح التميز وصفاً لها، فجهودها بدأت واضحة للجميع من خلال تقدمها في التصنيفات العالمية وعلى وجه الخصوص دخولها في أكبر تصنيف عالمي، سمع عنها الكثير هذا اليوم، ما يدل على أن الجامعة سلكت طريق النجاح والريادة المبني على تطوير البحث العلمي والتقني، وأصبح ذلك جلياً من خلال برامجها التطويرية، مثل برنامج كراسي البحث، وبرنامج التوأمة ووادي الرياض وبرنامج الأوقاف وبرنامج النانو، مما جعل هذه الجامعة مفخرة لجميع أبناء هذا الوطن الغالي،



هو دليل واضح على أن جامعة الملك سعود تحمل رؤى واضحة نحو التطوير والمناخسة، حتى في أحدث التقنيات والاكتشافات الطبية، وجل هذا يأتي لأننا نعيش في ظل قيادة حكيمة تولي جل اهتمامها لخدمة العلم والعلماء فخدام الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز وسمو ولي عهده الأمين وسمو النائب الثاني - حفظهم الله - جعلوا من البحث العلمي وما يتعلق به من تمولين للتقنية ونقل للمعرفة هدف رئيسي لتحقيق التنمية المستدامة والتي تكفل أمن الأجيال القادمة وتضع المملكة في مصاف الدول المتطورة إذ إن فضاء العالم اليوم لم يستوعب إلا الدول التي تقدر العلم والعلماء وتجعل من البحث العلمي أولوية من أولوياتها تولي ذلك جل اهتمامها.

وفي الختام أشكر الجامعة على تنظيمها لهذا المؤتمر وأرحب بالشاركون والحضور والقائمين على هذا المؤتمر وأتمنى لهم التوفيق والنجاح في جميع فعالياته.

من جانبه رفع معالي مدير جامعة الملك سعود الأستاذ الدكتور عبدالله بن عبدالرحمن العثمان أسمى آيات الشكر وعظيم الامتثال لمقام خدام الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين وسمو النائب الثاني - حفظهم الله - وسمو الأمير مقرن بن عبد العزيز لتفضل سموه بافتتاح المؤتمر ووقوفه الدائم مع مناسبات

الجامعة وفعالياتها ودعم آمالها التي من أهمها تفهمكم العميق لثقل عبء الجامعة بتعدد فروعها وتضخم عدد طلابها الذي حملكم على المبادرة الكريمة بطرح هذا العيب وأثارة الحالية والمستقبلية بين يدي خدام الحرمين الشريفين - يرحاه الله - لفصل فروع الجامعة في المحافظات عن مركزها الرئيس بالرياض بهدف تحقيق الجودة والتركيز على عمق المخرجات وأصالتها فتتحقق الهدف بجهد كنتم انتم - يحفظكم الله - أحد أبرز الساعين فيه. وأشار الدكتور العثمان إلى أن المجال الطبي يشهد اليوم تقدما

الدكتور العثمان، ستظل الجامعة تعمل لتحقيق مراتب أعلى تعكس حجم ما تتلقاه من دعم ومساندة وتوجيه من لدن القيادة الرشيدة



الرشيدة حرسها الله.

وقال سعادة عميد كلية الطب والمشراف على المستشفيات الجامعية رئيس اللجنة الإشرافية على المؤتمر الأستاذ الدكتور مساعد بن محمد السلطان: تسعد كلية الطب والمستشفيات الجامعية في أن تحتضن مناسبات مثل هذه المناسبات العلمية المميزة، التي تعد فتحاً طبياً جديداً، ينظر العالم له نظرة خاصة من أجل تحقيق إنجازات تخدم البشرية.

وأضاف: إن جامعة الملك سعود أضحت تسابق الزمن وترسم المستقبل المشرق لأبناء هذا الوطن بإذن الله تعالى في مختلف العلوم وشتى المجالات، ولعل المجال الصحي من أهمها، حيث تحظى بدعم مميز من قبل إدارة الجامعة والمسؤولين بها، ومن معالي الدكتور عبدالله العثمان شخصياً وبمتابعة دقيقة منه.

وأشار إلى أن احتضان كلية الطب لفعاليات المؤتمر الأول لأبحاث الخلايا الجذعية والترميم الطبي لهو تأكيد لما تجده الكلية والمستشفيات من دعم واهتمام ودليل على أن منسوب هذه الكلية يطمحون إلى مواصلة العمل والجد من أجل تحقيق رؤية الجامعة في الشراكة المجتمعية والريادة كل ذلك من أجل خدمة هذا الوطن الغالي.

من جانبه أوضح رئيس اللجنة المنظمة للمؤتمر الدكتور عبدالله الدهمش أن هذا المؤتمر يهدف إلى عرض آخر المستجدات في مجال أبحاث الخلايا الجذعية وتطبيقاتها العلاجية، وتوطين التقنيات الحديثة المترابطة بأبحاث وتطبيقات الخلايا الجذعية، وكذلك إبراز التقدم الكبير في مجال أبحاث الخلايا الجذعية في المملكة عامة، وجامعة الملك سعود خاصة كما يهدف إلى زيادة الوعي بأهمية أبحاث الخلايا الجذعية.

وقال الدكتور مصطفى قاسم أستاذ الغدد الصماء رئيس مركز العلاج بالخلايا الجذعية بالمستشفى الجامعي بالدنمارك أن المؤتمر يناقش نوع جديد من البحث العلمي والعلاج بالخلايا الجذعية وعلاج المرضى مشيداً بإنجازات جامعة الملك سعود وافتتاح مركز أبحاث الخلايا الجذعية بكلية الطب بالجامعة.

وفي نهاية الاحتفال أهدى الدكتور عبدالله الدهمش رئيس اللجنة المنظمة للمؤتمر درعاً تكريمياً لصاحب السمو الملكي الأمير مقرن بن عبدالعزيز رئيس الاستخبارات العامة لرعاية سموه للمؤتمر.

وعقب حفل الافتتاح قام صاحب السمو الملكي الأمير مقرن بن عبدالعزيز رئيس الاستخبارات العامة بافتتاح مركز الخلايا الجذعية بكلية الطب. ❖

لحظنا مدهشاً فتح للمرضى أفاقاً من الأمل والتفاؤل حيث باتت كثير من الأمراض المستعصية العلاج في الماضي قابلة للشفاء اليوم بفضل الله ثم بجهود علماء عشقوا المعرفة وخلصوا لها حتى انفتحت لهم أبواب وجد وراهما المرضى ما أنهى آلامهم ومعاناتهم مؤكداً مؤتمر الخلايا الجذعية هو نموذج لأحد هذه الأبواب العلمية التي يشرق منها الأمل مشيراً إلى أنها ثورة طبية حديثة سيستفيد منها الكثير من المرضى بعد نضج تجاربها واكتمالها. ولفت مدير الجامعة إلى أن الجامعة كانت قد احتلت قبله المرتبة ٢٤٧ على مستوى جامعات العالم حسب تصنيف "TIMES QS" البريطاني وحققت مرتبة أعلى في التصنيف الإسباني للجامعات العالمية "ويو متركس" باحتلالها المرتبة ١٩٧ على جامعات العالم وستظل الجامعة تعمل لتحقيق مراتب أعلى تعكس حجم ما تتلقاه من دعم ومساندة وتوجيه من لدن القيادة

شكر وامتنان

تتقدم وحدة الخلايا الجذعية - كلية الطب - جامعة الملك سعود بالشكر

لصاحب السمو الملكي الأمير مقرن بن عبدالعزيز

رئيس الاستخبارات العامة

على تفضله برعاية المؤتمر الأول للخلايا الجذعية والترميم الطبي

وتدشين المعمل الجديد للوحدة

كما تتقدم الوحدة بالشكر لكل من :

صاحب السمو الأمير أحمد بن عبد الله بن عبد الرحمن

محافظ الدرعية

معالي الدكتور خالد بن محمد العنقري

وزير التعليم العالي

على تشريفهم حفل الافتتاح وتدشين المعامل

والشكر موصول

لمعالي الدكتور عبد الله بن عبد الرحمن العثمان

مدير جامعة الملك سعود

والأستاذ الدكتور علي بن سعيد الغامدي

وكيل جامعة الملك سعود للدراسات العليا والبحث العلمي

والأستاذ الدكتور مساعد بن محمد السلطان

عميد كلية الطب والمشرف على المستشفيات الجامعية

على دعمهم المتواصل ورعايتهم لوحدة الخلايا الجذعية



افتتاح أول مركز متخصص في الشرق الأوسط بجامعة الملك سعود

الخلايا الجذعية:

ثورة في علاج الأمراض المستعصية

تقرير : عبد الرحمن المنصور
تصوير : محمد مشهور

تشهد البشرية تطوراً علمياً وصناعياً مضطرباً لم يسبق له مثيل، تمثل في الاكتشافات العلمية المختلفة، التي انعكس أثرها على الحياة البشرية بشكل إيجابي في أغلب الأحيان. ويعد المجال الطبي من المجالات التي نالت نصيبها من هذا التطور، فلم يكن متوقعاً أن يستطيع الإنسان أن يتدخل في أدق التراكيب البيولوجية لغرض إصلاح خلل فيها أو زيادة كفاءتها. ويمكن الإنسان من الاستفادة من هذا التقدم في علاج بعض الأمراض التي كانت قاتلة فيما سبق مثل الجذري، والحصبة، وبعض أمراض القلب وغيرها .



الزميل المنصور مع الدكتور الدهمش في استعراض لأثر نتائج أبحاث الوحدة.

الأسترالية وجامعة جنوب الدنمارك، وهدف المؤتمر إلى عرض آخر المستجدات في مجال أبحاث الخلايا الجذعية وتطبيقاتها العلاجية. وتوطين التقنيات الحديثة المترابطة بأبحاث وتطبيقات الخلايا الجذعية، وكذلك إبراز التقدم الكبير في مجال أبحاث الخلايا الجذعية في المملكة عامة. وجامعة الملك سعود خاصة كما هدف إلى زيادة الوعي بأهمية أبحاث الخلايا الجذعية وتطرق إلى دور الخلايا الجذعية في علاج بعض الأمراض، خاصة تلك التي يعاني منها المجتمع السعودي بشكل أكبر والتقنيات الحديثة في مجال أبحاث الخلايا الجذعية. وشهد اليوم الأخير من المؤتمر إقامة لقاء عام

١٤٢٤هـ / ١٠ / ٢٢، وهي كذلك منضبطة بتعليمات اللجنة الوطنية للأخلاقيات الحيوية التي أسست حسب توجيهات سامية، كما دعى الجميع لزيارة موقع الوحدة الإلكتروني والتعرف على نشاطاتها على العنوان: <http://www.stemcell.org.sa>

انعقاد المؤتمر

وكانت جامعة الملك سعود قد شهدت انعقاد المؤتمر الأول لأبحاث الخلايا الجذعية والترميم الطبي الذي افتتحه صاحب السمو الملكي الأمير مقرن بن عبدالعزيز الذي نظمته وحدة الخلايا الجذعية بقسم التشريح - كلية الطب جامعة الملك سعود بالتعاون مع مركز التعليم الطبي والجامعة الوطنية

يقول الدكتور عبد الله بن محمد الدهمش رئيس قسم التشريح ومؤسس وحدة أبحاث الخلايا الجذعية بكلية الطب جامعة الملك سعود، إن افتتاح مركز الخلايا الجذعية بكلية الطب يعد خطوة مهمة سيكون لها أثر كبير في تطوير أبحاث الخلايا الجذعية في المنطقة عامة، وليس في المملكة فحسب. وأضاف أن هذه الرعاية والاهتمام من قبل حكومتنا الرشيدة تؤكد حرص ودعم ولاية الأمر بحفظهم الله للعلم والعلماء .

وأكد الدكتور الدهمش أن جميع أبحاث الخلايا الجذعية التي تقوم بها تأتي ضمن توصيات مجلس الجمع الفقهي الإسلامي برباطة العالم الإسلامي الذي عقد في مكة المكرمة في الفترة من ٩ -



أحد الباحثين في وحدة أبحاث الخلايا الجذعية

عريقتين هما جامعة جنوب الدنمارك والجامعة الوطنية الاسترالية، كما أن محاور المؤتمر تمت صياغتها بعناية ليخرج هذا المؤتمر بتوصيات تهم المجتمع كونها تلامس حاجاته، بالإضافة إلى أملنا أن يكون هذا المؤتمر بداية لتعاون بناء مع علماء الخلايا الجذعية كل في مجاله، خاصة تلك التي تهم مجتمعنا السعودي.

تدشين المعامل الجديدة

كما أضاف أن ما يزيد من أهمية هذا المؤتمر تزامن مع تدشين المعامل الجديدة لأبحاث الخلايا الجذعية في كلية الطب، التي تعد مفخرة من مفاخر الجامعة لما

للأنسولين، ومريض آخر أقعدته الإصابة ولم يعد قادراً على الحركة، وثالث كان قدره أن يعاني من غير ذلك من الأمراض التي وقف الطب حائراً معها وجاءت أبحاث الخلايا الجذعية كفتح جديد وكبارقة أمل ويحق لها ذلك.

نقطة انطلاق

ويضيف لقد سعينا لجعل هذا المؤتمر نقطة انطلاق لأبحاث الخلايا الجذعية في المملكة للعالمية من خلال دعوة نخبة من علماء أبحاث الخلايا الجذعية، ناهيك عن كون المؤتمر تم الإعداد له بالتعاون مع مركزين مهمين من مراكز أبحاث الخلايا الجذعية في العالم من جامعتين

مفتوح بين العلماء والمشاركين من خارج وداخل المملكة من ناحية، والمهتمين والمرضى من أفراد المجتمع من ناحية أخرى للإجابة على استفساراتهم وأسئلتهم.

الدول في نوعه

وهذا المؤتمر - كما يستطرد الدكتور الدهمش - هو الأول من نوعه على مستوى المنطقة اجتمع فيه نخبة من علماء الخلايا الجذعية لمناقشة تقنية تعد ثورة من ثورات الطب في القرن الإحادي والعشرين، وأضاف والأمل يحدونا جميعاً إلى إيجاد حل للأمراض وإصابات وقف الطب حائراً وعاجزاً عن علاجها، فهناك مريض السكر الذي أصبح أسيراً



- سمو الأمير مقرن في أثناء تدشين المعامل الجديدة لأبحاث الخلايا الجذعية بكلية الطب.

إمكانية نقل بعض أعضاء متبرع سليم لعلاج مريض من مرض لم يكن يرجى شفاؤه فيما سبق، فمثلاً كان مريض الفشل الكلوي لا يرجى شفاؤه، وبمجرد اكتشاف هذا المرض بعد المريض في أيامه الأخيرة، ولكن وبعد اكتشاف إمكانية علاجه بنقل كلية من متبرع سليم إليه، فتحت له أسباب الحياة من جديد وبعد عنه شبح الموت، وتغيرت النظرة إلى هذا المرض بإذن الله. ولعل الخلايا الجذعية تكون بديلاً لنقل هذه الأعضاء لتكون إضافة من أهم الإضافات التي تهدف إلى رفاهية الإنسانية.

خلايا غير متميزة

ويذكر الدكتور الدهمش أن الخلايا الجذعية هي خلايا غير متميزة (undifferentiated) ولكنها قادرة على التمايز إلى أي نوع من خلايا الجسم في حالة تم تحفيزها وتوفير البيئة المناسبة، وتتفاوت قدرات الخلايا الجذعية على التمايز في مراحل النمو المختلفة، كما أن هذا التفاوت يعتمد أيضاً على مكان وجود هذه الخلايا في الجسم وعلى الحاجة الفعلية لترميم وإعادة البناء. وكما أن الخلايا الجذعية تتفاوت في قدرتها التمايزية فهي تتفاوت في مكان وجودها داخل الجسم، وكذلك تتفاوت في عددها حسب عمر الإنسان ومراحل نموه المختلفة، لذا تم تصنيف الخلايا الجذعية بعدة طرق تعتمد في عمومها على

- المشاركة في (5) مؤتمرات
- حصولها على الجائزة الأولى في يوم أبحاث الطلاب
- تنظيم ثلاث ورش عمل تعريفية بالخلايا الجذعية ودعوة علماء من خارج المملكة لتحدث فيها
- تنظيم أول مؤتمر لأبحاث الخلايا الجذعية في المنطقة
كل هذا في عام واحد عام ٢٠٠٩م، وإن كانت هذه البداية فلن نرضى بأقل من ذلك أبداً.

أفاق من الأمل والتفاؤل

وكان مدير جامعة الملك سعود الدكتور عبدالله العثمان قد أشار إلى أن المجال الطبي يشهد اليوم تقدماً لحظياً مذهلاً فتح للمرضى آفاقاً من الأمل والتفاؤل، حيث باتت كثير من الأمراض مستحيلة العلاج في الماضي قابلة للشفاء اليوم بفضل الله، ثم بجهود علماء عشقوا المعرفة واخلصوا لها حتى انفتحت لهم أبواب، وجب وراءها المرضى ما أنهى آلامهم ومعاناتهم مؤكداً أن مؤتمر الخلايا الجذعية هو نموذج لأحد هذه الأبواب العلمية التي يشرق منها الأمل، مشيراً إلى أنها ثورة طبية حديثة يستفيد منها كثير من المرضى بعد نضج تجاربها واكتمالها. وأضاف الدكتور الدهمش إلى أن من أهم الشواهد على هذا التقدم العلمي الكبير في المجال الطبي،

تحتويه من تجهيزات وخامات تقدرت بها على مستوى الشرق الأوسط جعلها تتبوأ مكاناً كبيراً على مستوى المنطقة في وقت قياسي، ونسعى أن تتربع هذه الوحدة على قمة هرم أبحاث الخلايا الجذعية العالمي خلال الأعوام القليلة القادمة، ولما لا وقد تهيأت لها كل الظروف من دعم مادي ومعنوي من قبل المسؤولين بالجامعة ومن ولاية الأمر يحفظهم الله.

ولعل من شواهد صعود وحدة أبحاث الخلايا الجذعية بجامعة الملك سعود وإنجازاتها العديدة، ففي عام ٢٠٠٩م وهو العام الثالث من عمر الوحدة تم :

- تخريج أول طالبة ماجستير في الخلايا الجذعية
- الحصول على المركز الرابع في منافسة أئراء المحتوى العربي
- حصول الوحدة على منحة بحثية من الاتحاد الأوروبي
- مشاركة الوحدة في نشر (٩) أبحاث في مجلات عالمية ذات معدل تأثير عالمي
- مشاركتها في كتابة أحد المراجع الرئيسية في مجال أبحاث الخلايا الجذعية ألا وهو كتابة من سطح المعمل إلى سرير المريض (from Bench to Bed Side)، الذي قامت الوحدة بكتابة فصل كامل من فصوله.
- المشاركة في (٣) مؤتمرات كمتحدثين رئيسيين



اجراء زراعة الخلايا الجذعية



طالبة تتابع تحت المجهر الضوئي تطور تجربة لزراعة الخلايا الجذع



طالبة دراسات عليا في وحدة أبحاث الخلايا الجذعية خلال اجرائها أحد الدراسات

د. الدهمش: هدفنا أن يكون المؤتمر نقطة انطلاق لأبحاث الخلايا الجذعية في المملكة إلى العالمية.

الخلايا تسمى بالخلايا الجذعية (Stem Cells)، أصبح هناك أمل كبير في الاستفادة من هذه الخلايا في تعويض التالف أو المفقود من أعضاء الجسم بشكل أسرع وعلى مستوى أكبر في حال تم التحكم في آلية عمل هذه الخلايا.

نوع جديد من البحث العلمي

وقال الدكتور مصطفى قاسم أستاذ الغدد الصماء رئيس مركز العلاج بالخلايا الجذعية بالمستشفى الجامعي بالدنمارك أن المؤتمر يناقش نوعاً جديداً من البحث العلمي والعلاج بالخلايا الجذعية وعلاج المرضى مشيداً بإنجازات جامعة الملك سعود وافتتاح مركز أبحاث الخلايا الجذعية بكلية الطب بالجامعة سيكون له الأثر البالغ على صعيد الشرق الأوسط والعالم الإسلامي، لافتاً إلى أن دعم سمو الأمير مقرن ورعايته لهذا المؤتمر يؤكد جهود ولاية الأمر لتطوير البحث العلمي بالجامعة ورؤيتها في خدمة المجتمع.

غريب يدخل للجسم جزءاً غير مرغوب فيه وينشط للتخلص منه، وهذا ما يسمى بالرفض المناعي، لذا يلجأ المريض لاستعمال أدوية معينة تعمل على تثبيط جهاز المناعة بعد عملية نقل الأعضاء، مع كون استخدامها له آثار جانبية كبيرة. كما أن ندرة المتبرعين يؤثر سلباً على فعالية هذه التقنية، فمصادر الأعضاء محدودة بمتبرع يكون لديه الشجاعة للتبرع بأحد أعضائه أو متوفٍ دماغياً يسمح ذويه بنقل أعضائه.

البحث عن تقنيات جديدة

لذا كان هناك بحث دعوى عن تقنيات جديدة يتم عن طريقها تعويض التالف من أعضاء الجسم دون أن يكون لهذه التقنيات السلبيات الموجودة في تقنية نقل الأعضاء. وبعد أن تم حديثاً اكتشاف أن الجسم قادر على ترميم نفسه وتوفير خلايا جديدة كبديل للتالف أو المريض منها، وذلك بفضل وجود نوع خاص من

كفاءتها (قدرتها) على التمايز، مكان وجودها، ومرحلة النمو التي يتم الحصول على الخلايا الجذعية منها.

نقل الأعضاء

ويبين رئيس قسم التشريح ومؤسس وحدة أبحاث الخلايا الجذعية بكلية الطب أنه كان لتقنية نقل الأعضاء دور كبير وفعال ويعد نقلة نوعية في تاريخ الطب المعاصر، حيث يمكن استبدال أجزاء معطوبة بأخرى سليمة يتم الحصول عليها من متبرع سليم، وأصبح لهذه التقنية أثر واضح في بث روح الحياة في مرضى كانوا يعدون في صفوف الموتى، مثل ذلك مرضى الفشل الكلوي، حيث ساعدتهم هذه التقنية على ممارسة حياتهم بشكل طبيعي.

لكن يبقى العلاج عن طريق نقل الأعضاء، ومع ما يحمله من آمال كبيرة للكثيرين، قاصراً، وذلك بسبب أن جهاز المناعة في الجسم يعتبر أي جزء

الوجه والصدر والإبطين أكثر المناطق إصابة



د. محمد فيحان التبيي*

تعد المليساء المعدية من الأمراض الجلدية الشائعة التي تصيب الإنسان، وتنتج من جراثيم عدوى بفيروس المليساء المعدية وهو من فصيلة البوكس، ويصيب الذكور والإناث والصغار خاصة في سن المدرسة، وتكون نسبة الإصابة بينهم حوالي (٦٪) من مجموع الحالات. والمليساء المعدية لا تصيب الأطفال تحت سن (١٢) شهرا وذلك لوجود مناعة من الأم.

المليساء المعدية

molluscum contagiosum

ما هي المناطق الأكثر عرضة للإصابة بالمليساء المعدية؟

أكثر المناطق للإصابة بالمليساء المعدية (الوجه، والرقبة، والصدر وخاصة الإبطين) لكن هذا لا يمنع أن نراها على البطن والظهر والمناطق التناسلية.

كيف تظهر المليساء المعدية على الجسم؟

تظهر على شكل حطاطات صغيرة قاسية لؤلؤية الشكل يتراوح قطرها ما بين (١/٢ - ١ سم) مرتفعة عن سطح الجلد حولها

ما هي الفترة الزمنية بين العدوى وظهور المليساء المعدية؟

تدل الإحصائيات المتوفرة بأن فترة حضانة الفيروس المسبب للمليساء المعدية تتراوح بين أربعة عشر يوما وستة شهور.

ما هي العوامل المساعدة على الإصابة بالمرض؟

تزداد نسبة الإصابة بالمليساء المعدية عند رواد حمامات السباحة والمرضى المصابين بنقص المناعة ومرض الأكزيما البنيوية وتكون نسبة الإصابة حوالي (١٠٪) من مجموع الحالات.



كيف يتم علاج المليساء المعدية؟

تعتبر المليساء المعدية من الأمراض التي تحد نفسها بنفسها ولكن بعد فترة زمنية قد تصل الى حوالي (٦-٩) شهور لكن في بعض الحالات قد يستمر المرض لفترات زمنية طويلة قد تصل الى (٢-٤) سنوات. ولا بد من تجنب استخدام العلاج الموضعي من مراهم وكريمات تحتوي على الكورتيزون لأنه يزيد من خطورة وشدة المرض. ويستخدم الكي بالتبريد حيث يستخدم النيتروجين السائل لمدة (١٠-١٥) ثانية والطريقة الشائعة للعلاج هي عصر الحطاطات باستخدام الملقط لإزالة محتواها أو يمكن أن تزال باستخدام مجرفة حادة ثم تستخدم المطهرات بعد ذلك.

وأيضاً يستخدم النيتروجين الموضعي ويطلق يومياً على الأفات الصغيرة وتظهر النتائج بعد عدة أسابيع.

هالة حمراء محدودة وقد يصاحبها الشعور بالحكة والهرش . وهناك بعض الحالات التي يبلغ فيها حجم المليساء المعدية حجماً كبيراً يشبه الورم الجلدي ويحدث هذا بالمرضى المصابين بنقص المناعة.

هل المليساء المعدية مرض معدى؟

نعم تعتبر المليساء المعدية من الأمراض الجلدية المعدية وخاصة عند صغار السن ومرضى نقص المناعة.

كيف يتم تشخيص المليساء المعدية؟

يتم تشخيص المليساء المعدية سريرياً بسهولة ويمكن عصر الحطاطة يملأها هتخرج مادة بيضاء لزجة مكونة من خلايا متقرنة ومن أجسام بيضوية تسمى بالأجسام المليساء.

* استشاري طب
الأمراض الجلدية -
الكويت

بدأ يتحول من جهاز طبي إلى جهاز استثماري

الليزر.. مفاهيم خاطئة لابد من تصحيحها



د. أحمد محمد العيسى

من جهاز طبي سحت إلى جهاز طبي استثماري تجاري (ولأسف)، وساهمنا بعض الأطباء المشهورين في العالم وهم أساتذة الليزر ببالعون ببعض وأصبحوا تابعين لبعض كبرى شركات الليزر في العالم مما يلزم بعضهم في المؤتمرات الطبية أن ينشر الابحاث الايجابية لهذه الأجهزة وهذا يشكل تصبؤ غير كامل عند بعض الأطباء الحاضرين فيعودون إلى بلادهم وعندهم الصورة الايجابية فقط لهذه الأجهزة وهي ما ينقلونها إلى مرضاهم إما عن طريق الاعلان في الجرائد أو الاستشارات الطبية. وغالباً ما تكون تلك الأجهزة الطبية مكلفة جداً لأنها ذات تقنيات حديثة متقدمة وهذا يجعل جلسة الليزر العلاجية مكلفة للسادة المرضى والمراجعين.

فيستحيل المريض أن هذا العلاج هو دليل على

التصبغات (Pigmented Laser) هو مفيد جداً في علاج بعض الوحمات البنية اللون مثل Nevus of Ota وبعض أنواع الشامات وحبوب الحال Melanocytic Nevus وأيضاً بعض أنواع الوشم Tattoo وأحياناً النمش. أما التصبغات التي لا يستجيب لها الليزر مثل التصبغات التالية للجروح والحروق والالتهابات وبعض أنواع الوحمات السعراء.

خاطئة: أجهزة الليزر الحديثة مثل الأفيوم - فراكسل- ترماج وغيرها كثير من الأسماء التي يسوق لها كثير من الشركات وبعض من الأطباء (وللأسف) أنها العلاج الحديث الذي سوف يزيل الندبات ويشد الوجه والجسم والبعض يبالغ ويقول أنها تزيل الندبات أكثر من 70% وأيضاً يبالغ بالقول أن شد الوجه بالليزر أفضل من الشد الجراحي

الصحيح: هناك معلومة ضرورية جداً يجب أن يعيها الأطباء والمرضى وهي أن جهاز الليزر في السنوات الأخيرة بدأ يتوجه

نستعرض

هنا مجموعة من الأخطاء الشائعة التي يتناقضها الناس عن الليزر وسأحاول توضيح وتصحيح تلك الأخطاء في هذا المقال.

خاطئة: الليزر جهاز حديث وقد يتسبب في سرطان أو أضرار غير معروفة.

الصحيح: الليزر جهاز قديم منذ عام 1960م وهو عبارة عن أشعة غير متأينة ولا يسبب السرطان ولم يسجل أي حالة سرطان بسبب الليزر منذ بدء تطبيقه في علاج الأمراض الجلدية.

خاطئة: اعتقاد البعض أن الليزر جهاز العصر السعري الذي يزيل أي تصبغ في الجلد.

الصحيح: يجب عدم المبالغة بنتائج الليزر لكي لا يكون الحكم عليه عكسي فليزر



فيجب أن لا يسوّق جهاز الليزر انه علاج فعال لتشققات الحمل.

أ.م.م: جهاز الليزر خطر على (الحامل ولا يستحب للأطفال).

أ.م.م: كل أجهزة الليزر ليس لها قابلية أن تخترق الطبقات السفلى من الجلد ومن المستحيل أن تخترق ما تحت الطبقة الدهنية من الجلد وبعدها عدة طبقات قبل أن تصل للجنين وهي طبقات داخلية جدا سميكة عدى طبقات الرحم. فاحتمالية وصول أشعة الليزر للجنين هو مستحيل من الناحية العلمية ويجب أن نتذكر أن أشعة الليزر هي أشعة غير متأينة Nonionizing radiation وليس لها ضرر على الجلد فأجهزة الليزر هي آمنة للحامل والمرضع

على صفحات الجرائد من قبل بعض الأطباء صورا لمرضى «قبل وبعد» ولكن تلك الصور هي من أرشيف الشركة المصنعة وليست من خبرتنا المحلية، وهذا الأمر كما تعلمون مشكوك في مصداقيته.

أ.م.م: الليزر جهاز فعال جدا لتشققات الحمل.

أ.م.م: لا يوجد أي علاج فعال لتشققات الحمل ويشكل عام تكون تشققات الحمل في البداية ذات لون أحمر وهذه المرحلة قد تفيد فيها أجهزة الليزر Vascular Laser أما إذا كانت متأخرة بيضا، فهذا النوع لا يفيد فيه الليزر عادة وإن كان بعض الأطباء قد جرب أجهزة الإكزايمر ليزر والفراكتشال ليزر أيضا ولكن الفعالية كانت ضعيفة

جودة الليزر ومن ثم يتفاجأ بأن النتائج غير مرضية وخاصة عند علاج ندبات حبوب الشباب أو ليزر شد الوجه. والسبب بعدم رضى المريض هو مبالغة بعض الأطباء بأن المريض سوف يحصل على نتائج تفوق تصوراتهم وتوقعاتهم من تلك الأجهزة الحديثة.

وباختصار جهاز الأفيرم والفراكتسل والثرماج والايكس وغيرها من الأسماء الحديثة هي أجهزة آمنة وقد تم المبالغة في نتائجها للمرضى وهي تزيد من مادة الكولاجين داخل الجلد ولكن ليس بشكل واضح جدا خارجه فقد لا يلاحظ المريض هذا التحسن ويجب أن لا يتوقع المريض تحسن أكثر من 30% في جميع الأحوال. وللأسف أيضا أننا أصبحنا نشاهد ونقرأ

فعال لعلاج تشققات الحمل



before



after

أ. هـ: الليزر يؤدي إلى ازدياد نمو الشعر.

م. م: الليزر لا يؤدي إلى ازدياد نمو الشعر إن كان تطبيق الليزر في مكانه، وأقصد بذلك أنه يجب الانتقاء الصحيح للمرضى المتقدمين على العلاج بالليزر وبالتالي فإن المرضى ذوي الشعر الوبري، «الخفيف» هم مرضى معرضون أكثر لزيادة نمو الشعر لديهم بعد العلاج بالليزر.

وهنا تلعب خبرة الطبيب المعالج وحكته في انتقاء المرضى بصورة صحيحة. وهذا يعني أن ليس كل الأشخاص الذين لديهم نمو زائد في الشعر هم أشخاص مثاليون للعلاج بالليزر.

أ. هـ: تحديد عدد محدد لجلسات الليزر.

م. م: لا أحد يستطيع إعطاء عدد محدد لجلسات الليزر مطلقاً سواء كان الأمر يتعلق بعلاج الشعر الزائد أو التظليلات العلاجية الأخرى لليزر. «إزالة الوشم، النمش، الوحمات» وكيف للطبيب أن يعرف ذلك؟ إذ أن ذلك أمر غيبي لا يعلمه إلا الله جل جلاله وبالتالي فإن تحديد عدد محدد من الجلسات أمر تنقصه الدقة في كثير من المعالجات الجلدية بالليزر. وطبعاً ليس كل المعالجات.

م. م: لا شك أن ليزر إزالة الشعر أحدث ثورة حقيقية وتقدم بناءً في السيطرة على نمو الشعر عند الكثير. والليزر يكون مفيداً عند الأشخاص الذين لديهم شعر بلون أسود وسميك. وبالتالي هؤلاء الأشخاص هم الذين يشعرون ويجدون تحسناً جيداً عند العلاج بالليزر.

وفي جميع الأحوال فإن الليزر لا يؤدي إلى إزالة شعر تامة وإنما يقلل من نمو الشعر ويباعد بين فتراته.

وليس لها عمر معين ويمكن استخدامه للطفل الذي عمره أشهر.

أ. هـ: لا يعتبر الليزر مطلقاً علاجاً فعلاً للكلف وقد جربت بنفسني عدة حالات ولم تكن النتائج مرضية. بل في بعض الأحيان قد يزيد الليزر من تصبغات الكلف. ولهذا لا أتمسح لأن يكون الليزر علاجاً للمرضى الذين يعانون من الكلف.

أ. هـ: يعتقد البعض أن إزالة الشعر بالليزر هي إزالة تامة وبالتالي لن يعود الشعر في النمو ثانية.



استشاري أمراض طب وجراحة الجلد
والعلاج بالليزر

لا يسبب السرطان
وآمن للأطفال

Beauty reborn

Immediate, long lasting smoothing of facial lines
Simple gentle treatment

Juvéderm[®]
ULTRA

Juvéderm[®] ULTRA is range of 3 products

مفاهيم خاطئة عن حب الشباب

يعتبر حب الشباب من أكثر المشاكل التي تواجه المراهقين وتؤثر في نفسيتهم. تبدأ الإصابة بحب الشباب مع سنوات البلوغ الأولى ويعتبرها البعض من علامات البلوغ خاصة عند الفتيات وغالباً ما تبدأ الأعراض بالرؤوس البيضاء والسوداء في سنوات المراهقة المبكرة ثم تتطور إلى الآفات المتهبة وتزيد المشكلة خلال سنوات المراهقة حتى تصل أوجها عند اكتمال البلوغ في نهاية العقد الثاني أو بداية العقد الثالث من العمر.



د. عبدالعزيز
بن ناصر السدحان *

بكثر. ولكن ذلك لا يلغي أهمية الحليب للصحة وإنما المقصود تناوله بكميات مبالغ فيها.

٢ - الضغط على حب الشباب باليد يساعد على سرعة زوالها.

هذا المفهوم غير صحيح بل العكس فالضغط والعبث بحب الشباب يساعد على تفاقم المشكلة بسبب ظهور احمرار وتورم وكذلك

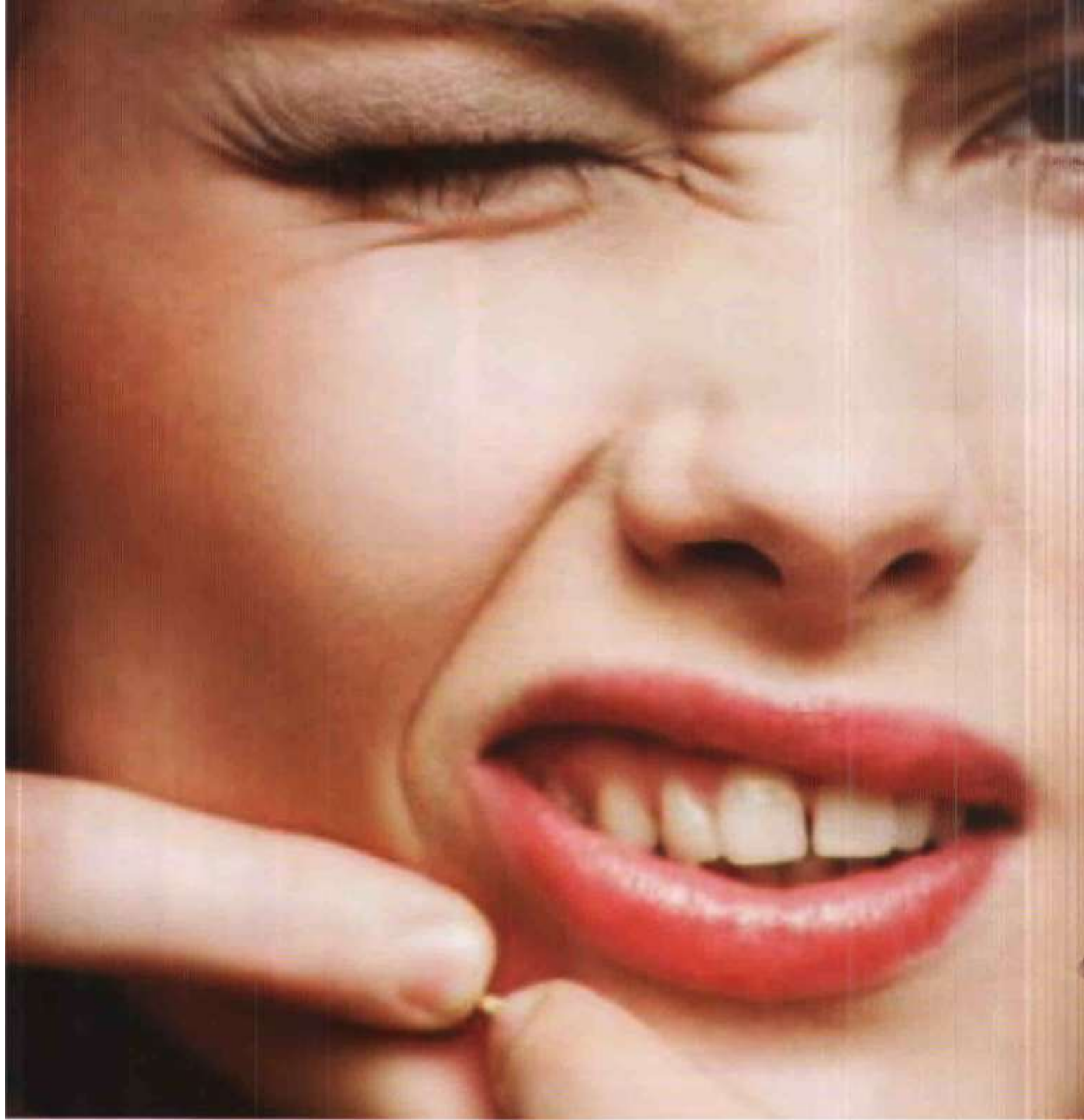
والمكسرات وظهور حب الشباب بل الصحيح ان تناول هذه المأكولات بكثرة يزيد الوزن ويؤثر على الصحة.

والدراسات الحديثة أكدت ان هناك علاقة بين تناول الحليب بكميات كبيرة وظهور حب الشباب بسبب وجود مادة اليود المسببة لحب الشباب والأمر ينطبق كذلك على تناول الأكلات البحرية التي تحتوي على مادة اليود

وهناك بعض المفاهيم الخاطئة عن حب الشباب:

١ - تناول الشوكولاته والأكلات المقلية والزيتون والمكسرات تسبب وتزيد من ظهور حب الشباب.

هذا المفهوم خاطئ ومتداول بين كثير من المرضى، فليس هناك اي دليل علمي أو دراسات تثبت العلاقة بين تناول الشوكولاته



يترافق مع البلوغ وقد يصيب المواليد كما يمكن أن يظهر بعد سن الثلاثين

هذا المفهوم غير صحيح، بشرط أن تستخدم المصابة المساحيق الصحيحة التي يكتب عليها انها لا تحتوي على مواد مسببة لحب الشباب بل ان بعض مضححات العيوب تحتوي على مواد تستخدم لعلاج حب الشباب مثل مادة

بدون اي علاج يسبب مضاعفات كالتهيجات الجلدية وتكون الندبات التي تؤثر كثيرا على نفسية المريض.
٤ - وضع المكياج على بشرة الوجه يسبب حب الشباب

تكون ندبات وصبغات في البشرة.
٣ - امكانية زوال حب الشباب دون الحاجة الى علاج.
هذا المفهوم خاطئ، فهناك العديد من العلاجات المتوفرة الفعالة لحب الشباب وتركها



حب الشباب يصيب المواليد في الشهر الأول من العمر



الدراسات تنفي العلاقة بين تناول الشوكولاته والمكسرات وظهور حب الشباب



البنزيل بروكسايد وحامض الساليسليك.

٥ - حب الشباب يصيب فقط الشباب

هذا المفهوم خاطئ، فحب الشباب يصيب المواليد في الشهر الأول من العمر بسبب زيادة الهرمونات المكتسبة من الأم وعادة يزول بعد أسابيع بدون أي علاج، وهناك بعض الأشخاص الذين يظهر عليهم حب الشباب بعد سن الثلاثين فهو ليس محصوراً على الأشخاص في سن البلوغ.

٦ - حب الشباب ينتج عن قلة النظافة:

هذا المفهوم خاطئ، لأن المسبب لحب الشباب هو زيادة الإفرازات الدهنية وبقايا الخلايا الجلدية الميتة تحت البشرة التي يصعب إزالتها، ولكن غسل الوجه بالماء والمنظفات يومية يساعد على المحافظة على نضارة البشرة، وينصح بعدم صنفرة البشرة بقوة وبكثرة لأن

ذلك يساعد على زيادة حب الشباب.

٧ - كلما زادت الأدوية التي يستعملها المريض لعلاج حب الشباب كلما كانت فرصة الشفاء أسرع.

هذا المفهوم خاطئ، حيث إن كثرة الأدوية المستخدمة لعلاج حب الشباب قد تسبب تهيجاً وجفافاً للبشرة.

كذلك هناك بعض المفاهيم الخاطئة من علاج حب الشباب وخاصة دواء الرواكتان حيث يعتبر من الأدوية المهمة لعلاج حب الشباب المتوسطة والشديدة، ويوصف الرواكتان للمرضى المصابين بحب الشباب في الحالات التالية:

- ١- حب الشباب التكيسي.
- ٢- حب الشباب المتسبب في ترك ندب.
- ٣- حب الشباب من النوع المتوسط لكنه فشل للاستجابة للعلاجات الموضعية مع أخذ مضادات حيوية عن طريق الفم أو عند النساء المتعالجات هرمونيا.
- ٤- حب الشباب الذي ينتكس بسرعة في حال التوقف عن العلاج.

٥- عندما يكون لحب الشباب تأثير عكسي مهني أو اجتماعي أو نفسي على حياة المرضى.

وقد انتشرت الكثير من المفاهيم الخاطئة التي تخوف من استعمال هذا الدواء الفعال ومنها:

(١) دواء الرواكتان يسبب العقم؟
هذا المفهوم خاطئ، فليس للرواكتان أي أثر على مقدرة المريض على الإنجاب رجالاً كان أو امرأة.

(٢) لا يجب الحمل بعد تناول دواء الرواكتان إلا بعد سنتين من التوقف؟

هذا المفهوم خاطئ، فالفترة الكافية للسماح بالحمل بعد انتهاء من استعمال دواء الرواكتان شهر واحد فقط من آخر جرعة حيث إن الدواء

لا يبقى له أي أثر في الجسم بعد هذه الفترة. (٣) الدواء قوي على الجسم ومخاطره كثيرة؟ هذا المفهوم غير صحيح، فقرار تناول أي دواء يعتمد على أن كون الفوائد المرجوة أكبر من الآثار الجانبية فهذا الدواء يعتبر دواءً آمناً وفاعليته عالية إذا اتخذت الاحتياطات اللازمة، ويعتبر من أفضل الأدوية المستخدمة لعلاج حب الشباب التكيسي، وحب الشباب غير المستجيب للعلاجات الأخرى.

(٤) لا يجب إعطاء دواء الرواكتان قبل سن البلوغ؟

هذا المفهوم غير صحيح، حيث أثبتت الدراسات العلمية سلامة تناول دواء الرواكتان قبل سن البلوغ.

(٥) لا يمكن إعطاء دواء الرواكتان للنساء المتزوجات؟

هذا المفهوم خاطئ، فيمكن إعطاء الرواكتان للمرأة المتزوجة بشرط أن يستخدم طريقتين لمنع الحمل كاستخدام حبوب منع الحمل أو اللولب وكذلك استخدام الواقي الذكري، وعدم استخدام الطرق الطبيعية من عزل أو طريقة العد.

وتصح المرأة المتزوجة الاستمرار باستخدام موانع الحمل لفترة شهر واحد بعد الانتهاء من تناول الرواكتان.

(٦) لا يمكن تكرار تناول دواء الرواكتان مرة أخرى؟

؟ مفهوم خاطئ، فليس هناك مانع من تكرار الدواء لعدة دورات علاجية إذا دعت الحاجة وذلك بإشراف الطبيب.

(٧) جميع المرضى يشقون من حب الشباب بعد تناول الرواكتان؟

- هذا المفهوم خاطئ، فهناك نسبة ٨٠٪ من المرضى يشقون بشكل نهائي من حب الشباب، وتوجد نسبة قليلة من المرضى ترجع المشكلة على الرغم من التحسن الملحوظ في شدة المشكلة.

* استشاري طب الأمراض الجلدية وجراحة الجلد والعلاج بالليزر

ROACCUTANE[®]

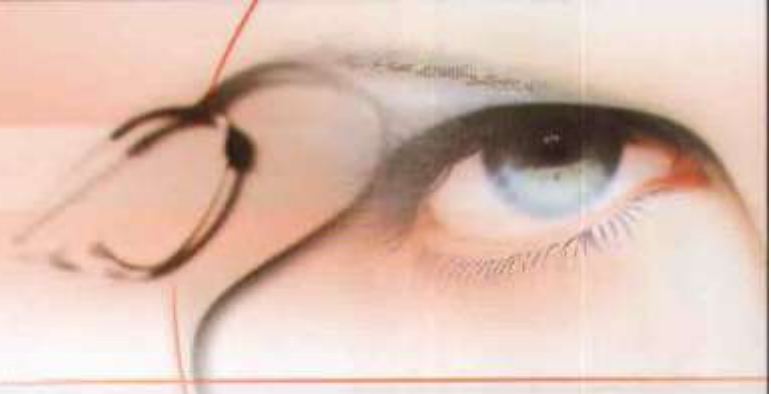
isotretinoin

**Prevents acne patients from
getting scarred for life**



تحذير طبي من إزالة شمع الأذن

**خروج المادة الشمعية الواقية
تدمير لخلاياها المهدبة !!**



حكة في الفخذ

"اعاني من احمرار وحكة شديدة في الافخاذ وخاصة بعد المشي لفترة طويلة هل هناك يادكتور كريم يساعد على تخفيف الحكة؟"

- الحالة التي يعاني منها الاخ السائل تسمى المذح وهو عبارة عن طفح جلدي يظهر في ثنايا الجسم ويكون الجلد محمرا ويشعر المريض بحكة وحرقان ويكثر ذلك عادة في الاشخاص البدناء نتيجة للاحتكاك المستمر وارتفاع في حرارة الجسم والرطوبة. ومن الافضل مراجعة طبيب الجلدية للكشف والتأكد من عدم وجود التهابات بكتيرية أو فطرية مصاحبة. وينصح بالمحافظة على جفاف المنطقة المصابة ولبس الملابس الداخلية الواسعة المصنوعة من القطن واستخدام كريمات الكورتزون الخفيفة لفترة محدودة وينصح باستعمال كريمات مضادة للتهيج أو الفطريات في حال وجودها والاستمرار في استخدام البودرة للمساعدة على جفاف المنطقة.



استشارات

في هذا الباب تقدم مجلة الجلدية، خدمة لقرائها 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 بالمملكة على رقم الفاكس (٢٢٥٣٧٧٧)، والموقع

www.ssdds.org

الرواكتان

*** انتهيت من العلاج بالرواكتان هل أحتاج أن استخدم مراهم او كريمات مع العلم أن بشرتي فيها بعض الآثار والندبات النسيطة، وهل مازالت الشمس تضر ببشرتي؟**

يعتبر الرواكتان من الأدوية الفعالة لعلاج حب الشباب، وينصح بعد استخدام الرواكتان استعمال كريمات التقشير الخفيفة مثل كريمات فيتامين (A) وكريمات حامض الفواكه التي تساعد على المحافظة على النتائج التي حصلت من دواء الرواكتان. كذلك قد تساعد على التخفيف من الندبات البسيطة ولكن على المدى البعيد. أما بالنسبة للتصبغات فينصح



باستخدام كريمات التبييض مثل الهيدروكينون وحامض الازيليك أسيد. أما بالنسبة للندبات البسيطة فيمكن التخفيف منها بواسطة ليزر الصفرة غير التقليدية (الفراكتشال ليزر) وذلك بعد الانتهاء من استعمال دواء الرواكتان لفترة ٦ أشهر، ويحتاج المريض إلى حوالي ٥ جلسات للحصول إلى النتائج المرجوة وفي كل الحالات ينصح بالاستمرار باستخدام واقيات الشمس.

كريمات فيتامين A

* ماهي فائدة الكريمات التي تحتوي

على فيتامين A ومضاعفاته وشكرا؟

- تستخدم الكريمات المحتوية على فيتامين A في علاج حب الشباب في الحالات البسيطة الى متوسطة الشدة وفي السنوات الاخيرة ظهر بأن فيتامين A يساعد في عكس التغيرات كالتلف في أنسجة الجلد بذلك يساعد في حال استخدامه لفترة طويلة في التقليل من التجاعيد البسيطة والتمش.

ومن مضاعفاته تهيج الجلد ويزيد من فرصته لحروق الشمس وحدوث احمرار وتقرح. وللتقليل من ذلك ينصح باتباع التعليمات الآتية: ١- استخدم كريم فيتامين A بوضعه في البداية كل ليلتين مرة واحدة وفي حال كان جلدك شديد التحسس قم بفصله بعد وضعه بساعة أو ما يقاربها وفي حال تهيج جلدك قم بتقليل عدد مرات استخدامه لك له لكن في حال لم يتهيج الجلد قم بوضع الريتينويد كل ليلة وبالتدريج سيعود الجلد عليه.

٢- ضع كمية صغيرة على جميع المناطق المصابة وانشره قدر ما تستطيع أن تغطي الكمية.

٣- تجنب ملامسة العينين والأنف.

٤- استخدم دائما واقى شمس على الجلد المكشوف في الصباح.

٥- يمكن استخدام مستحضرات التجميل كالعادة في حال الرغبة أيضا في استخدام المنظفات والمرطبات كما هو مطلوب.

٦- إذا تلون الجلد باللون القرمزي وتقرح بشدة حتى مع أخذ الاحتياطات فإن هذا يعني بأن الكريم غير ملائم لجلدك الحساس.

هل فيتامين C مفيد للبشرة والجسم؟

- فيتامين C ضروري للتنام الجروح ويساعد على استمرار صحة العظام وإمدادها بالمعادن وكذلك الأسنان والغضاريف.



ويوجد في الفواكه الحمضية وجوز الهند والفراولة والقرنبيط والطماطم ويساعد فيتامين C في استقرار الأوعية الدموية الصغيرة ويقلل من النزف والكدمات وفيتامين C مضاد ممتاز للأكسدة ومقاوم للتجاعيد ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين C الى نزف اللثة والأنف وتورم الأربطة وفقدان

مينا الأسنان ويقلل من القدرة على مكافحة العدوى.

الجسم لا ينتج فيتامين C وهو فيتامين قابل للذوبان في الماء لذا فإن الكلى تخلص الجسم من الكميات الزائدة منه. وحيث أننا لا يمكننا أن نخزن فيتامين C فإنه يجب أن يستهلك يوميا. وكلما تقدم بنا السن تصبح أدمة الجلد رقيقة بشكل اكبر وتصبح الأوعية الدموية أكثر ظهورا على سطح الجلد كما أنها أيضا تصبح هشة بسبب نقص الكولاجين في جدران الأوعية الدموية. تناول كمية كبيرة من فيتامين C عن طريق الفم لا يساعد على التخلص من التجاعيد وإنتاج الكولاجين في البشرة. ولكن استخدامه بشكل كريمات على البشرة يساعد في تحسين التجاعيد وإصلاح التلف على البشرة.

آثار العنقر

* لدي اخت عمرها الآن ١٩ سنة و قد اصببت بالعنقر وهي في السن السابعة و لكن ما زالت آثاره موجودة.. هل يوجد حل لذلك؟

- في بعض الحالات يترك مرض العنقر أثارا على البشرة مثل التصبغات والندبات، فالتصبغات الجلدية يمكن إزالتها بواسطة كريمات التبييض والتقشير وواقيات الشمس أما الندبات فأنصح الأخت السائلة بمراجعة طبيب التجميل لاختيار الطريقة المناسبة لتحسين الندبة.



الأبحاث تؤكد ارتباط التدخين بكثير من الأمراض الجلدية



أظهرت دراسة حديثة أن ارتفاع مادة (الميلانين) وهي

المادة الصبغية للجلد والشعر يدل على احتمال الإدمان على النيكوتين. فقد أجريت الدراسة في جامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة وجد أن ازدياد نسبة الميلانين لها علاقة مباشرة بالنيكوتين وبعده السجائر التي يدخنها البعض يوميا. فقد طلب الباحثون من 150 شخصا ذكر عدد السجائر التي يدخنوها يوميا وتعبئة استمارات حول هذه العادة. ثم قاموا بقياس مستوى النيكوتين عند هؤلاء حيث تبين أن كمية الميلانين عند هؤلاء إضافة إلى ما اكتسبته الشمس لجلودهم من سمرة إضافية لها علاقة بشكل كبير بعدد السجائر التي يدخنوها يوميا. بجانب هذه الدراسة هناك العديد من الدراسات التي أوضحت ارتباط التدخين بالعديد من الأمراض الجلدية، بالإضافة إلى أثره وخطره المتزايد على الصحة.



اكتشاف سبب الحكّة لدى الراغبين في الإقلاع عن التدخين

كشفت دراسة حديثة السبب في شعور من يسعون للإقلاع عن التدخين بالحكة في كثير من الأحيان، وذلك لأن تأثير النيكوتين ينشط مسارا جزيئيا في أغشية الجلد والأنف والفم يعرف أن له دورا في الالتهاب.

وذكر الباحثون في جامعة ليوفن على بلجيكا إن ذلك قد يفسر لماذا تسبب لصقات النيكوتين ووسائل تعويض النيكوتين الأخرى الشعور بالحكة، وقد تساعد هذه الدراسة في تطوير علاجات لمساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين مع تقليل الآثار الجانبية. وكان الباحثون يعتقدون حتى الآن أن الحكّة التي تسببها لصقات النيكوتين وعلاجات تعويض النيكوتين الأخرى تأتي نتيجة حفر المستقبلات العصبية التي تنقل منبهات الألم من الجلد ويطانتي الأنف والفم. غير أن الباحثين وجدوا في التجارب على الفئران أن النيكوتين ينشط أيضا بصورة مباشرة قناة مسارا في الخلايا يطلق عليه (تي.إر. بي.إيه.1) تنقل معلومات عن المواد المثيرة للحكة. ووجد الباحثون أيضا أن الفئران التي تفتقر إلى المسار (تي.إر.بي.إيه.1) لا يبدو عليها الشعور بالحكة عندما يوضع النيكوتين في أنوفها. وخلص الباحثون معرفة أن المسار (تي.إر.بي.إيه.1) هدف للنيكوتين قد تسهل تطوير علاجات للتوقف عن التدخين ذات آثار سلبية أقل.



كشفت دراسة حديثة عن عقار طبي جديد ، أثبت أنه يؤدي إلى ضمور سرطان الجلد .

فقد أجريت تجربة العلاج الجديد في مستشفى سلون كيتلنج في نيويورك على ٣١ مريضا بسرطان الجلد في مراحله المتأخرة، وخلال أسبوعين لاحظ الباحثون ما يصفونه بأنه «انكماش سريع وملحوظ» للأورام السرطانية. ويساعد العقار الجديد في وقف نشاط جين معين يعتقد أنه يسهل انتشار سرطان الجلد. هذا الجين يسمى BRAF.

ولاحظ الباحثون استجابة كبيرة لدى المرضى الذين لم يستجيبوا للعلاج الكيميائي. حيث استجاب ٧٠ في المائة من المرضى، وهو أمر غير مسبوق. وتم يسبق أن رأى الأطباء الذين اشتركوا في هذه التجربة، وكذلك الأطباء العاملين في منظمة السرطان الأوروبية ، عقارا مضادا للسرطان يعمل بمثل هذه السرعة على مثل هذه النسبة من مرضى.

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

اكتشاف عقار مضاد للسرطان

ESTHÉLIS | FILLING LIKE NO OTHER FORTÉLIS | MODELLING TO PERFECTION

F
FORTÉLIS

MODELLING
TO PERFECTION



E
ESTHÉLIS

FILLING
TO PERFECTION



Esthélis Basic



Esthélis Soft



E
ESTHÉLIS

anteis

F
FORTÉLIS



إزالة تجاعيد الوجه خلال 30 دقيقة

الوكيل الحصري: مؤسسة البسمة الذهبية التجارية

Tel.: 966 1 2936004 / Fax : 966 1 2931833 / Email : golden_smile@gawab.com



من أفضل وأهم وسائل سنفرة الجلد

فراكتشنل CO₂ لنضارة دائمة



إلكترونيا على شكل شبكة على البشرة، دون إزالة البشرة كلها كما كان الحال في CO₂ التقليدي.

ويعتبر الفراكتشنل CO₂ من أفضل وأهم وسائل سنفرة الجلد ولذلك يستخدم في علاج آثار الحبوب وإزالة آثار الجروح والعمليات الجراحية والتصبغات والبقع الشمسية وشد تجاعيد الوجه السطحية وشد جفون العين بدون جراحة.

وعند مقارنة الفراكتشنل CO₂ بالأجهزة السابقة لظهوره نجد أنه الأكثر كفاءة من حيث النتائج ومن حيث بداية ظهورها حيث تتراوح عدد الجلسات من 2-5 جلسات على حسب كل حالة وتتراوح المدة بين الجلسة والأخرى من شهر إلى شهرين... ويلاحظ معظم المرضى ارتفاع نضارة البشرة وتناقص علامات تقدم البشرة من الجلسة الأولى أو الثانية على الأكثر... ويعتبر النتائج التي يتم الحصول عليها هي نتائج دائمة لكنها تتأثر بشكل عام مع التقدم بالسن والتعرض للشمس والتدخين. *

* إحصائي أول جلدية وليزر

منذ أكثر من ٢٠ عاما وأطباء الجلدية وجراحة التجميل يستعملون

العديد من أنواع الليزر لعلاج الكثير من المشكلات الجلدية باحثين عن جهاز يكون أكثر فاعلية وأمانا من أجهزة الليزر الموجودة حاليا.. إلى أن ظهر الفراكتشنل CO₂



د. فاطمة الديب *

ويعتبر الفراكتشنل CO₂ من أجهزة الليزر التي تعتمد على مادة غازية هي غاز ثاني أكسيد الكربون ذو طول موجي ١٠٦٠٠ نانومتر والنسيج المستهدف لهذا النوع من الليزر هو الماء حيث يقوم بامتصاص أشعة الليزر محدثا ثقبيا دقيقة جدا وذلك من خلال التسخين السريع والتبخر للماء داخل الجلد.. وتكون هذه الثقوب على شكل مجموعة من النقاط المحددة

مرضى الصدفية قد ترتفع لديهم فرص الإصابة بالبدانة

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.

وفي حال إثبات وتأكيد الأبحاث العلمية التي ستجرى على مدى السنوات القليلة القادمة في هذا الصدد من هذه العلاقة فإنه من المرجح أن يطلب من مرضى الصدفية الخضوع لنظام غذائي متوازن لعدم إصابتهم بالبدانة.

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 الضعفين للإصابة بالبدانة وضغط الدم المرتفع بسبب ارتفاع مستوى هرمون اللبتين بين مريضات الصدفية بصفة خاصة. وهرمون اللبتين هو المسئول عن وزن الجسم واكتساب مزيد



أوضحت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعانون من مرض

A close-up portrait of a woman, Fakhriye Hamis, wearing a black headscarf and a grey garment. She has a small mole on her chin and is looking slightly to the right. The background is a light, textured surface. There are decorative elements: a red square in the top right and a grid of squares in the bottom left, with one square being red.

فخريه حميس
للجلدية

**الفنانة يجب أن تلتزم الأخلاق والاحترام
لأنها لا تمثل نفسها بل تمثل بلادها**



■ بعض ممثلات الخليج اجرين عمليات تجميل وبعضهن وجدن نتائج وخيمة حيث لم تنج تلك العمليات فهل قيامهن بمثل هذه العمليات يساهم بزيادة شعبيتهن وانتشارهن ؟

■ لا اعتقد فهناك بعض الممثلات بعد عمليات التجميل أصبحن لا يقدمن أعمال كالسابق وهذا دليل أن بعض المنتجين لا يتقبل التغيير الذي تقوم به الممثلات وهناك ممثلات ندمن على هذا الأمر وصرحن عنه في الصحف ، ولكن هناك حالة من الوهم

■ هل دعيت فخرية خميس لتشارك في المسرحيات النسائية التي تقدم في فعاليات عيد الفطر بالرياض ؟

■ نعم دعيت أكثر من مرة للمشاركة ولكني لا أجد الوقت لأنني اخصص وقت الأعياد لقضائه مع أبنائي فانا لا أجد الكثير من الوقت نظرا لانشغالي بعدة أعمال خلال السنة ولذلك احرص على أن أتواجد مع أبنائي خلال العيد وخلال شهر رمضان لا أفضل العمل ببروفات المسرحيات لأنه شهر عباده.

■ ماذا يعني لكي مكياج التمثيل ؟

■ هو ضرورة لأبد منه للممثلة لأنه يساعدنا في تمص الشخصية المسندة لها فأحيانا تحتاج المكياج لمعطيات الشكل المراد للشخصية فمثلا أن كانت ستؤدي دورا اكبر من سنها أو اصغر فهو ضرورة للممثلة ولكن هناك من يبالغن في المكياج خصوصا إذا كانت تؤدي دورا قريب من سنها فتجد بعض

■ في البداية ما سبب تواجدك بالرياض ؟

■ أنا حاليًا أصور دوري في مسلسل «رحلة المليون» مع الفنان المبدع فهد الحيان وكل أحداث المسلسل تصور في مدينة الرياض.

■ هل تؤيد فخرية خميس عمليات التجميل التي يقوم بها بعض النساء على الفاضي والمليان ؟

■ أنا لا أؤيد قيام المرأة بالعديد من عمليات التجميل لأنها على طبيعتها تكون أجمل مع أن بعض الحريم ودك فعلا دايـم يسوون عمليات لان قبولهن صعب جدا والشئ الطبيعي أن الجمال هو جمال الروح وليس جمال الشكل ولكن هل كثير من النساء يدركن هذا الموضوع خصوصا في ظل ماتبته وسائل الإعلام عن ملكات الجمال وعارضات الأزياء ونجمات هوليوود.

■ نعود لرحلة المليون فحدثنا عن دورك في المسلسل وماهو طبيعته ؟

■ أدعو الجمهور ليشترك معنا في هذه الرحلة لهكسب مليون حب وليس مليون ريال لان المسلسل كوميدى جميل وهو مميز من ناحية الفكرة والنص وأقدم فيه دور زوجة عبد المحسن النمر ولي أبناء وأتعامل مع زوجي بكثير من الاحترام حيث أقدم له كل شيء واكتشف في النهاية انه يتزوج على من امرأة أخرى والجميل في مسلسل رحلة المليون أنني وظفت الكوميديا بشكل مختلف فمع أخي لي طريقه ومع زوجي أيضا وأبنائي فالطرح الكوميدي مختلف بين الجميع والعمل فيه كوميدى عذبه وسهلة.

الشاشة العمانية الصديرة فخرية خميس التي تمتاز بحس كوميدى عالى وقدمت على مر تاريخها الفني العديد من الأعمال الكوميدية الناجحة. التقيناها أثناء تواجدها في مدينة الرياض لتصوير دورها في مسلسل «رحلة المليون» وكان لنا معها هذا الحوار المختضب والذي لا يخلوا من الكوميديا.



الأولى كانت لها وهج أفضل ربما لارتباطها في البيئة الشعبية وبمعدين عن الحياة الخارجية ولذلك أحبونا الناس في هذه المرحلة ثم دخلنا في مرحلة الفني، الحمد لله الدراما الخليجية أصبحت تقدم في كل عام نخبة من الكتاب الدراميين المميزين ومنهم ناصر العزاز ومثل الكاتب عبد العزيز الحشاش والكاتبة هبة حماد.

■ هل تشعرين بصيق لتأخر عرض المسلسلات التي قمت بتصويرها؟
■ ليس ضيق بقدر ما هو شوق فمثلا سبق وصورت مسلسل أيام تحفه ومسلسل المظطار ومسلسل عيال منفوحة الذي أصبح اسمه عندليب الحارة وصورت بعدها مسلسل عوانس ستي وعرض المسلسل قبلها وأنا بشوق لمشاهدة مسلسل المظطار لأن بيئته مختلفة.

العمانية وهي قناة مجال العمانية. ■ عيب على عوانس ستي انخفاض مستوى الحلقات الأخيرة وتكرر الفكرة في عدة مشاهد وماهو رأيك بمستوى الكتابة الدرامية في الخليج حاليا؟

■ مسلسل عوانس ستي وشخصية نشمية من أحب الأدوار لنفسى ولديها من إحساسى الشيء الكثير وأحببت التوليفة المتعلقة بكونها عانس وعانت الكثير من الحرمان ، وأنا معك نوعا ما في مسألة أن الحلقات

متشوقة لعرض مسلسل المظطار وهناك ممثلات يستيقظن في التمثيل بكامل مكياجهن

الفناني في الوسط الفني وهذا أمر جميل أن يصل الفنان بالحس الراقي للجمهور وليس عبر التصريحات والمهاترات الصحفية وأنا احزن كثيرا عندما أقرأ خبرا عن مشكلة تنشب بين الفنانين أو اختلاف في وجهات النظر يظهر عبر الإعلام.

■ في حال عرض عليك دكتور تجميل إجراء عملية تجميل لك فما الذي ستفكرينه فيك؟

■ إن شاء الله أني لا احتاج عمليات تجميل ولكن في حال تم هذا الأمر لا اعتقد أن هناك عملية تجميل تعيد لي شبابي فالإنسان عندما تجري به السنوات يصبح أكثر حكمة والأيام تعلمه الكثير من الدروس ومن أهمها أن «ألا ليت الشباب يعود يوما لأخبره بما فعل المشيب».

■ هل مازلت الدراما العمانية تعاني من ضعف التسويق على القنوات الخليجية؟

■ فعلا نحن نعاني من قلة التسويق وذلك بسبب شركات الإنتاج العمانية التي لم تسوق الأعمال العمانية فمثلا أنتج العام الماضي مسلسل «البرام» وهو يعني حوت البحر وعرض على القناة الفضائية العمانية فقط ، وهناك الكثير من المسلسلات العمانية الجيدة التي لم تحضى بالتسويق على الفضائيات الخليجية ولا اعرف السبب ربما لأسباب إنتاجية لم يستطع المنتجون العمانيين تسويق أعمالهم ، وهناك قناة أخرى تدعم حاليا الأعمال

الأخطاء التي أصبحت تنقل مع ازدياد وعي الممثلات في الخليج حول الماكياج لأن الجمهور يشاهد ويحكم حيث لا يعقل أن يكون هناك مشهد استيقاظ من النوم وتجد الممثلة مستيقظة بكل ماكياجها وبدون أن يكون خربان مثلا من آثار النوم.

■ هل هناك ميادى يجب أن تلتزم بها الممثلة؟

■ الفنانة هي في النهاية إنسانه مثل الجميع ويجب أن تتحلى بكل ما يجب أن يتحلى به الشخص العادي إلا أن الممثلة تحديدا يجب أن تكون أكثر حرصا على الالتزام بمبادئ لأنها لا تمثل نفسها بل تمثل الوسط الفني وتمثل المجتمع الذي قدمت منه فهي يجب أن تحرص على سمعة الفن من التشويه وكذلك سمة بلادها التي تمثلها ويجب أن يكون الفنان لديه أبعاد من الالتزام والاحترام والأخلاق ويجب أن تكتمل كل هذه الأشياء لكي يصبح قريب من الجمهور.

■ كيف باعتقادك يجب أن تكون علاقة الفنانة بزملائها في الوسط الفني وهل من الضروري أن تنعكس أي مشكلة عبر الصحافة؟

■ لقد قالت لي إحدى المعينات منذ يومين في الرياض وأنا احترم كثيرا الجمهور السعودي عندما قالت الله كم أنتي مميزة يافخرية لأننا لم نسمع في يوم من الأيام أنك قلت في الصحافة شيء على زميلاتك أو لم نسمع أن لك مشكلة مع أحد من





عبد الرحمن بن محمد المنصور

الثروة الحقيقية

يشهد العالم سباقاً مع الزمن في المجال البحثي، في شتى فروعه، إذ لم يعد مجرد رفاهية تحظى بها دول العالم الأول - كما يصنفونها - مع أن العلم وأبحاثه هو من وضع تصنيفات الدول والأمم، فحكم من دول كانت تعد من أفقر بلدان العالم أمسست اليوم في مصاف الدول المتقدمة، وإن تفوق بعضها على بعض، ليس بالاقتصاد، بل بالعلم وأبحاثه نمت وازدهرت.

إن البحث العلمي أضحي ضرورة من ضروريات الحياة كالأكل والمشرّب، وربما كالهواء الذي نتنفسه - وهنا لا أتحدث عن ما يخص المجال الطبي فقط -، وإنما عن كل فروع العلم وتشعباته، فالتطور التكنولوجي لم يأت وليد لحظة تفكير، بل نتاج أبحاث ودراسات عميقة استمرت لسنوات طويلة، وكذا أبحاث وعلوم القضاء، والهندسة الوراثية، والخلايا الجذعية، وعلوم الجينات وغيرها، كل هذه الأمور أصبحت في الوقت الحاضر على طاولات النقاش والحوار العلمي المفيد الذي يصب في مصلحة الإنسان والبشرية.

وإذا كانت عظمة الدول تقاس بمردوداتها الاقتصادية - كما يعتقد البعض - فإن أي مردود اقتصادي، طبي، رياضي، واجتماعي نتاج طبيعي لعشرات السنين من البحث والدراسات المستفيضة، والعمل المتواصل، ومن هنا فإن أي تقدم يُسجل في المقام الأول إلى النجاح العلمي، لذا بدأنا نسمع عن تصدير التكنولوجيا، ونطالع جامعات وضعت في تصنيف عالمي، وأخرى عريقة خرجت منه.. لماذا؟ لأنها لم تواكب العلم وتطوره ولم تعد للمستقبل عدته وعتاده.

إن ما حققته جامعة الملك سعود بقيادة معالي مدير الجامعة الدكتور عبدالله العثمان، ووضعها ضمن أفضل الجامعات في العالم، لم يكن نتاج أموال فقط، بل نتاج عقول بحثت ودرست وما زالت تعطي وتعمل بكل طاقاتها وتشارك العالم، وتقدم له منشآت علمية تضاهي مثيلاتها في كبريات الجامعات العالمية، وجعلت الشراكة المجتمعية لبنة مجتمعة المعرفة من أهم شعاراتها. إن الخطوات العملاقة التي قطعتها جامعة الوطن في مجال العلوم والتقنية، وفي شتى المجالات الصحية والطبية، جعلها منبراً ومقصداً للعلماء من كل مكان، ومنها وحدة الأبحاث الخاصة بالخلايا الجذعية والذي يعد علامة فارقة في منطقة الشرق الأوسط نحو عالم يقدم حلولاً لمختلف الأمراض التي استعصى علاجها بإذن الله تعالى.. فالإنسان.. ثم الإنسان ثروة هذا الكون.. ولا حفاظ عليه إلا بالعلم وأبحاثه..

وقفة

حاول دائماً أن تضيء الشموع
وتمد يدك للآخرين...

* رليس 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

EFFACLAR K

With La Roche-Posay thermal spring water

معالج للبشرة الدهنية
وحب الشباب.



LA ROCHE-POSAY . الالتزام بطبابة الجلد .