

الجلدية

مجلة تصدرها الجمعية السعودية لأمراض وجراحة الجلد



العدد السابع عشر ١٤٣٢ هـ

الرقم ١٠ ريال

Beauty

SKIN

المرطبات تحافظ
على بريق ولمعان بشرتك

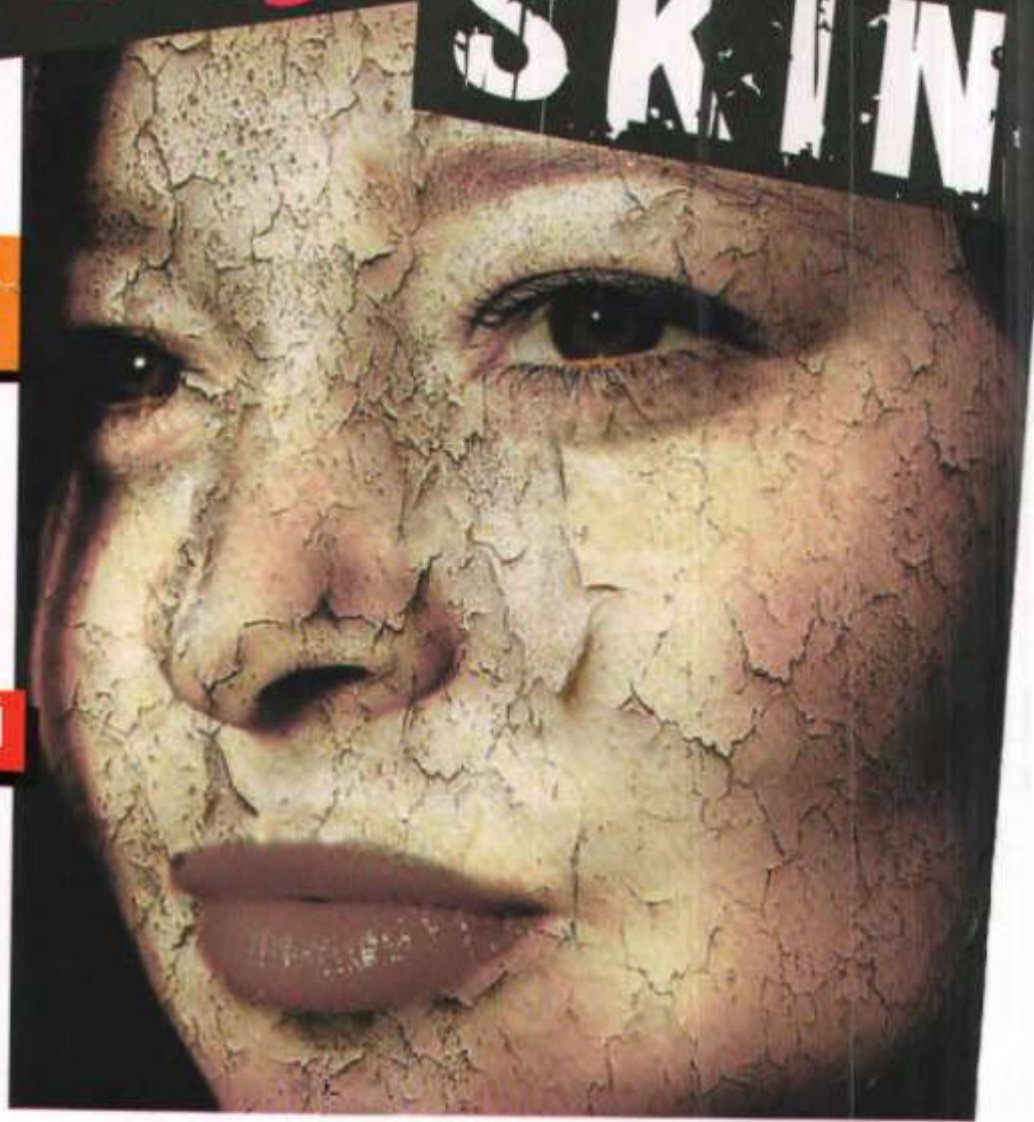
تسمير البنترة..

بين الموضة والمرض

أقنعة الوجه تجدد الجلد
وتقلل من التجاعيد

الوشم

طريق لأمراض الكبد الفيروسية
والمنقولة بالدم



Tattoo





Helioderm Defend your skin

Non-comedogenic | Clinically proven | Against photo-aging

TinosorbTM M® | Vitamin C 1.5% | UV SOFT

CASTALIA
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES PARIS
BEAUTY IS BEAUTIFUL



kaya skin clinic™

عيادات كايا الجلدية

الرياض و جدة

www.kayaclinic.com

علاج الأمراض الجلدية
إزالة الشعر بواسطة الليزر

الرياض : بناية رقم ٤٠٤٠ شارع العروبة - السليمانية هاتف ٠١٢١٥٢٢٩٩
الروضة : شارع عبدالرحمن الغافقي هاتف ٠١٢٢٨٦٦٥١
جدة : شارع الأمير سلطان - مركز سعد التجاري هاتف ٠٢٦١٦٥٨٠٨
وقريبا في الرياض فرع البديعة



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

info@albassammed.com
www.albassammed.com



جلدية
جراحة تجميل
ليزر
عناية البشرة
أسنان



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

شركة التفرد الطبية هي الوكيل الحصري بالملكة العربية السعودية لهذه المنتجات
Tafarod Medical company is the exclusive distributor in the Kingdom of Saudi Arabia
for these products



Tafarod
Medical Co. Ltd.

Macrolane™
Gently shapes your body

Q-MED
Easing forehead lines

Restylane®
Natural beauty from within

CUTERA™
Laser Technology

Ice Mask™
Anti-Aging Made in Switzerland

Tafarod
Medical Co. Ltd.

POWERShape
Body Reshaping

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



Tafarod
Medical Co. Ltd.

Tel. : +966 1 279 5161
Fax : +966 1 279 5150
www.tafarod.net



IN
S
IDE
6

الجلدية

BEAUTY SKIN

جراحة تجميل الأنف



19

ملايين يستعملون

10

البوتوكس في العالم

22



مجلة تصدرها الجمعية السعودية
لأمراض وجراحة الجلد
ردمد ٢٣٣٠-١٦٥٨
رقم إيداع ١٤٢٦/١٢٤٠

المشرف العام
د. عمر بن عبد العزيز آل الشيخ

رئيس التحرير
عبد الرحمن بن محمد المنصور

الهيئة الاستشارية
د. عبد العزيز بن ناصر السدحان
د. صالح بن خالد الرشيد
د. خالد بن محمد العبود
د. علي بن عطاء الله الرادادي

الجمعية السعودية لأمراض
وجراحة الجلد
المملكة العربية السعودية - الرياض
ص.ب ٩٤٦٤٨ الرمز البريدي ١١٦١٤
هاتف: ٠٠٩٦٦ ٤٨٨٣٥٥٣
فاكس: ٠٠٩٦٦ ٤٨٢١٤١٠
الموقع على شبكة الانترنت:

www.ssdds.org

المراسلات باسم رئيس التحرير

17

رأبني هشارك



CUTERA Tofarod Medical Co Ltd.

لقب الطبيب بين الواجهة.. وخدمة المجتمع



د. عمر بن عبد العزيز آل الشيخ

مازلت أذكر سنوات دراستي في كلية الطب، وكيف كان الالتحاق بها أملاً غالياً عملت - بفضل الله - على تحقيقه، وقد كنت كفيري أرى أن الهدف الأسمى الحصول على المؤهل الدراسي الذي من خلاله أحمل لقب طبيب، وهذا شيء مشروع، لا غشاضة فيه، ولكن من حولي الذين يحملون رؤى أكثر عمقا، وخبرة وعلماً، كانت لهم نظرة مختلفة عن رؤية طالب مازال يخطو أولى خطواته العلمية، فهم يرون ضرورة أن يكون للملتحق بالجامعة، خاصة في تخصصات الصحة والطب، رسالة وهذا أسمى للمرحلة ما بعد التخرج، وليس كالنظرة التي رأيتها إبان فترة التحاقني بالجامعة.

إن التخصصات الصحية أكثر التصاقاً بالمجتمع من هنا تكون مكانتها، ومن هنا أيضاً يجب أن يتحلى من يحمل هذا المؤهل بتواضع كبير، لأن ذلك جواز المرور إلى قلوب الناس، وهذا هدف أسمى يجب السعي إليه بكل قوة، وهذا التواضع سيجعل الطبيب أو الصيدلي في حالة نهم للعلم والاستزادة من فروع المعرفة المختلفة التي تدعم مسيرته الإنسانية أولاً، ومسيرته العلمية ثانياً..

هذه رسالتي إلى طلاب وطالبات الكليات الصحية بكل فروعها (طب بشري - طب أسنان - وصيدلة، وغيرها) بضرورة الحرص على التميز والإبداع في التخصص الدقيق حيث لا مجال للشمولية في هذا العلم.. إن دعوتي ليست مجرد توجيه مباشر لفئة أظن أنها تحمل أمانة غالية، وهي صحة الإنسان وسلامته، وإنما مجرد رأي لأحد أبناء المهنة السامية التي يفتخر بها ويعرف قيمتها الحقيقية التي لا تكمن في لقب يضاف للإنسان، أو مجرد حرف (الدال) الذي يوضع قبل الاسم، فكم من أناس يحملون ألقاباً علمية نادرة، ولكن رصيدهم في الشارع والمجتمع المحيط بهم، أو حتى في ردهات البحث العلمي لا شيء..

الشيء الأكثر أهمية الاهتمام بالبحث العلمي فهو أحد أهم خطوات التقدم منذ السنوات الأولى للتعليم، عدم أخذ هذه التخصصات من باب التباهي فقط والحصول على كلمة طبيب من قبل المجتمع.

بالفعل من حق الإنسان أن يفخر بما حقق، لكن فليكن فخره بما حقق ويصب علماً في أوردته من يتعامل معهم، وكذلك تواضعاً يضيف للمرء رصيذاً في قلوب المجتمع المحيط به تجاهه..

فيجب التأكيد على أن الطبيب هو في خدمة المجتمع بكل أفرادهم فهم سبب تميزه ونجاحه بعد توفيق الله..

رأبني مشارك

CUTERA

Tafarod
Medical Co. Ltd.

24

علاج ندبات
حب الشباب
بالتقريع والحقن الذاتي

Megasubcision
and
multilayered fat injection

8



2

42

الجلد الدرع الواقي
الجزء الثاني



56

اضطراب الفدة الدرقية
يصيب النساء أكثر من الرجال

الاشتراكات - الإعلانات
الجريدة للخدمات الإعلامية
المملكة العربية السعودية
ص.ب. ٤٢٣٦٢ - الرياض ١١٥٤١
هاتف: ٢٢٥٠١١١ (خمسة خطوط)
فاكس: ٢٢٥٣٧٧٧
الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٨٠٠٩

www.aljareeda.com

التوزيع
الشركة الوطنية للتوزيع الرياض
هاتف: ٤٨٧١٤١٤
فاكس: ٤٨٧١٤٦٠

المدير التنفيذي
م. عبد الرحمن بن زيد الضعيفان
التصميم والإخراج والطباعة
الجريدة للخدمات الإعلامية
المدير الفني
صلاح المنصف الجوادى
التحرير والتنسيق الصحفى
الجريدة للخدمات الإعلامية



New member in Cetaphil® Family



- Cetaphil® Oily Skin Cleanser is specially developed for oily skin individuals with or without acne.
- It is deep pore cleanser, helps improve black head counts in Acne patients.
- Removes excess sebum from skin surface without excessive dryness.
- It is soap-free, non-irritating, non-alkaline, non-comedogenic.

GALDERMA

Committed to the future
of dermatology



صدفية فروة الرأس

مرض مزمن مجهول السبب

الدكتور عبدالله محمد العيسى
استشاري أمراض طب وجراحة
الجلد والعلاج بالليزر



Scalp Psoriasis

عديب

من الأمراض الجلدية المزمنة التي لا يعرف لها سبب، ولم تحدد الأبحاث والدراسات العلمية أسباب حدوثها، ولماذا تحدث؟ وإن كنت أرى أن إشارات قوية تشير بأصابع الاتهام إلى العامل الوراثي، وأيضاً اضطرابات جهاز المناعة، وهذه الحالة النادرة تنطبق على صدفية الرأس.

إن الصدفية لا تصيب الرأس فحسب، ولكنها قد تصيب الجسد كله حتى تصل إلى أظافر القدمين، ولكننا الآن بصدد الحديث عن الصدفية التي تصيب فروة الرأس وسنفرد لها هذه المساحة، وذلك من واقع حرصنا على إمداد القارئ العزيز بثقافة علاجية تضيف له بعداً معرفياً، وآخر وثائقياً وعلاجياً...

إن الصدفية من الأمراض المزمنة التي تصيب من ٢-٣٪ من الناس، وكما قلنا لا تقتصر آثارها على إصابة الرأس، بل تصيب البدن كاملاً، ولكن فروة الرأس هي المنطقة الأكثر شيوعاً في الإصابة بالصدفية..

وهناك مناطق تساعد على الإصابة في فروة الرأس مثل منطقة خلف الأذن، وقد تمتد الصدفية لتظهر على الوجه.. إن أخطر أعراضها تأثيرها النفسي والمعنوي على المصاب بها، خاصة المصاب بصدفية الرأس التي تكون ظاهرة للعيان، مما يصيب المرء بالإحراج، ومحاولة إخفائها بكل السبل المتاحة..

إن المشكلة الكبيرة أن معظم العلاجات غير ناجعة، وتصيب المريض بالملل، ولكن الشيء المبشر أن علاجاً جديداً بدأ في الظهور.. يستخدم مرة واحدة في اليوم، وهو عبارة عن جل للرأس يحتوي على مركبين مؤثرين في فروة الرأس وهما فيتامين د ومركبات البتا ميثاسون، ويستخدم لمرة واحدة في اليوم وله طريقة خاصة في استخدامه، حيث يوضع الجل على فروة الرأس للمصاب بالصدفية مساءً، وهي جافة، ويترك حتى الصباح، وفي الصباح يزال الجل عن فروة الرأس بواسطة الشامبو قبل غسله بالماء، وهذا المركب سيتواجد قريباً بأسواق المملكة.

قد يكون للوراثة دور في الإصابة به

يصيب من ٢-٣٪ من الناس





التجميل

بين الرقابة والواقع..

Advertising Medial

هذا التعدي دافعه الرئيسي هو البحث عن المال وأنا
لست ضد الاستثمار الطبي فهذا مشروع، ولكن لا بد أن
يكون ضمن الأخلاقيات الطبية.

وقد يحدث هذا التعدي في أي مكان من عيادات طبية
يشرف عليها أطباء (حيث أنني لا أبرئ هذه الشريحة
من هذا) ولكنه يكثر في المشاغل النسائية حيث خبيرات
التجميل حيث اللاقانون.

صديقوني لا يوجد أي رقابة صحية رسمية على مثل
هذه الأماكن فهي أصلاً لا تتبع لوزارة الصحة وفي الوقت
نفسه تجري داخلها بعض عمليات التجميل الصغرى مثل
التقشير الكيميائي بل إن هناك مشاغل نسائية تستخدم
الآن أجهزة ليزر متقدمة دون أي رقابة من الجهات
الصحية.

ناهيك عن استخدام بعض خلطات الكريمات التي
تحتوي مواد ضارة جداً للجسم وخاصة الكلى حيث يحتوي

Xamiol®

calcipotriol /
betamethasone dipropionate

علاج جديد
لصدفية فروة الرأس



Prescribing information for Xamio® 50 microgram/g + 0.5 mg/g gel

Therapeutic indication: Topical treatment of scalp psoriasis. Posology and method of administration: Xamio® should be applied to affected areas of the scalp once daily. The recommended treatment period is 4 weeks. After this period repeated treatment with Xamio® gel can be initiated under medical supervision. ALL the affected scalp areas may be treated with Xamio®. When using calcipotriol-containing products, the maximum daily dose should not exceed 15 g, and the maximum weekly dose should not exceed 100g. The body surface area treated with calcipotriol-containing products should not exceed 30%. Shake the bottle before use. **Paediatric patients:** Xamio® is not recommended for use in children below 18 years due to lack of data on safety and efficacy. **Contraindications:** Hypersensitivity to the active substances or to any of the excipients. Due to the content of calcipotriol, Xamio® is contraindicated in patients with known disorders of calcium metabolism. Due to the content of corticosteroid, Xamio® is contraindicated in the following conditions: Viral lesions of the skin (e.g. herpes or varicella), fungal or bacterial skin infections, parasitic infections, skin manifestations in relation to tuberculosis or syphilis, perioral dermatitis, atrophic skin, striae atrophicae, fragility of skin veins, ichthyosis, acne vulgaris, acne rosacea, rosacea, ulcers and wounds. Xamio® is contraindicated in guttate, erythroderma, exfoliative and pustular psoriasis. Xamio® is contraindicated in patients with severe renal insufficiency or severe hepatic disorders. **Special warnings and precautions for use:** Avoid concurrent treatment with other steroids. Adverse effects found in connection with systemic corticosteroid treatment, such as adrenocortical suppression or impact on the metabolic control of diabetes mellitus, may occur also during topical corticosteroid treatment due to systemic absorption. Application on large areas of damaged skin or on mucous membranes or in skin folds should be avoided. Hands must be washed after each application to avoid accidental transfer to the face, mouth and eyes. There may be a risk of generalised pustular psoriasis or of rebound effects when discontinuing treatment. Medical supervision should therefore continue in post-treatment period. With long-term use there is an increased risk of local and systemic corticosteroid undesirable effects. The treatment should be discontinued in case of undesirable effects related to long-term use of corticosteroid. There is no experience with concurrent use of other anti-psoriatic products administered systemically or with phototherapy. **Interaction with other medicinal products and other forms of interaction:** No interaction studies have been performed. **Pregnancy and lactation:** **Pregnancy:** Xamio® should only be used when the potential benefit justifies the potential risk. **Lactation:** Betamethasone passes into breast milk, but risk of an adverse effect on the infant seems unlikely with therapeutic doses. There are no data on the excretion of calcipotriol in breast milk. Caution should be exercised when prescribing Xamio to women who breast-feed. **Undesirable effects:** **Calcipotriol:** application site reactions, pruritus, skin irritation, burning and stinging sensation, dry skin, erythema, rash, dermatitis, eczema, aggravated psoriasis, photosensitivity and hypersensitivity reactions including very rare cases of angioedema and facial oedema. Systemic effects after topical use may appear very rarely causing hypercalcaemia or hypercalciuria. **Betamethasone (as dipropionate):** local reactions can occur after topical use, especially during prolonged application, including skin atrophy, telangiectasia, striae, folliculitis, hypertrichosis, perioral dermatitis, allergic contact dermatitis, depigmentation, and colloid milium. When treating psoriasis, there may be a risk of generalised pustular psoriasis. Systemic effects due to topical use of corticosteroids are rare in adults, however, they can be severe. Adrenocortical suppression, cataract, infections and increase of intra-ocular pressure can occur, especially after long-term treatment. Systemic effects more frequently when applied under occlusion (plastic, skin folds), when applied on large areas and during long-term treatment. **Overdose:** Use above the recommended dose may cause elevated serum calcium which should rapidly subside when treatment is discontinued. Excessive prolonged use of topical corticosteroids may suppress the pituitary-adrenal functions, resulting in secondary adrenal insufficiency which is usually reversible. In such cases, symptomatic treatment is indicated. In case of chronic toxicity, the corticosteroid treatment must be discontinued gradually. (For further information, please consult LEO Pharma, Ballerup, Denmark or your local LEO subsidiary).



د. أحمد بن محمد العيسى
استشاري أمراض طب
وجراحة الجلد والعلاج بالليزر

بعض الخلطات والكريمات

التبييض.. ولكنها ضارة!

بعضها على
مادتي الرصاص
والزئبق والتي
يعتبر استخدامها
محرمًا دوليًا

لأنها بالفعل تبيض الجلد ولكنها تضر بالكلية.

ولو جلست أسرد بعض الممارسات الخاطئة في هذا المجال لطال
المقام ولكن أعتقد أنه لا بد أن يكون هناك رقابة من جهة صحية إما
وزارة الصحة أو الهيئة السعودية للتخصصات الطبية.

أما واقع بعض المستوصفات فهو أشد وأدهى لأن الموجود وهو
طبيب ولكن صاحب الملك هو تاجر همه الأول والأخير هو الربح
المادي وبقاء هذا الطبيب مرهون بالدخل الشهري لا سيما إذا كان
استثمار هذا التاجر ببعض الأجهزة الطبية الغالية مثل الليزر فتجد
هذا الطبيب قد يستخدم هذا الجهاز في غير محله لكي يضمن بقاءه.
حديثي هذا ليس مجرد اتهام بل هو واقع أشاهده بشكل يومي
وسوف أسرد بعض الحوادث الحديثة التي وقفت عليها بنفسي
وللأسف.

١. ذهبت إحدى النساء قبل زواجها بأسبوعين إلى إحدى العيادات
لإزالة بقع سمراء في الركبتين والمرفقين فتصحها الطبيب بعمل ليزر
التقشير وبعد أسبوع من العملية حصرت إلى عيادتي وهي تبكي لأن
الليزر تسبب في تشوهات وجروح أعلم أنها لن تلتئم إلا بعد أسابيع
طويلة وسوف تتسبب بتشوهات شبه دائمة وتليف في الجلد، وكانت
وللأسف قد وزعت دعوات الزواج فاضطرت إلى تأجيل الزواج إلى
أجل غير مسمى.

٢. مريض في أحد المناطق القريبة من الرياض كان يعاني من
زيادة في التعرق في منطقة الأنف وذهب إلى أحد المستوصفات والتي
أدعى الطبيب أنه يملك ليزر حديث لعلاج مثل هذا الأمر، وبالفعل
استخدم جهازه والذي اتضح فيما بعد أنه جهاز كي كهربائي وتسبب
في حدوث ندبات وحفر دائمة في أعلى الأنف وكان هذا تشوه دائم
لا يمكن علاجه.

٣. مدرّسة كانت تعاني من آثار حبوب شباب في الوجه تم علاجها
بالليزر بطريقة غير صحيحة تسببت في حدوث تشوهات دائمة في
الوجه جعلت منها امرأة مكتئبة تراجع الأطباء النفسيين وأثر ذلك على
وظائفها وحياتها الزوجية.

يوجد في منطقة الرياض أكثر من ١٠٠ جهاز ليزر بينما إحدى
الولايات الكندية والتي يتجاوز عدد سكانها الرياض لا يوجد سوى
أقل من عشرين جهاز ليزر وأجهزة الليزر هي أكثر الأجهزة التي أسيئ
استخدامها وللأسف في بلادنا لاعتقاد كثير من التجار أنها مشروع

استثماري رابح والضحية هو المجتمع.

إذا من يحمي مجتمعنا من مثل
هذه الممارسات الخاطئة ومن هو

المسؤول؟ لقد قامت الهيئة السعودية

مشكورة بتشكيل لجنة تقييم الأطباء

الذين يستخدمون الليزر ولكن ماذا

عن المشاغل النسائية التي بدأت

وللأسف تستقطب هذا الجهاز وتستخدمه.

نعم من أمن العقوبة أساء الأدب وأعتقد أنه لا بد من تقنين الطب
التجميلي من جميع النواحي الإعلانية والعملية ابتداء من المشاغل
النسائية وانتهاء بالمستشفيات.

الليزر أكثر الأجهزة

التي أسيئ استخدامها

رأى صديق

CUTERA

Tafarod
Medical Co. Ltd.

الجلد أكبر الأعضاء في الجسم، وهو بهذا الحجم يتعرض باستمرار للمؤثرات الخارجية والداخلية، واهتمام الإنسان ببشرته ليس وليد عصرنا هذا، فمنذ قدم التاريخ والإنسان يمعن في مراقبة بشرته واستخدام ما تصل إليه يداه للاعتناء بها، فإذا أدركنا أن كليوباترا الملكة المصرية المشهورة كانت تستخدم للاعتناء ببشرتها الحليب مع زيت الزيتون، حيث كان معروفا عنها نضارة بشرتها، لوجدنا أن ما كانت تقوم به ما هو إلا ترطيب وعملية تقشير خفيفة بالأحماض، وهو ما يتم استخدامه الآن بشكل موسع من قبل أطباء الجلدية وبتركيز مختلف.

إن تطور الإنسان المتسارع ومتطلبات عصرنا الحاضر جعلت العديد من الناس يقصدون عيادات الأمراض الجلدية وصالونات التجميل، وإذا أدركنا أن مرضا بسيطا كحب الشباب يمكن أن يكون عائقا في حصول أحدهم على وظيفة بسبب المظهر الخارجي أو يقف حائلا دون الزواج لكلا الجنسين، لأدركنا حجم المشكلة في هذا العصر، وإذا أضفنا أن كل رابع مريض يراجع العيادات هو مريض جلدية لعلنا مدى أهمية هذا التخصص.

فالجلد هو مرآة الإنسان، يعكس الوضع الصحي والنفسي والاجتماعي والمهني لكل منا، وإذا تطرقنا إلى مرض آخر من الأمراض الجلدية، وهو الحساسية، لوجدنا أن هذا المرض تشوب تاريخه مغالطات كثيرة ليست فقط من قبل عامة الناس، إنما كذلك من قبل أطباء عديدين، وإذا أردنا أن نعرف الحساسية تعريفا مبسطا، فهي تغير نوعي لمناخ الجسم يتسبب في حساسية مفرطة ينتج عنها حالة مرضية تظهر كطفح على الجلد.

والحساسية شيء مكتسب يمكن أن يصيب أي إنسان في أي وقت من عمره، وهي لا تكون وليدة شيء غريب يتناوله الإنسان أو يحتك به، إنما سببها شيء اعتاد الإنسان عليه أو احتك به من قبل، والآن أصبح مرفوضا بالنسبة له، وعند الاحتكاك مرة أخرى يحدث التفاعل وتظهر الحساسية، التي في ظهورها لا تعتمد على الكمية المتناولة، إنما حتى القليل منها يؤدي إلى إثارتها، ويمكن أن تتكون عند إنسان معين حساسية ضد عدة أشياء، والحساسية مقسمة إلى أربعة أنواع، وأضيف مؤخرا إليها نوعان جديدا، وما يهمنا من هذا التقسيم هو النوع الأول والرابع.

فالحساسية من هذا النوع هي الحساسية التي تسبب التهاب العينين والأنف التحسسي، وتكون مصحوبة بحكة واحمرار ودموع، وتثير الحكة والعطاس انسدادا وسيلانا بالأنف، ويضم هذا النوع الربو التحسسي، لأن الربو تكون أسبابه عدة أحدها الحساسية، وكذلك الشرى (الأرتكازيا) الذي ينتج عن حساسية ضد بعض الأطعمة والأدوية أو لدغات النحل والنمل، وهذا النوع من الحساسية يمكن أن يتطور بشكل متسارع ويؤدي إلى الوفاة.

أما النوع الرابع فهو الحساسية التلامسية، وهي تنشأ عن ملامسة الجسم للمادة التي تثير الحساسية، وهي مما نشاهده من الحساسية الناتجة عن لبس الساعة أو حلق الأذان واستخدام صبغة الشعر ومستحضرات التجميل أو الاحتكاك بالمنظفات، وما تثيره من حساسية، والتي نطلق عليها حساسية رباب البيوت، إضافة إلى ذلك هناك إصابات مهنية سببها الحساسية، فعمال البناء تتولد لديهم حساسية ضد الإسمنت وما يحتويه من مادة كرومات البوتاسيوم، والأطباء وبالأخص الجراحين والممرضات تتولد لديهم حساسية ضد القفازات، هذه الحساسية التي تصيب بعض المهن يمكن أن تؤدي إلى إعاقة مهنية تكون نتيجتها التخلي عن هذه المهنة.

لهذا فإن تشخيص الحساسية ليس له علاقة بالتخمين أو الرجم بالغيب وإنما يستند إلى أسس علمية دقيقة تبدأ بتحديد نوع الحساسية، فإذا كانت من النوع الأول فتشخيصها يعتمد على إجراء الفحص بالوخز بالإبرة على ذراع المريض للمواد التي يعتقد أنها السبب، وهذا الفحص سريع ويمكن الاستدلال عليه بعد مضي ١٥ دقيقة، ويتم دعم هذا الفحص بإجراء فحص دم للمضادات الحيوية ضد هذه المادة.

أما إذا كانت النوع الثاني، فإننا نحتاج إلى معرفة المواد التي يحتك بها المريض، ثم نجري الفحص بالرقعة على الظهر، وهي عبارة عن لصقة تحتوي على المواد المراد اختبارها، وتترك على ظهر المريض لمدة يومين ثم تزال وتتم القراءة الأولى، وفي اليوم التالي تتم القراءة الأخيرة وتحدد المادة. كل هذه الفحوصات التي تم سردها هي بسيطة وميسرة، ولكنها مهمة جدا حيث أنها يمكن أن تؤدي إلى إنهاء معاناة المريض التي لا مبرر لها.

د. إبراهيم سنيد السنيد
استشاري الأمراض الجلدية
والتناسلية والحساسية

The Power of Since



agera[®]
LABORATORIES



IASTIA

د. كمال حسين صالح
استشاري طب وجراحة
التجميل والتكميل والميزر



يطلقون

عليها اسم «الثدي»، وقد انتشرت بشكل كبير، خاصة في الآونة الأخيرة، لأسباب عديدة، ومتنوعة، منها السمنة بالطبع، بالرغم من أن الرجال يملكون غدة ثدي ملموسة ومحددة الأطراف ولها نوع من الصلابة وتقع تحت الهالة والحلمة في أحد أو كلا الطرفين ومن دون أن تسبب أي أعراض، إلا أنه عندما يتجاوز قطر الغدة لسنتيمترين ويصبح شكل منطقة الثدي ملحوظا أو ملموسا ولافتا للنظر فإن الحالة تشخص طبيا بما يعرف بتضخم الثدي عند الرجال أو بثدي المرأة.

تضخم الثدي عند الرجال



GYNECON

أسباب تضخم الثدي في الرجال

١. زيادة الوزن (السمنة)

إن السمنة تؤثر بشكل كبير على حجم الثدي وشكله الخارجي هريادة حجم الثدي تؤدي الى تضخم الثدي بشكل كبير لايتناسب مع حجم الجسم.

٢. هرمون نمو أنسجة الثدي الحقيقية

وللتمييز بين الحالتين، قم بالاستلقاء بشكل منبسط وأقبض على ثديك بإحكام بين الإبهام والسبابة، ثم حرّك بشكل تدريجي إبهامك وسبابتك إلى الامام باتجاه حلمة الثدي، فإذا شعرت بوجود نسيج على شكل قرص مطاطي وثابت يزيد قطره على السنتيمترين، ويبدأ أنه ملتصق بخلفية الحلمة والمنطقة الوردية المحيطة بها، فعندها يمكن القول: إن التضخم ناتج عن الإفراط في نمو أنسجة الثدي، وقد تكون المنطقة مؤلمة، وعادة ما يتأثر الثديين بنفس الدرجة، ولكن في بعض الحالات يكون نمو أحدهما أوضح من الآخر، وإذا لم توجد كتلة متميزة من الأنسجة تحت الحلمة، يمكن عندها القول ببساطة إنك سمين جداً.

٣. حالة طبيعية إذا كان التضخم في النهود في مرحلة المراهقة: وذلك بسبب تقلب مستويات هرمون التستوستيرون (الذكري) وانخفاضه، الأمر الذي يتيح لهرمون الاستروجين (الأنثوي) الموجود في دم الذكر أن تظهر تأثيرها على الثدي

٤. الأدوية:

من الأسباب الأخرى الشائعة. حيث أن لبعض الأدوية تأثير مماثل

للاستروجين، والبعض الآخر يحجب تأثير التستوستيرون. ومن الأدوية التي يمكن أن تسبب تضخم الثدي عند الرجل: أدوية ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب، أدوية الطب النفسي، عقاقير الأدمان، المضادات الحيوية، مضادات الفطور، عقاقير علاج قرحة الاثني عشر، وبعض العقاقير المضادة للسرطان ٥. الكحول:

إن الكحول تخلّ بالتوازن بين هرموني التستوستيرون والاستروجين لأنها تحثّ الكبد على سحب التستوستيرون من الدم، وبذلك ينخفض معدله، كما أنها تقلص قدرة الكبد على تفكيك الاستروجين، وبذلك يرتفع معدل في الدم.

٦. الأورام:

تعتبر الأورام من الأسباب النادرة لتضخم الثدي، ويمكن أن يصاب الثدي عند الذكور بالسرطان ولكنه عادة ما يكون وحيد الجانب، كما أن الأورام التي تصيب أجزاء أخرى من الجسم يمكن أن تنتج أحياناً هرمونات تحث الثدي على النمو، كما يمكن أن تسبب العجز الجنسي أو إفراز الحليب من الثدي، فإذا كان لديك تلك الأعراض فمن الضروري مراجعة طبيبك بأسرع وقت.

٧. التقدم بالسن:

من الطبيعي أن يتضخم الثدي مع تقدم العمر عند الرجل، وهذا يعود جزئياً إلى انخفاض إنتاج التستوستيرون في الجسم، كما أن الجسم مع تقدم السن غالباً ما يحتوي على نسب عالية من الدهون التي بدورها تنتج الاستروجين

٨. أسباب غير معروفة ؟ أو أسباب وراثية ؟

أو تضخم الثدي عند الرجال Gynecomastia إذاً ظاهرة فسيولوجية طبيعية قبل سن البلوغ إلا أنها لافتة للنظر بعد سن ١٩ - ٢٠ عاماً، وقد تسببت الكثير من الحرج والضرر النفسي والامتناع عن السباحة بالاماكن العامة والمساح.

إن تضخم الثدي الفسيولوجي عند الذكور قد يحدث طبيعياً بثلاث مراحل عمرية أولها عند الذكور حديثي الولادة وينتج عن تحسسهم للهرمونات الانثوية المتكونة من مشيمة الام وتستمر مع الوليد لعدة اسابيع فقط، وتعاود الظهور بمراحل المراهقة وقبل سن البلوغ، ومن أسبابها اختلال التوازن الطبيعي بين الهرمونات الانثوية والذكورية في جسم المراهق فإما زيادة الهرمونات الانثوية أو قلة الهرمونات الذكورية أو ضعف استقبال الخلايا لها والتي تأخذ نسبتها الطبيعية معه بلوغ الشاب، ومن انطريف ملاحظة ظهورها ثانية عند الاعمار المتقدمة للذكر (كبار السن) وذلك لاختلال التوازن مرة أخرى لضعف الافراز الهرموني للخصيتين. وما يحصل أحياناً هو ان ٣٦٪ من الشباب بعد سن البلوغ يبقى



رغمي مشترك

CUTERA

TaFarod Medical Co. Ltd.



لديه حجم الثدي متضخما رغم التوازن الموجود في نسبة الهرمونات الذكورية والانثوية، ويجب ان نميز بينهم وبين الحالات المرضية لتضخم الثدي والتي هي اما قلة بانتاج الهرمون الذكري لأسباب وراثية أو ولادية تؤدي لقلة انتاج أو فعالية الهرمون أو قد تحدث لاحقا بعد الاصابة بالتهاب الخصية الفيروسي كما يحدث كمضاعفات لمرض النكاف أو بسبب ضرية أو شدة خارجية تصيب منطقة الخصية، وقد يكون سبب التضخم زيادة بانتاج الهرمون الانثوي وذلك ايضا لأسباب خلقية أو ولادية أو بعد الاصابة بسرطان الخصية أو الرئة التي تنتج هرمونات انثوية أو بسبب الاستعمال المزمن لنوع من الأدوية المعروفة لدى الأطباء منها أحد ادوية علاج قرحة المعدة وأمراض القلب وغيرها واحيانا بسبب شرب الكحول المزمن وتعاطي الهيروين كما يحدث عند الشباب أو بسبب الاستعمال الحاطل لبعض الهرمونات والاستورويدات لغرض الاستعجال ببناء جسم ذكوري بدل الاعتماد على التمارين الرياضية لكمال الاجسام وهذا ما يحدث احيانا يعلم بعض المدربين بمصحات بناء الاجسام في بعض دولنا العربية ومن دون اي استشارة لطبيب مختص ومن الغريب أن نسمع حتى عن استعمال مستحضرات لم تصنع اصلا للاستعمال البشري بل للأحصنة وغيرها ويشتريها الشباب من الصيدليات البيطرية، واحيانا يكون تضخم الثدي عند الرجال نتيجة ثانوية للاصابة بسوء التغذية وكذلك بسبب السمعة المفرطة التي تعتبر من اسبابها الشائعة أو زيادة بنشاط الغدة الدرقية، ويمكن للطبيب المعالج في معظم الحالات ان يشخص سريريا من التاريخ المرضي وفحص المريض بين الحالات المرضية والطبيعية لتضخم الثدي.

العلاج

أما علاج هذه المشكلة فإذا كانت لأسباب مرضية فعلى الاهتمام أولا بالسبب الرئيسي وبالعلاج حسب الحالة فذكر في معظم الحالات التي نراها والتي هي استمرارية للتغيرات الفسيولوجية فهنا يأتي دور اختصاصي جراحة التجميل بتقييمه للحالة ودرجتها والتدخل الجراحي هو الأفضل لها في معظم الحالات وهي عملية بسيطة وذات مشكلات قليلة وخصوصا بعد استحداث تقنية شفط الدهون التي خلصت الشباب من مشكلات العمليات الاستتصالية السابقة وما تتركه من ندب مشوهة إلى مشكلة التقعر بمنطقة الثدي وعدم تساوي الطرفين والتغيرات بشكل الحلمة واتقارها للدخل. عملية شفط الدهون سهلت الكثير معالج هذه الحالات وخصوصا الدرجة الأولى والثانية من تضخم الثدي أما في الحالات الشديدة والمخاضية يتهدد الثدي للجلد في منطقة الثدي فقد نحتاج لاستئصال الجلد الزائد ولكن بتدب غير لافت للنظر بمعظم الحالات وكلها عمليات اليوم واحد يعود المريض ببيته بعد عدة ساعات ويعود لعمله بعد يوم أو عدة أيام وينشط كامل مع الحاجة للاستمرار بازدياد الشد الطبيعي لعدة اسابيع وقد يوصي بتعدد نوع الرياضة التي يمارسها لمنطقة الصدر لعدة اسابيع وبهذا لم تعد مشكلة تضخم الثدي للرجال مشكلة خطيرة كما كانت سابقا ويمكن التخلص منها بسهولة وتكون على صاحب المشكلة ان يجيد اختيار الجراح المناسب لأجرائه.

خطوات جراحة تجميل الأنف

تعد جراحات تجميل الأنف هي الجراحة التي تعيد تشكيل الهيكل والحجم والمنظر العام للأنف، ويحدد الطبيب احتياجك من عدمه لمثل هذه الجراحة، وهل من الممكن أن تضيف إليك شيئاً أم لا.

ما هي جراحة تجميل الأنف؟

جراحة تجميل الأنف هي مهمة من مهام جراحات التجميل، ودائماً تجرى عند الحاجة لتصغير أو تكبير أو تعديل شكل الأنف أو أيضاً إصلاح وظيفية أو تشوه بالأنف، من غير الممكن الرسم أو المحاكاة بالكمبيوتر لما سوف تكون عليه الأنف بعد الجراحة، وأيضاً من غير الممكن أن يختار الشخص شكلاً معيناً لما يريد عليه أنفه أن تكون أو يطلب من الجراح (تقصيلاً) لأنفه تبعاً لصورة معينة لشخص آخر، هذا لأنه توجد متغيرات عدة تشكل اختلافات جوهرية من أنف إلى آخر حيث يختلف سمك الجلد وسمك العظام و حجم فتحات الأنف وأيضاً قسّمات وملامح الوجه من شخص إلى آخر، فلا تتلاءم أنف بعينها مع كل الوجوه، لذا فيجب على الشخص الراغب في إجراء تجميل لأنفه الاتفاق مع رؤية الطبيب أولاً قبل إجراء الجراحة.



د. وائل سعد الدين
استشاري جراحة التجميل

كيف تختار جراح تجميل الأنف المناسب؟

تتطلب جراحة تجميل الأنف دوناً عن سائر جراحات التجميل الأخرى تواجد أشياء كثيرة بخلاف الكفاءة العلمية في الجراح ألا وهي الإحساس الفني العالي والقدرة على التخيل والتشكيل وهذه بالطبع مهمة جراح التجميل المحترف الذي يملك من الخبرة سنينا عدة في مجال تجميل الأنف ولديه رصيدا كبيراً من النتائج والجراحات الناجحة وله رؤية واضحة تمكنه من التعامل مع كل أنواع الأنوف المختلفة وتحقيق نتائج تناسب كل حالة على حدة فليست النتيجة الجيدة هي نظره كطباعة نسخة مماثلة في كل أنف.



العملية الجراحية قد تستغرق أكثر من ساعة.. والتحسن يبدأ بعد أسبوع

التخدير الكلي أو الموضعي، وتقول الخبرة أن المريض الذي سيتم له العملية بالتخدير الموضعي يجب أن يكون متعاوناً لأنه سيكون شاعراً بخطوات العملية، والتخدير الموضعي سوف يتولاه طبيب التخدير الذي يتولى تهدئة المريض أثناء العملية، وملاحظة الضغط ورسم القلب والنبض لضمان سلامته في جميع الخطوات، ومع التخدير الكلي لا يشعر المريض بخطوات الجراحة التي تستغرق ساعة ونصف الساعة في المتوسط، ويعتمد هذا على حجم العمل المطلوب إجراؤه، وعلى خبرة الجراح وكفافته.

ماذا بعد العملية؟

بعد إجراء العملية مباشرة يوضع حشو بسيط داخل الأنف ويتم إزالته بعد يوم أو يومين وقد تطول المدة عن ذلك إذا كان هناك داع، وجبيرة الأنف قد تكون من البلاستيك أو السيليكون يتم إزالتها بعد أسبوع إلى ١٠ أيام من العملية في أغلب الأحوال، والهدف من وضع الجبيرة تقليل التورم الذي يحدث بعد العملية وحماية عظام وغضاريف الأنف خلال فترة التئام الجرح، ويمكن أيضاً وضع كمادات تليج على العينين، ففي اليومين التاليين للجراحة لكي تقلل التورم والزرقان الذي يصعبهما. يمكن توقع حدوث تساقط بعض قطرات من الدماء من الأنف لكنها تتوقف خلال يوم، يشعر المريض عادة بانسداد في الأنف، وذلك بسبب وجود الحشو، لكن بعد إزالة الحشو قد يحدث احتقان في الأنف المخاطية تحتاج إلى علاج بالأدوية.

لا يشكو المريض من آلام مبرحة بعد العملية وهو شيء مدهش ولكن هذا لا يمنع التورم والزرقان حول العينين الذي يستمر لمدة عشرة أيام على الأقل وقد يوجد شعور بجفاف الحلق نتيجة تنفس المريض من الفم لفترة، وقد يبدو المريض أسوأ مما يشعر - صورته سيئة لكن إحساسه بالمعاناة غير موجود وتحسن الحالة العامة بعد أسبوع - أهم شيء يجب أن يقال للمريض قبل العملية أن النتيجة المرجوة من عملية تجميل الأنف لن تظهر فور إجرائها، لا تتوقع النتيجة عند رفع الجبيرة فالنتيجة تظهر حسب ما تم في الأنف ووفقاً لقدرة الانسجة على الالتئام وهي قد تظهر بعد أسابيع من العملية، وهذا لا يعني أن المريض يشعر بتشوه منظره ولكن التحسن يتم يوماً بعد يوم ويمتد إلى أسابيع، وفي بعض الحالات تصل إلى شهور.

فالجراح قام ببناء الأساس والهيكل ثم تتم عملية الالتئام التي تؤدي إلى نجاح العملية، وبعد مرور شهر ونصف إلى شهرين من تاريخ الجراحة تبدأ نتيجة جراحة تجميل الأنف في الظهور، ويحتاج المريض خلالها إلى المتابعة مع الطبيب المعالج حسب ما هو مخطط له لحين ظهور النتيجة النهائية للجراحة.



تجميل الأنف



تجميل الأنف



تجميل الأنف

كيف تتم جراحة تجميل الأنف؟

من المصروف أن تجرى جراحات تجميل الأنف بدون ألم شأنها شأن جراحات التجميل الأخرى وتستغرق جراحة تجميل الأنف في المعتاد ما بين الساعة إلى الساعتين، وتجرى الجراحة من خلال فتح جراحى صغير داخل فتحات الأنف وفتح دقيق بينهما مما يجعل الجروح غير مرئية تماماً بعد الجراحة، ومن الأمور المهمة جداً قبل الجراحة إجراء فحص دقيق للأنف ومناقشة ما سوف يتم إجراؤه للمريض والنتائج المحتملة وفترة النقاهة والفترة حتى الوصول للنتيجة النهائية، ويمكث المريض في المستشفى مدة يوم أو يومين. تبدأ خطوات ما قبل العملية بمناقشات وفحص للحالة يحدد الطبيب ما يمكن عمله - ويلتقط له عدة صور - وحديثاً توجد برامج للكمبيوتر يمكن إدخال صورة المريض إليها، يتولى الطبيب شرح ما سيتم عمله على شاشة الكمبيوتر مع توضيح ذلك على صورته من خلال الأجزاء التي يمكن تغيير شكلها ومناقشة هذه الأمور مع المريض حتى يتصور النتيجة النهائية قبل العملية. يبدأ التحضير للعملية بإجراء التحاليل والأبحاث المطلوبة مع التوقف عن تناول الأسبرين والأدوية التي تؤثر على تجلط الدم قبل الجراحة بأسبوع على الأقل - وأيضاً - التدخين.

يدخل المريض إلى المستشفى ليلة الجراحة، حيث يقوم المريض بتطهير الوجه وغسله بمحلول وصابون معقم قبل العملية بيوم، وتتم العملية بعد



مركز د. مساعد الزلال الطبي



جراحات التجميل

العلاج بالليزر

إزالة الشعر بالليزر

علاج الأمراض الجلدية





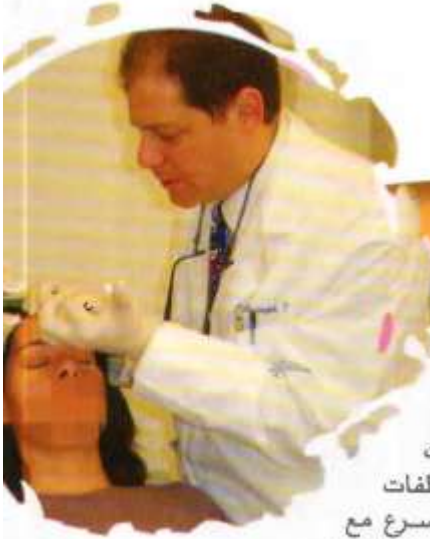
10 ملايين يستعملون البوتوكس في العالم

أكثر من ١٠ ملايين شخص يستعملون البوتوكس في العالم، منهم المشاهير من نجوم السينما والمطربين وكبار مديري الشركات في العالم، نظرا لما يعطيه البوتوكس من مظهر شاب جميل خال من التجاعيد.

فقط طبيب التجميل أو الجلدية المصرح لهم العلاج به



أخذوا البوتوكس غير المرخص من الوزارة



عمليات التقشير وقبل الليزر للحصول على نتائج أفضل بكثير نظراً لأن الجلد أصبح ناعماً ويدون أي تجاعيد مما يسهل استقبال خلايا الجلد لأي مادة أخرى حتى كريمات البشرة العادية من مرطبات ومنظفات يكون امتصاص الجلد لها أفضل وأسرع مع الأشخاص الذين تم علاجهم بالبوتوكس عن غيرهم من الأشخاص العاديين

هل البوتوكس يزيد من حجم الشفاه أو الخدود ؟

للاسف يوجد خلط كبير بين البوتوكس والمواد التي تدعى فيلرلز وهناك فرق كبير، فالبوتوكس فقط لعلاج التجاعيد، وكذلك زيادة إفراس العرق ولا علاقة له بزيادة حجم الشفاه أو الخدود أو الأرداف.

ما الأعمار التي يمكن علاجها بحقن البوتوكس التجميلي ؟

المشهور في العالم انه بين عمر ٢٥ الى ٥٥ سنة، ولكن ليس العمر هو المقياس، ولكن كما ذكرنا مجرد ان ظهرت التجاعيد مع الحركة نبدأ بالبوتوكس حتى لا تتحول الى تجاعيد ساكنة وخطوط في الوجه مما يظهر تقدم العمر.

هل يغير البوتوكس من شكل الحاجب ؟

الجميل في البوتوكس انه يؤدي الى ارتفاع الحاجب من الأطراف بعض الشيء، وبشكل طبيعي مما يعطى للوجه مظهراً شاباً وطبيعياً ويدون اللجوء الى عمليات شد الوجه، ولذلك في كثير من الحالات نستعمل البوتوكس فقط لإعطاء الشكل الجمالي للحاجب وتأتي الكثير من السيدات فقط لهذا السبب بغض النظر عن وجود تجاعيد ام لا.

هل يمكن للرجال استعمال البوتوكس ؟

طبعاً هناك الكثير من الرجال من يستعملون البوتوكس لإزالة تجاعيد الوجه لإضفاء مظهر شاب والإطالة بوجه مشرق، مما يعطى الثقة بالنفس، وخاصة عند الأشخاص من يحتاج عملهم الاختلاط بالآخرين وحضور الاجتماعات..

البوتوكس وعلاج زيادة إفراز العرق ؟

وهي هذه الأيام بدأ هؤلاء الذين يعانون من التعرق الزائد في التخلص من هذه المشكلة وبسهولة وذلك باستعمال مادة البوتوكس، حيث أثبتت دراسة تم إجراؤها مؤخراً في أوروبا أن حقن مادة البوتوكس بشكل متكرر من ٤ إلى ٦ أشهر في مناطق التعرق الزائد أدى إلى نتائج معقولة في التخلص من مشكلة التعرق الزائد، ويعتقد أيضاً أن هذه العملية ممكن تطبيقها على الذين يشكون من التعرق الزائد في منطقة الكفين والجبهة أيضاً.

البوتوكس مادة بروتينية طبيعية - بدون أي تدخل كيميائي - مستخرجة من أحد أنواع البكتريا، ويحتاج البوتوكس إلى تقنيات عالية جداً في التصنيع باستخدام تكنولوجيا متطورة جداً للحصول على المادة في صورة شديدة النقاء والتعقيم لضمان حصول المريض على مفعول سريع ويدون أي أعراض جانبية.

ولهذا نحذر بشدة القراء والمهتمين بالعلاج بالبوتوكس أن يتأكدوا من البوتوكس المعلن عنه في العيادات هو البوتوكس الأصلي، حيث بدأت تظهر في الأسواق الآن بعض المنتجات الرخيصة في السعر، ويدعى أصحابها أنها بوتوكس وتكون واردة من الصين أو كوريا وتدخل البلاد عن طريق التهريب، حيث إنها غير مرخصة من وزارة الصحة، وبالتالي فإنها شديدة الخطورة على الصحة لعدم معرفة كيفية تصنيعها.

ومن هنا اطلب من السيدات والرجال المقبلين على العلاج بالبوتوكس عمل الآتي:

التأكد من الطبيب أن يكون طبيب حلدية أو جراح تجميل وليس أخصائي بشرة أو تجميل.

التأكد أن المكتوب على القنينة والغلاف كلمة «Botox».

يتأكد من شكل القنينة لتجنب استعمال المنتجات الصينية والكورية المهربة.

عدم الانجذاب وراء الإعلانات التي تقدم السعر الرخيص للبوتوكس فهذا له خطر على الصحة من استعمال مواد غير مرخصة من قبل وزارة الصحة.

طريقة عمل البوتوكس :

يعمل البوتوكس على إرخاء العضلات المسببة للتجاعيد، وبالتالي تعود للجلد نعومته وتختفي بذلك التجاعيد التي كانت عليه بسبب انقباض تلك العضلات.

كيفية العلاج بالبوتوكس ؟

يتم حقن البوتوكس في صورة سائل بكميات صغيرة تحت الجلد في مناطق التجاعيد باستعمال إبر خاصة رفيعة جداً وبطريقة خاصة من قبل الطبيب المختص في مدة لا تتجاوز ١٥ دقيقة.

هل هناك ألم مع الحقن ؟

في معظم الحالات نستعمل كريماً موضعياً قبل الحقن، ولذلك فالإحساس بالألم ضعيف جداً ولا يكاد يذكر.

متى يظهر المفعول وإلى أي مدة ؟

يظهر المفعول من ثالث يوم للحقن، والنتيجة النهائية في اليوم العاشر ويظل المفعول من ٤ إلى ٦ أشهر حسب قوة العضلات عند الأشخاص وينصح بإعادة الحقن كل ٥ أو ٦ شهور.

هل تعود التجاعيد أسوأ مما كانت بعد إيقاف العلاج ؟

إطلاقاً وإنما تعود كما كانت سابقاً قبل الحقن، فالبوتوكس لا يؤثر أبداً على الحلد أو العضلات، ولا يحدث تشوهات أو أي من الإشاعات التي نسمعها.

الميزة الإضافية في العلاج بالبوتوكس انه يحسن من نتائج عمليات التجميل الأخرى والدراسات أثبتت انه يفصل استعمال البوتوكس قبل



علاج ندبات حب الشباب بالترقيع والحقن الذاتي



Megasubcision and multilayered fat injection

لا يؤلني شيء أثناء ممارسة عملي أكثر من خد فتاة باهية الجمال...
وقد كثرت فيه الندبات ذات اليمين وذات الشمال.
لقد بات الحديث عن الوقاية من ندبات حب الشباب وضرورة العلاج
المبكر «موضة قديمة» فلن أتحدث عنها.
لكنني سأحدث عن علاج الندبات الناتجة عن حب الشباب الشديد أو
غير المعالج...

د. فاطمة الشهري
استشارية الأمراض
والجراحة الجلدية والليزر



هناك عدة نقاط رئيسية في علاج ندبات حب الشباب:
أولاً: بالرغم من التطور في علم الجراحة والتجميل وتقنيات الليزر إلا أنه ما زال علاج ندبات حب الشباب أكبر تحدٍ يواجه الطبيب المختص.

وحتى الآن لا يوجد علاج دوائي أو جراحي أو تقني يستطيع إزالة ندبات حب الشباب نهائياً.

ثانياً: لا توجد طريقة واحدة تعمل بمفردها، لذا نجد دائماً الطبيب يستخدم أكثر من طريقة على عدة مراحل مثل الجراحة يليها الليزر أو الصنفرة اليدوية... الخ.

ثالثاً: البرنامج العلاجي مطول ويحتاج لتعاون الطبيب والمريض على حد سواء فقد تصل مدة العلاج إلى أكثر من عام.

رابعاً: تكرر المراحل

العلاجية (التي غالباً

ما تكون جراحية)

من ٢ - ٣

مرات في

المتوسط...

للحصول

على نتائج

مرضية.

خامساً:

لا يوجد

برنامج علاجي

ثابت يناسب

كل الأشخاص وإنما

يفصل البرنامج كل مريض

على حده.... وذلك وفقاً لعدة متغيرات يناقشها الطبيب مع المريض.

لعل أهم هذه المتغيرات:

أ. نوع، وعمق، ودرجة انتشار الندبات حيث يوجد عدة أنواع من ندبات حب الشباب لكل نوع طريقة مناسبة لإعطاء أفضل وأكمل النتائج.. قد يستخدم الطبيب أكثر من طريقة جراحية للمريض في نفس المرحلة.. وفي نفس الجلسة أيضاً.

ب. العامل الآخر الهام في تحديد نوعية وطريقة العلاج هو ظروف المريض الاجتماعية والنفسية والمادية. فقد لا تناسب الإجراءات الجراحية للأشخاص المرتبطين بأعمال يومية أو المواجهين للجمهور. أو لا تناسب الأشخاص اللذين لا يتحملون إجراء جراحي تحت التخدير الموضعي... لذا يتوجب على المريض مناقشة طبيبه بكل صراحة فيما يتعلق بالأمور الاجتماعية والنفسية حيث أنها عامل مهم في اختيار طريقة العلاج المناسبة.

يتم بعد ذلك تهيئة المريض للجراحة فمن المهم جداً قبل أي إجراء جراحي أن تكون الصحة العامة جيدة:

- مثل أن نعالج فقر الدم «الأنيميا» إن وجدت.

- التحكم بأي مرض داخلي إن وجد مثل السكري والضغط.

- يفضل أخذ عناصر تساعد على التئام الجروح بشكل جيد مثل الزنك وفيتامين (C).

كما

يفضل

تهيئة البشرة

باستخدام

كريمات تجديد البشرة

وكريمات مثبطة لنشاط الخلايا

الصباغية قبل بداية العلاج بـ ٤ - ٦ أسابيع.

الجدير بالذكر أن التهيئة النفسية للمريض لا تقل أهمية عن تهيئة البشرة بل لعلها أهم... ويجب أن يعرف المريض ماذا ينتظره بعد الإجراء الجراحي وهنا دور الطبيب حيث أشرح للمريض الإجراء الجراحي بالتفصيل وما يتطلبه هذا من البقاء في المنزل أو تجنب مواجهة الناس قد يساعد رؤيته بعض الصور الطبية فاسأل طبيبك إن أمكنه ذلك.

كما أن المريض بدوره يجب أن يهيئ نفسه اجتماعياً ونفسياً ولا يقدم على هذه الإجراءات العلاجية حتى يتأكد من ظروفه والتزاماته الاجتماعية.

كي لا يكون «الهم ههين»

تعددت الطرق الجراحية لعلاج ندبات حب الشباب وقد بدأت الجراحة الجلدية لندبات حب الشباب منذ عام ١٩٥٠م وحتى الآن ما زالت الجراحة هي العلاج الأفضل.. ولكن لا توجد طريقة واحدة

لا يوجد علاج دوائي أو جراحي

أو تقني يستطيع إزالة ندبات

حب الشباب نهائياً

تهيئة النفسية للمريض

لا تقل أهمية عن تهيئة البشرة

هي الأمثل إنما يتم دمج عدة طرق للحصول على أفضل النتائج. وهذه الطريقة الجراحية التي تعتبر نوعاً ما تركيبة جديدة بمكونات قديمة. حيث أنها تتكون من ثلاث عمليات جراحية تعمل في جلسة واحدة.

وتشمل Subcutaneous Fat Injection:

(١) الحقن الذاتي (حقن الدهون الذاتية). لإعادة شكل الوجه وشد البشرة وبالتالي تحسين الندبات بحقنه في طبقات الدهن العميق.

(٢) القلع تحت الندبة Subcision وفيه يتم تحرير طبقة الجلد بمستوى الجلد المحيط بها.

(٣) حقن الدهون الذاتي في هذه الندبات مباشرة بعد رفعها. وهذه الجراحة رغم نجاحها.. تظل مناسبة لفئة معينة من الناس وهم من لديهم ندبات حب شباب عميقة جداً وعلى مساحة كبيرة من الجلد. وأفضل النتائج للندبات على الخدين والذقن. ب. الأشخاص ذوي الوجوه النحيفة نوعاً ما حتى لا يتسبب حقن الدهون إلى تغيير ملامح الوجه.

تتم هذه العملية تحت التخدير الموضعي وتأخذ ساعتين إلى ٣ ساعات حسب تعاون المريض وعدد الندبات. ويوضع بعد ذلك الرباط الضاغط على الوجه. كما يستحسن تناول مضاد حيوي لمدة أسبوع إلى جانب مسكن الألم عند الحاجة. ويكون الوجه متورماً وقد يحدث لون مزرق في مناطق الندبات. وهذه تخف تدريجياً على مدى ٧ - ١٤ يوم. ويعود الأمر للموضع الطبيعي وتبدأ النتائج الأولية بالظهور خلال ٤ - ٦ أسابيع. يرتب بعد ذلك المريض مع طبيبه الموعد المناسب للجلسة الثانية ثم الثالثة بفارق زمني ٢ - ٣ أشهر لإعطاء فرصة كافية للجلد للإلتئام وأخذ الشكل النهائي قد يكتفي بعض المرضى بجلسة أو اثنتين.

عادة تكون نتائج التحسن في المظهر العام للوجه والندبات مرضية وواضحة من الجلسة الأولى. ویمتابة الحالات حتى ١٨ شهر بعد آخر جلسة ظل التحسن ملحوظ في محيط الوجه وفي شكل الندبات.

إذا كان المريض يرغب في زيادة التحسن يمكن إضافة أي إجراء غير جراحي آخر مثل (الليزر ندبات حب الشباب بأنواعه). الجدير بالذكر أن هذه الطريقة قدّمت في المؤتمر العالمي للجراحة الجلدية ISDS ٢٠٠٧ الذي عُقد في «إيطاليا» ولاقت استجابة وثناءً من كثير من الأطباء الحضور... أعود «للموضة القديمة» رجاءً (درهم وقاية خير من قنطار علاج).





استعيدي جمالك الطبيعي
بدون جراحة مع «جوفديرم الترا»

Juvéderm® الآن مع
ULTRA H

- جوفديرم الترا، أحدث حقن التعبئة يمكنك التخلص من التجاعيد حول العينين والأنف والخدود ويمكنك أيضا ملء وتكبير الشفاه ورفع الحواجب..
- بدون جراحة وبطريقة سهلة وأمنة بدون أي أعراض جانبية أو ألم في دقائق معدودة.
- جوفديرم الترا، طريقك إلى الجمال..
- أسألي طبيب الجلدية أو التجميل عن جوفديرم الترا..

 ALLERGAN

التهاب الظفر المنغرز...

آلاماً وإفرازات صديدية

يعد انغراز الظفر مشكلة شائعة الحدوث خصوصاً لدى فئة الشباب علماً بأنه يحصل لدى مختلف الفئات العمرية، ويتسبب في حدوث الآم ومضايقة في المشي، وكذلك في ارتداء الأحذية المغلقة. وينتج عن نمو طرف أو حافة الظفر داخل الجلد المجاور، مما يسبب التهاباً وآلاماً وإفرازات صديدية ودم حيث يتعامل الجلد مع الظفر المنغرز كجسم غريب ويقاومه عن طريق الالتهاب، وغالباً ما يحصل في إصبع القدم الكبير أو أحد الأصبع المجاورة وقد يحصل في أصابع اليدين.

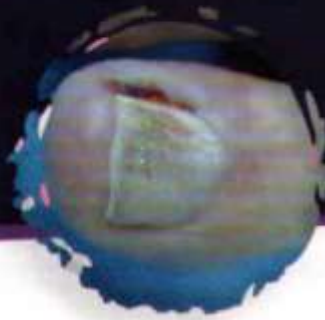
د. خالد بن محمد الغامدي
استشاري الأمراض الجلدية
وجراحة الجلد بالليزر



نفس الحالة السابقه بعد
العلاج بطريقة الانبوب



قبل العلاج بطريقة
الانبوب



طريقة الانبوب



حالة ظفر منغرز متقدمه



وهي طريقة الأسوب وسنتناولها بالشرح فيما يلي
بعد عمل التعقيم الجراحي للمنطقة يتم حقن التخدير الموضعي في
الإصبع المراد علاجه وبعد ان يعمل المخدر بشكل جيد يتم إدخال آلة
جراحية غير حادة لفصل حافة الظفر عن النسيج المحيط
ويتم بعد ذلك إدخال حافة الظفر في أنبوب بلاستيكي مخصص بعد
عمل شق طولي في أحد جانبيه والهدف من ذلك هو احتواء حافة الظفر
بداخل الأنبوب ليتم عزله عن النسيج المحيط مما يؤدي الى التئام الجلد
المجاور ومن ثم منع حدوث الالتهاب.
وقد أسلفنا القول بأن سبب الالتهاب هو انغراز حافة الظفر داخل
الجلد المحيط وتعامل الجلد معه كجسم غريب، وبعد ذلك يتم تثبيت
الأنبوب في مكانه بفريزتين الى ثلاث غرز. وإذا لم يتم عمل الغرز فإن
الأنبوب قد يسقط خلال فترة وجيزه.

وينصح بترك الأنبوب في هذا الموضع حوالي ٤ الى ٦ أسابيع على
الأقل، وتستغرق هذه العملية حوالي نصف ساعه، ويجب على المريض
خلال فترة الأسبوعين التي تلي العملية تجنب الرياضة العنيفة مع أخذ
مضاد حيوي بالفم لمدة أسبوع ، كما ينبغي تنظيف منطقة العملية يوميا
بمحلول مطهر يصفه الطبيب لمدة أسبوع على الأقل.

وتتميز طريقة الانبوب هذه عن الطرق الجراحية الأخرى بما يلي:
١- أنها أقل ضرارا على الظفر وما حوله حيث لا يتم استئصال جزء
من الظفر ولا يتم كي أو حرق أي جزء من جذر الظفر كما في الطرق
الأخرى.

٢- الألم وصعوبة المشي بعد العملية أقل بكثير في هذه الطريقة
مقارنة بالطرق الأخرى.

٣- هذه الطريقة أقصر وقتاً وأقل تكلفه من الطرق الأخرى،
٤- لا تحتاج إجازة مرضيه وتغيب عن العمل بعكس الطرق الجراحية
الأخرى.

٥- نتائج هذه الطريقة بشكل عام مقاربه أو أفضل من الطرق
الأخرى خصوصاً فيما يتعلق بحدوث الانتكاسة بعد العملية.

وهي جميع الحالات يجب التأكيد على المريض باجتئاب العوامل
التي تسبب انتكاس الحالة بغض النظر عن نوع الطريقة الجراحية
المستخدمه. ومن أهم هذه العوامل هو قص
الظفر بشكل هلالى ولبس الحذاء الضيق
من الأمام لذا ينبغي على المريض تجنب
ذلك.

ويمكن تقسيم مراحل الظفر المنغرز (الناشب) إلى ثلاثة مراحل
حسب شدة الالتهاب وهي كالتالي:

المرحلة الاولى: حيث يكون هناك احمرار وانتفاخ في الجلد المجاور
لحافة الظفر مع وجود ألم في المنطقة الملتئمة.

المرحلة الثانية: فيزداد فيها الألم والإفرازات الصديدية والدم مع
وجود علامات إنتان بكتيري للمنطقة المحيطة بالظفر.

المرحلة الثالثة: متقدمة حيث يضاف على ما ذكر في المراحل
السابقة وجود نسيج متضخم حول الظفر (كأنه زياده في نمو اللحم).

وهناك العديد من الأسباب المحتملة للظفر المنغرز منها نمو طرف
الظفر داخل الجلد المجاور بفعل الضغط الواقع على الإصبع من الجوانب،

كذلك تقليم الظفر بطريقة خاطئة، وذلك بقصه على شكل هلالى بينما
ينبغي قصه في هذه الحالة على شكل خط مستقيم، وبعد لبس الحذاء

الضيق من الأمام مع تكرار الإصابات مثل الاصطدام المتكرر للرجل بما
حولها أثناء المشي أو الجري من الأسباب المهمة لحدوث الظفر الناشب.

العلاج:

هناك العديد من الخيارات العلاجية تتراوح من الطرق المتحفظة الى
الجراحة، وتشمل الطرق المتحفظة العلاج بالفسولات المطهرة للمنطقة،
وكذلك إعطاء المضادات الحيوية الموضعية أو عن طريق الفم مع تقليم
الظفر بشكل خط مستقيم واجتئاب لبس الحذاء الضيق من الأمام
وتكون هذه الخيارات مفيدة في المرحلة الأولى (الحالات البسيطة).
وقد يكون رفع طرف الظفر عن الجلد المجاور بقطعة قطن أو منديل
ورقي أو خيط تنظيف الأسنان مفيداً في تخفيف الحالة ومنع المزيد من
الالتهاب.

وأما العلاجات الجراحية فهي متعددة منها خلع كامل الظفر أو
إزالة ربع الظفر الجانبي مع أو بدون كي الجذر (المنطقة التي تقع خلف
الجزء الذي يظهر على شكل نصف القمر عند قاعدة الظفر والتي هي
مصنع الظفر).

وتتماوت نسبة نجاح هذه العمليات التي تجرى تحت التخدير الموضعي
من حاله الى أخرى مع ما تسببه من ألم وصعوبة في المشي بعد العملية

لعدة أيام، ومع كل هذا فهناك احتمالية
لعودة المشكلة عندما ينمو طرف الظفر من
جديد ثم ينغرز في الجلد المجاور.

وتوجد طريقة جراحية جديدة نوعاً ما

يتسبب في حدوث آلام

أثناء المشي



تسمير البشرة..

بين الموضة والمرض

من الموضات العالمية الحديثة هي سعي البعض الى تغيير لون البشرة إلى اللون الأسمر أو اللون البرونزي، سواء كان ذلك عن طريق التعرض المباشر للشمس أو في الصوالين الخاصة بالأشعة فوق البنفسجية أو باستخدام مواد تسمر لون البشرة من غير اللجوء الى استخدام الأشعة فوق البنفسجية. فما الفوائد الصحية والجمالية لها وهل لها من مضار صحية؟ هذا ما سنسلط عليه الضوء في هذا المقال.

لماذا يحب البعض تغيير لون الجلد الى اللون الأسمر أو البرونزي؟

في عام ١٩٢٣م ظهرت مصممة الأزياء كوكو شانيل في وسائل الإعلام وقد بدت بلون برونزي نتيجة لبقائها لوقت طويل تحت أشعة الشمس أثناء رحلتها في يخت من باريس الى كان. وقد صرحت في ذلك الوقت أن لون الجلد البرونزي أو السمار الذهبي هو مؤشر للأناقة. ومن ذلك الوقت أخذت موضة تسمير لون البشرة تنتشر تدريجيا في جميع أنحاء العالم. لكن تسمير لون البشرة كان يقتصر على أشهر الصيف لامكانية التعرض لأشعة الشمس ماعدا لبعض المترفين الذين بإمكانهم قضاء اجازة الشتاء في أماكن دافئة مثل شواطئ فلوريدا أو البحر الكاريبي ومن ثم بدأت في الثمانينيات فكرة انتاج صوالين تسمير البشرة باستخدام الأشعة فوق البنفسجية. وفي التسعينات وإلى الآن ما زال العالم يشهد تطور وانتشار أجهزة وصوالين تسمير البشرة بدون استخدام الأشعة فوق البنفسجية. ففي الولايات المتحدة الأمريكية وحدها هناك أكثر من ٥٠,٠٠٠ صالون لتسمير البشرة يرتادها حوالي مليون شخص يوميا حيث ينفق الأمريكيين سنويا حوالي ٥ بليون دولار على تسمير البشرة. وكذلك في ألمانيا أوضحت دراسة أن حوالي ٢٨ ٪ من الالمان يستخدمون هذه الأجهزة. ساعدت حملات الدعاية والاعلام على انتشار صوالين التسمير ولاسيما أن الشركات المصنعة لبعض الأجهزة المستخدمة وضعت في اعلاناتها أن هذه الأجهزة آمنة وتساعد على صحة أفضل وتنشط الخلايا المصنعة لفيتامين «د» في الجسم. لكن فيتامين د يمكن أخذه عن طريق الفم مباشرة بدون التعرض للأشعة فوق البنفسجية.

ومن الأسباب التي تجعل البعض يسمعون الى تسمير لون البشرة هو الاعتقاد أن تغيير لون الجلد الى اللون الأسمر أو اللون البرونزي يقي من أشعة الشمس ويجعل الجلد أكثر مقاومة وهذا اعتقاد غير صحيح والأفضل هو وضع الكريمات الواقية من الشمس (Sunscreen) بدلا من تسمير لون الجلد. والجدير بالذكر أن بعض كريمات تسمير البشرة تحتوي على واق للشمس لكن مدة الوقاية للشمس هي أثناء وجود الكريم على الجلد وفترة التسمير تمتد الى ٧ أيام.

الطرائق المستخدمة في تسمير البشرة:

لتغيير لون البشرة الى اللون الأسمر أو اللون البرونزي طرائق عديدة ومتنوعة سنناقشها مع ايراد الايجابيات والسلبيات لكل طريقة من هذه الطرائق

التعرض المباشر لأشعة الشمس:

تعد هذه الطريقة هي التقليدية لتسمير البشرة لكن من المشاكل المحدقة بمستخدمي هذه الطريقة هي الإصابة بحروق الجلد (sunburn) نتيجة للافراط في التعرض للشمس حيث أن الشخص لا يستطيع تحديد مدة التعرض المناسبة له حيث تختلف قوة أشعة الشمس حسب فصول السنة وحسب الوقت اليومي

أنتجت كمادة بديلة للجلوكوس لعلاج مرض السكري ولكن في الخمسينيات لوحظ أنها تغير لون الجلد لدى المرضى الذين استعملوا هذه المادة ومن ثم بدء باستخدام هذه المادة في المستحضرات التجميلية التي تعطي البشرة لونا برنزيا أو أسمرًا.

عند وضع مستحضرات التسمير على الجلد ترتبط مادة دايهيدروكسي أستون مع الأحماض الأمينية الموجودة في طبقة الجلد الخارجية ومن ثم تتكون مادة تدعى (melanoidins) وهي التي تعطي اللون البني الداكن. مادة دايهيدروكسي أستون هي مادة آمنة ولذلك هي المادة الوحيدة المصرح باستخدامها من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية.

للحصول على نتائج جمالية جيدة يوصى بغسل الجلد بالصابون جيدا لازالة الخلايا الميتة الزائدة. ويجب على النساء ازالة شعر أرجلهن للحصول على تسمير متساوي. تعطي هذه المستحضرات اللون بعد ساعة واحدة من وضعها على الجلد ويظهر اللون كاملا خلال ٨ - ٢٤ ساعة.

توجد هذه المنتجات في الصيدليات وأماكن التجميل ويمكن أن يضعها الشخص بنفسه لكن للحصول على تسمير متساوي يمكن وضع هذه المستحضرات في الصوالتن المتخصصة بذلك وهي ما يدعى بـ (Sun-less Tanning Booths).

حجوب تسمير البشرة :

وهذه الأقراص تحتوي على مادة التيروسين حيث إن هذه المادة تحفز على زيادة إنتاج الميلانين وهي الصبغة الطبيعية الموجودة في الجلد. وبعض هذه الأقراص تحتوي على مادة canthaxanthin وهي مادة توجد في بعض النباتات والمشروم والطحالب. هذه المادة تتراكم في الجلد فتحول لونه إلى اللون البرتقالي البني. على الرغم أن هذه المادة مصرح باستخدامها في الصبغات المضافة إلى الماكولات لكن لم يصرح لها على أن تستعمل كمادة لتسمير البشرة. حيث وجد أن أخذ كميات كبيرة منها يؤثر في شبكية العين وكذلك قد يؤدي إلى التهاب الكبد وفقر الدم. ولذلك منعت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية استخدام هذه المواد لتسمير البشرة.

محفزات تسمير البشرة (Tan Promoters):

وهي مستحضرات موضعية تحتوي على مادة 5-Methoxypsoralen (5-MOP) حيث تزيد هذه المادة من تأثير الأشعة الضوئية على الجلد فتؤدي إلى زيادة تصنيع صبغة الميلانين الطبيعية في الجلد ولكن خطر هذه المواد يكمن في سهولة حرق الجلد الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية حيث إن الجلد يصح أكثر تحسسا من الأشعة الضوئية.

وهي الختام:

أحب أن أوجه على أهمية اتباع إرشادات الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية في هذا الموضوع ومن هذه الإرشادات مايلي:

تقليل التعرض للأشعة فوق البنفسجية قد المستطاع - سواء أشعة الشمس المباشرة أو الأشعة الصادرة من أجهزة التسمير الضوئية تكون أشعة الشمس في أوج شدتها من الساعة ١٠ صباحا إلى ٤ عصرا فيفضل عدم التعرض لأشعة الشمس ولاسيما في هذه الأوقات.

لبس الملابس الواقية من الشمس مثل القبعات وغيرها ووضع الكريمات الواقية من الشمس (Sunscreen) مع الأخذ بالاعتبار بأهمية وضع هذه الكريمات بكميات كافية ويكون عامل واقى الشمس Sun Pro-SPF Factor أكثر من ٣٠ ويفضل الكريمات التي تقي من الأشعة فوق البنفسجية أ وب UVB - UVA.

عند الحاجة إلى تسمير البشرة فبالامكان وضع كريمات التسمير بدلا من استعمال الأشعة فوق البنفسجية وبدلا عن التعرض لأشعة الشمس.

د. عادل السنكلي

استشاري الأمراض الجلدية تخصص أمراض الشعر وزراعة الشعر

(الصباح - الظهيرة) وحسب وجود الغيوم أم لا. والجدير بالذكر أن أعراض حروق الجلد لا تظهر أثناء التعرض للشمس ولكن تظهر بعد التعرض بساعات عدة وفي هذا الوقت قد يستمر الشخص بالتعرض للشمس ما يزيد الأمر سوءا.

أجهزة التسمير الضوئية (Sunbeds) :

من السبعينيات في القرن الماضي بدأ استخدام الأشعة فوق البنفسجية في أجهزة تسمير البشرة. وقد استخدمت الأشعة فوق البنفسجية «أ» (UVA - Ultraviolet A) في تسمير البشرة. لكن حديثا أعيد استخدام جرعات أكبر من الأشعة فوق البنفسجية بـ (UVB) حيث وُجد أنها تؤدي إلى اسمرار للبشرة أسرع وأقوى من الأشعة فوق البنفسجية أ كذلك من أجهزة الحديثة لتسمير البشرة هي High-pressure UVA tanning beds وهذه الأجهزة تنتج الأشعة فوق البنفسجية «أ» أكثر مما ينتج من التعرض المباشر لأشعة الشمس.

من مميزات أجهزة التسمير الضوئية بشكل عام أن هذه الأجهزة تصدر جرعات محددة من الأشعة فوق البنفسجية. فبهذه الطريقة يمكن نظريا الحماية من حروق الجلد الناتجة عن الأشعة فوق البنفسجية لكن عمليا إذا أسئ استخدام هذه الأجهزة وتعرض الشخص للأشعة لمدة طويلة أو كان لديه حساسية من الأشعة فقد يؤدي هذا إلى حروق في الجلد.

ويجب أن نبين أن استخدام هذه الأجهزة قد ينتج عنه أضرار صحية أخرى غير حروق الجلد ومنها:

أمكانية الإصابة بسرطان الجلد مثل Basal cell carcinoma و Squamous cell carcinoma و Malignant melanoma. حيث أوضحت الدراسات الحديثة أن التعرض لأجهزة التسمير الضوئية قبل سن ٣٥ من العمر قد يزيد من نسبة الإصابة بسرطان الجلد. لذلك فإن في الوسط الطبي هناك مناشدات متعددة في تقليل التعرض لهذه الأجهزة ولاسيما للمراهقين حيث يوجد في بعض الدول تشريعات بضرورة موافقة الوالدين قبل استخدام هذه الأجهزة للمراهقين. وقد منعت منظمة الصحة العالمية استخدام هذه الأجهزة لمن هم دون الثامنة عشرة من العمر.

ظهور التجاعيد في الجلد بالإضافة إلى تسارع ظهور شيخوخة الجلد.

النمش والتصبغات الجلدية الناتجة عن استعمال أجهزة التسمير الضوئية.

أضرار على العين والابصار. يؤدي تعرض العين المباشر للأشعة فوق البنفسجية إلى التأثير السلبي على قوة النظر وكذلك قد تصاب العين بالمياه البيضاء إذا تعرضت العين إلى الأشعة لفترات طويلة. لذلك يجب على مستخدمي هذه لأجهزة لبس النظارات الواقية الخاصة عند التعرض لهذه الأضواء.

الادمان على أجهزة تسمير البشرة بالطريقة الضوئية. وجد أن استعمال الأشعة فوق البنفسجية في أجهزة التسمير يؤدي إلى تعود الشخص على هذه الأجهزة ومن ثم إلى الادمان عليها ولوحظت الأعراض الانسحابية عند توقف الشخص عن زيارة صوالتن التسمير التي تستخدم الأشعة فوق البنفسجية. وقد بينت دراسة حديثة أن ٤٠ - ٣٠٪ من مرتادي صوالتن التسمير الضوئية لديهم ادمان على هذه الأجهزة. وكذلك وجد أن التعرض للأشعة فوق البنفسجية يريد من مادة الاندورفين في الجسم.

تسمير البشرة بدون استخدام الأشعة (Sunless Tan):

هناك العديد من المستحضرات لتسمير البشرة في الصيدليات وصوالتن التجميل وهذه المستحضرات تكون على هيئة كريمات أو لوشن أو بخاخات. تعتبر المادة الرئيسية في هذه المستحضرات هي مادة دايهيدروكسي أستون (Dihydroxyacetone - DHA) وهي في الأصل



وتعتمد التقنية الجديدة على عمل خليط من (حمض الهيالورونيك) وهو حمض طبيعي داخل طبقات الجلد يساعد على نقل الغذاء إلى مناطق الجلد التي لا يوجد بها إمداد دموي، و (الجليسول) وهوماده تخرج من غدد داخل الجلد تحافظ على ليونة الجلد وترطيبه.

التأزر بين حمض الهيالورونيك مع الجليسول

بحيث يقوم جزيء الجليسول بعمل غطاء واق لحزء الهيالورونيك بنسبة ٧٠٪ من العوامل التي تؤدي إلى تكسير جزيئات الهيالورونيك داخل الجلد وخارجه وبذلك يطول العمر الافتراضي لحمض الهيالورونيك.

كما يرتبط كل جزيء هيالورونيك بجزيء جليسول بروابط هيدروجينية متوسطة القوة بحيث يحدث تكسير لهذه الروابط بطريقة منتظمة لتكون مماثلة للفسيولوجية الطبيعية لطبقات الجلد.



أسئلة فقط
لتعلمي
كل شيء
عن الحقن
السودي

7

- كيف أعرف أنني في حاجة إلى الحقن الوريدي؟
بمجرد ظهور الخطوط الرفيعة على الوجه فأنتي في حاجة إلى استخدام الحقن الوريدي

وإذا أردتي أن تحصلي على شفاء ممتلئة ووردية وجذابة.
- من المتخصص في عمل جلسة الحقن الوريدي؟
الحقن الوريدي مصمم ليتم حقنه بواسطة طبيب الجلدية أو جراح التجميل.

- ماذا يحدث خلال جلسة الحقن الوريدي؟
يقوم الطبيب بالحقن في المنطقة السطحية من طبقات الجلد، سواء كانت الشفاه أو في الخط الممتد من الأنف إلى الجوانب الخارجية من الشفاه أو الخطوط التي تظهر بين الحاجبين، ويستغرق ذلك حوالي ثلاثين دقيقة فقط.

- هل يوجد ألم أثناء جلسة الحقن الوريدي؟
تم تصميم الإبرة بتكنولوجيا سويسرية لتخفيف الألم إلى حد كبير، ولكن إذا كنت لا تحتملين الألم الخفيف فمن الممكن أن تسأل الطبيب أن يقوم بوضع مخدر موضعي وهو ليس من الضروريات.
- متى تظهر نتيجة استخدام الحقن الوريدي وإلى متى تستمر؟

مباشرة بعد الحقن تظهر النتيجة الأولية في المكان الذي تم حقنه فتختفي التجاعيد، أما النضارة فتبدأ بالظهور بعد سبعة أيام من الحقن، وتستمر النتيجة حتى تسعة شهور وأحياناً تصل إلى عام كامل.
- هل هناك حاجة إلى جلسات أخرى؟
هذا يحدده الطبيب أثناء زيارة المتابعة، فمن الممكن زيادة الحقن أو عمل رتوش لبعض الأجزاء.

- هل توجد أعراض جانبية؟ وهل من الضروري الجلوس في المنزل لبضعة أيام بعد الحقن؟

تم تصنيع الحقن الوريدي من (الجليسول وحمض الهيالورونيك) وهاتان المادتان أوجدهما الله سبحانه وتعالى في جلد الإنسان ليحافظا على ترطيب ونضارة الجلد، ولا توجد حالة تحسس واحدة، أو أعراض جانبية سجلت منذ تواجد الحقن الوريدي في الأسواق منذ عام ٢٠٠٥م، وبمجرد إنتهاء الجلسة تستطيعين الاندماج في حياتك الاجتماعية والمهنية بدون أي معاناة.

ESTHETIC BALSAM

الحقن الوريدي

لا توجد أعراض جانبية للحقن

كل يوم يطالعنا العلم بالجديد، خاصة فيما

يتصل بالتجميل، والحقن الوريدي أحدث التقنيات التي ظهرت في المملكة منذ مطلع عام ٢٠١١م، وهذه التقنية تمثل نقلة نوعية في علم الجمال وفلسفته..

تضفي هذه التقنية على الشفاه مظهراً جمالياً، بحيث تقوم بتكبير حجم الشفاه وتجعلها رطبة و ذات لون وردي باستمرار، بالإضافة إلى استخدامه لتعبئة التجاعيد السطحية وعلاجها وكل ذلك لا يستغرق أكثر من ٣٠ دقيقة من خلال (حمض الهيالورونيك + الجليسول).

مصنعه بتقنية تسمى CPM TECHNOLOGY



د. بشر الشنواني
استشاري جراحة التجميل
جامعة الملك سعود

النضارة تبدأ بالظهور بعد ٧

أيام من الحقن



الحقن الوردي

1 x 2

شفاه ممتلئة + لون وردي = جاذبية طاغية

ESTHELIS BAISC

CPM Technology

(Cross linked hyaluronic acid + Glycerol)

unique in the market

fax : 00966 1 2145277

E-MAIL : info@goldensmile.net

الوكيل الحصري :

مؤسسة البسمة الذهبية التجارية



ANTEIS
Swiss Technology

anteis
CHANGE STARTS HERE

لمسات جمالية CUTERA®

ازدادت

في الأونة الأخيرة الحاجة إلى

اللمسات الجمالية والحلول المبتكرة في التعامل مع مشاكل البشرة وقد تطورت تقنيات الليزر بأنواعه لتواكب التطور المستمر والمطلوب لعلاج مشاكل البشرة المختلفة.

وتواجه تكنولوجيا الليزر تحديات كثيرة من تعدد أنواع البشرة واختلاف ألوانها وكثرة المشاكل التجميلية وفي ظل هذا التحدي نجحت شركة كوتيرا الأمريكية لإيجاد العديد من الحلول التجميلية المناسبة لكل مشكلة مهما كان نوع أو لون البشرة ويظهر ذلك في تطويرها لحلول للمشاكل التالية:



٢- إزالة وعلاج الأوعية الدموية والوشمات والوحمات باستخدام الليزر والضوء الآمن يعطي نتائج سريعة وآمنة.

٣- شد وتجديد البشرة وعلاج التصبغات والندبات والمسام وذلك باستخدام الليزر والضوء الآمن والأشعة تحت الحمراء.

- شد البشرة بدون جراحة وبدون ألم وبسهولة باستخدام الأشعة تحت الحمراء - الندبات والمسام وملمس البشرة وذلك عن طريق الليزر - التصبغات بأنواعها وذلك باستخدام الضوء الآمن.

٤- التجاعيد بأنواعها السطحية والعميقة والندبات والتصبغات يستخدم فيها تقنية الفركشنل الجديدة (nm YSGG ٢٧٩٠) وذلك بعمل جلسة واحدة آمنة والحصول على أسرع النتائج وأكبر قدر من الراحة بالمقارنة مع تقنيات الفركشنل الأخرى.

ومع الاهتمام الدائم والمستمر من قبل شركة كوتيرا لتوفير أحدث وآمن حلول تجميلية تقدم كل يوم جديد من الأجهزة المختلفة والمتنوعة والمتخصصة لعلاج كل حالة بأمن وأسرع وأكثر فعالية وراحة للمريض والطبيب.

١- إزالة الشعر غير المرغوب فيه.

٢- إزالة علاج الوشمات والوحمات والأوعية الدموية في أنحاء الجسم.

٣- تجديد وشد البشرة وعلاج التصبغات، الندبات، المسام والتجاعيد.

٤- تقشير وتجديد البشرة لعلاج التجاعيد السطحية والعميقة.

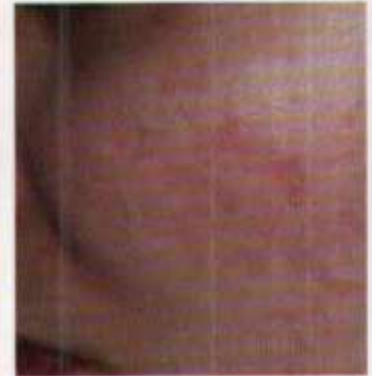
وتتعامل شركة كوتيرا مع كل مشكلة جمالية من المشاكل السابقة بعدة حلول تتناسب مع احتياجات المرضى والأطباء مما يضمن علاج مريح، فعال، سريع، وآمن في نفس الوقت.

وتتنوع الحلول من استخدام تقنية الليزر، الضوء الآمن، الأشعة تحت الحمراء وتقنية الفركشنل حيث تعد هي الأحدث، الأسرع والأمن.

١- إزالة الشعر باستخدام الليزر YAG : ND وهو فعال وآمن لجميع أنواع ودرجات اللون الفاتحة والداكنة على حد سواء وكذلك مناسب لجميع أنواع الشعر خاصة الشعر السميك والداكن ولجميع أجزاء الجسم - استخدام الضوء الآمن: ويستخدم للبشرة الفاتحة والشعر الخفيف ويتميز بالسرعة العالية والنتائج الفعالة.



CUTERA®



Tafarod
Medical Co. Ltd.

Tel. : +966 1 279 5161
Fax : +966 1 279 5150
Mob. : +966 542706351

Email : info@tafarod.net
www.tafarod.net



الإيدز AIDS

نقص المناعة المكتسبة

تظهر

مجموعة من الفيروسات تسمى بالريتروفايروس Retroviruses ميزة نوعية باحتوائها على الحمض النووي RNA الذي يتحول إلى شيفرة وراثية بشكل حمض نووي DNA في الجسم المضيف، وعادة تكون الخلايا المناعية في الجسم وخاصة الخلايا اللمفاوية التائية من النمط + CD4 وأحيانا قد تصيب الخلايا البالغة وهي الخلايا التي تلعب دوراً دفاعياً مهماً في الجهاز المناعي في جسم الإنسان.



د. وائل أبو دياب

ماجستير الأمراض الجلدية

وعند وصول تعداد اللمفاويات في الدم إلى ما دون ٥٠ يصبح المريض في المرحلة المسماة الإيدز المتقدم وهؤلاء المرضى يملكون مظاهر غير نموذجية للاخماج التي يصابون بها وتتضمن مثلاً المليساء المعدية عديدة المراكز وحلاً بسيط مزمن أو حلاً نطاقي مزمن بالإضافة إلى الالتهابات الفطرية اللانموزجية والجرب النرويجي. وسنقوم بذكر المراحل المرضية بشيء من التفصيل:

١- خمج فيروس نقص المناعة البشري البشري HIV:

تبدأ بعد الإصابة بالفيروس حالة مرضية حادة لدى نسبة كبيرة من المرضى وتترافق بالحمى وألم في البلعوم مع اعتلال وضخامة في العقد اللمفية الرقبية مع طفح جلدي وتقرحات في الفم المنطقة المغننية والشرجية ويكون الطفح الجلدي عديد الأشكال ويتشابه مع أمراض أخرى ويأخذ شكلاً حطاطياً وسفياً مع آفات بيبضاوية في أعلى الظهر وتكون التقرحات المخاطية كبيرة ويمكن أن تظهر في المري أو الحنجرة وقد تظهر التهابات فطرية بالمبيضات لبيض أو التهاب الرئة الكيسي (الكاريني).

٢- الحكاك المترافقة مع فيروس عوز المناعة البشري:

وهذا الحكاك (المرض الحاك) لا يظهر بسبب الإصابة بال HIV ذاته وإنما يعود إلى الأمراض الالتهابية المرافقة له.

والطفح الحطاطي الحاك ليس مرضياً مميزاً ولكن يستخدم لوصف حالة الحكة لدى المرضى المصابين بال HIV وتقسّم هذه الحالة إلى اندفاع جرابي ولا جرابي والنموذج الجرابي هو الأشيع وخاصة التهاب لأحربة الحمض الذي يتظاهر سريرياً بشكل حطاطات جرابية بشرية في أعلى الجذع والوجه والرقبة والفروة وتكون الحكة شديدة وتأخذ شكل هجمات من الاشتداد والهجوم وقد تشفى عمواً.

يكون انتقال هذه الفيروسات عن طرق متعددة مثل الاتصال الجنسي وعن طريق نقل الدم المصاب أو من الأم المصابة إلى الجنين وعن طريق استخدام الحقن الطبية الملوثة من قبل عدة أشخاص وهو ما يحدث لدى مدمني المخدرات أو في المراكز الطبية غير الملتزمة بقواعد السلامة الطبية ومن أهم هذه الفيروسات هو الفيروس المسبب لعوز المناعة البشرية المكتسب (الإيدز Aids).

- نقص المناعة المكتسبة: وتتجم عن الإصابة بالفيروس HTLV3 أو HIV وهي تصيب الخلايا اللمفاوية التائية في جسم الإنسان مؤدياً إلى نقص متقدم في الوظيفة المناعية لهذه الخلايا وتسمى المرحلة النهائية لهذا النقص المتقدم لدى المرضى الحاملين لفيروس نقص المناعة المكتسب بالإيدز أي أن الإيدز هو التسمية التي تطلق على المرحلة السريرية للإصابة بهذا الفيروس والتي قد تأخذ فترات تطول أو تقصر حسب المريض حتى تظهر اعتباراً من العدوى بهذا الفيروس.

التظاهرات الجلدية لهذا المرض واضحة ومساعدة في الانتباه إلى احتمال كون المريض مصاباً أو حاملاً لفيروس HIV وتظهر لدى حوالي ٩٠٪ من الإصابات ومعظم المرضى يكون لديهم آفات جلدية أو مجموعة من الأمراض الجلدية المختلفة، وتكون هذه الأمراض والتظاهرات الجلدية نوعية لهذا المرض فيكون من الممكن أن نتوقع الإصابة بال HIV والإيدز بالفحص الجلدي لهذه الأمراض فقط. وتقسّم المظاهر الجلدية إلى ثلاثة أنماط:

- ١- الأخماج بأنواعها الجرثومية والفطرية والفيروسية.
- ٢- الأمراض الالتهابية.
- ٣- الأورام.

تعد التظاهرات الجلدية من العلامات المفيدة لتشخيص المرض وتطوره نظراً لظهورها في مرحلة محددة من الإصابة بالإضافة إلى اتخاذها سيراً لا نموذجياً مقارنة بالمرضى الأسوياء مناعياً وكونها معتمدة على المعالجات الجهازية التي تستجيب إليها في المرضى الطبيعيين.

إن تطور المرض الطبيعي هو فقدان التدريجي للخلايا اللمفاوية التائية المساعدة وقد يكون هذا التطور سريعاً لدى بعض وبطيئاً لدى بعض آخر وقد يكون طويل الأمد غير متقدم لدى بعضهم. وبعد الإصابة مباشرة تحدث مجموعة من التغيرات المصلية أو ما يسمى بـ خمج ال HIV البدئي أو الحاد.

ثم يدخل المرض في مرحلة الكمون التي قد تطول وسطياً حوالي ١٠ سنوات وتكون غير مترافقة بأي أعراض ولكن لدى بعض المرضى قد تظهر ضخامة عقد لمفية معممة وبعدها تبدأ الأعراض بالظهور، وتكون مترافقة بحمى وفقدان وزن وإسهال مزمن أو أمراض مخاطية جلدية مختلفة التي تسمى المعقد المرتبط بالإيدز وتتضمن أمراضاً مثل التهاب الجلد الدهني والحكاك والصداف وداء رايتز والتهاب الجلد التأتبي والحلأ الناطقي والطلادة القموية وفتار الأظفار والعديد من الالتهابات الجرثومية والفطرية الأخرى.

وهي هذه المرحلة يصبح الجلد لدى المرضى حساساً وعادة ما يكون هناك ترافقاً مع أمراض جلدية حادة والتهابات ضيائية.

فترة حضائته تصل إلى عام

قبل بدء المرحلة السريرية



الأورام من العلامات الثابتة

المرافقة مع HIV

ومن النادر حدوث طفح شكل لويحات وتكون المعالجة في هذه الحالة باستخدام الستيروئيدات الموضعية ومضادات الهيستامين بالإضافة إلى إمكانية استخدام المعالجات الضوئية أو مضادات الفطور أو الازوتريتينوين ويعتمد اختيار المعالجة على نوع الطفح ومدى استجابة المريض.

وتكون الطفوع الجلدية متضمنة الطفح الحطاطي البدئي الذي يتضمن بدوره الحرق ولدغ الحشرات والأدواء الحالة للأشواك العابرة والأمراض الاكزمية كالتهاب الجلد التأتبي (الأكزيما التأتبية) والأكزيما الدهنية والالتهابات الضيائية وتكون معالجة هذه الأمراض والتظاهرات مشابهة لمعالجتها لدى المرضى غير المصابين بالإيدز.

٣- الأورام المرافقة لعوز المناعة البشرية HIV:

إن الأورام من العلامات الثابتة المرافقة مع فيروس عوز المناعة المكتسب HIV وفي بعض الحالات قد تكون موجهة بخمخ عوز المناعة المكتسب وهي ليست نادرة بل كثيرة الحدوث مثل غرن كابوزي.

والسرطانة قاعدية الخلايا السطحية على الجذع السرطانية شائعة الخلايا واللمفومات البائية والثائية الخلايا.

ومن المميز لهذه السرطانات عند ترافقها مع عوز المناعة المكتسبة هو التوضعات اللانموجية التي قد لا تشاهد لدى الأشخاص ذوي المناعة الطبيعية. وعند حدوث هذه الأورام لا بد من معالجتها بشكل هجومي باستخدامه فلوريواسيل والعلاج الشعاعي السطحي وذلك للحد من انتشار الورم أو حدوث نقائل إلى أعضاء أخرى.

وتكون معالجة مصابي عوز المناعة المكتسب مختلفاً ففي المرحلة الأولى يمكن استخدام العديد من مضادات الفيروسات والتي تسمى عادة المعالجة بمضادات الفيروسات العالية الفعالية والتي قد تؤدي إلى عودة العدد العام للمفاويات إلى مستويات أعلى.

وقد اقترحت معالجات مختلفة للفيروسات ولكن حتى الآن جميعها باءت بالفشل وذلك لأن الفيروس قادر على تعديل مستقبلاته نظراً لكونه يحتوي على الحمض النووي RNA والذي يقوم بتعديل الشيفرة الوراثية الخاصة به إلى نموذج جديد لا يستطيع الدواء المستخدم الارتباط به بهدف إفقاده فعاليته المرضية وهذه المشكلة تعتبر حجر العثرة والتحدي الكبير أمام الدراسات والأبحاث الهادفة إلى إيجاد علاج نهائي وشاف لهذا البداء.



NEXT

Tattoo
44

BEAUTY SKIN

أقنعة الوجه
40

السمانة وباء
يخلف الأمراض

60

العدد 16
نوفمبر 1432

CUTERA

Tafarod
Medical Co. Ltd.

مستشار طبي

أقنعة الوجه تجدد الجلد وتقلل من التجاعيد

Facial Masks

نسمع كثيرا عن
أقنعة الوجه
(أو ما يسمى بالماسكات) ونسمع
كثيرا أيضا عن فوائدها ولكن هل
تعلم ماهي أقنعة الوجه؟ هي تركيبة
محضرة تعمل على تقوية البشرة
وتعطيتها انتعاشا وحيوية مما يكسبها
مظهرا مشرقا ونضرا.





د. عبد العزيز بن ناصر السدحان
استشاري طب وجراحة الجلد
والليزر

طين البحر الميت

ويمكن اختيار الماسكات المحتوية على مادة السيليكا وهذا الماسك له خواص مهدئة ومبردة ويقوم هذا الماسك بتنظيف المسام بالسيليكا. وكذلك يقوم بإعادة الحياة لخلايا البشرة الميتة والباهتة عن طريق عملية غسل عميق مما يعيد للمسك نقاءها.

وأحياناً تكون زيادة الدهون ليست هي المشكلة الوحيدة التي تهتم بها وذلك عندما تريد أن تعالجها باستخدام ماسك يصلح للدهون وحب الشباب.

البشرة المعرضة لحب الشباب

في أغلب الأحيان تكون الماسكات المركبة من أكثر من مادة مفيدة مع هذا النوع من البشريات مثل استخدام ماسك طبي يحتوي على مادة الكبريت كمركب معروف ومهم ليقطل البكتيريا ويقشر البثور ويحتوي أيضاً على الطمي والصلصال والذي يساعد في تجفيف سطح البشرة الدهنية. ونوصي بعدم استخدام هذا المنتج أكثر من ٢ مرات أسبوعياً حيث أن هذا خطأ شائع بالنسبة للأفراد ذوي البشرة المعرضة للإصابة بحب الشباب لأن هذا الماسك يجرد البشرة من الدهون الهامة أثناء محاولة السيطرة على حب الشباب. وكذلك الماسكات المركبة من حمض الفواكه والطمي الأبيض التي تقلل من الإفرازات الدهنية.

البشرة المختلطة

الذين لديهم بشرة مزدوجة (غالباً ما تكون لديهم المنطقة T دهنية ومنطقة الخدين جافة) تكون لديهم صعوبة في اختيار المعالجات لأنهم يحتاجون لمعالجة نوعين من البشرة. حيث أن وضع ماسك ليمتص الدهون في كل الوجه سيكون عديم الجدوى إذا كان الخدان جافين وبالمثل إذا وضعنا شيئاً مرطباً في المنطقة T سيكون عديم الجدوى.

تساعد الماسكات على تجديد البشرة

أوجد العلاج المناسب لنوعي بشرتك المختلفين واستخدامه بشكل مناسب.

إذا كانت بشرة خديك عادية فإنك بحاجة لأن تقاوم الدهون المتزايدة في منطقة T ثم ابحث عن الماسك المناسب لتقليل الدهون واستخدمه كلما احتجت إليه ولكن لا تعرض البشرة العادية لعامل جفاف وبالبطبع فإن العكس صحيح. أما إذا كانت الخدود جافة ومنطقة T عادية؟ إذا كان الأمر كذلك فاستخدم الماسك في منطقة الخدود وأترك منطقة T فليس من الضروري وضع الماسك على كامل الوجه.

* ماهي الطريقة الصحيحة لاستخدام الماسكات؟

تغسل البشرة قبل استخدام الماسك وتجفف فلا بد أن يوضع على بشرة نظيفة وجافة ثم يوضع الماسك ويترك لمدة ١٥ دقيقة تقريباً ثم يغسل برفق ومن المهم أن نحرص على عدم وضع الماسكات والنوم وهي موجودة على البشرة ولكن بالامكان وضع أي منتج آخر من منتجات العناية بالبشرة بعد غسل الماسك.

بإمكان كل شخص أن يصنع الماسك الخاص به في منزله فهناك الكثير من المواد الطبيعية الصالحة لأن تكون ماسكات مفيدة للبشرة بشرط أن يعرف الشخص نوعية بشرته وما يمكن أن تسبب له هذه المادة المستخدمة من نتائج.

* كيف تعمل هذه الماسكات؟

تعتمد الماسكات على تجديد البشرة حيث أنها لا تكتفي بترطيبها ولكن تساعد على تجديد البشرة فتصبح ناعمة وممتلئة، لذا تكون التجاعيد السابقة أقل وضوحاً.

* ماهي أفضل أنواع الماسكات؟

تحدد نوعية النتائج التي نرغب في الوصول إليها نوع الماسك المناسب بالنسبة لنا وكذلك نوعية البشرة فهناك ماسكات للبشرة الدهنية والجافة والمختلطة. فإذا كان الهدف من استخدام الماسك

(١) إزالة التصبغات عن البشرة فإن الماسكات المحتوية على مواد مقشرة مثل أحماض الفواكه وفيتامين A و C هي أنسب الماسكات لهذه الحالة.

(٢) أما إذا كان الهدف من استخدامها التخفيف من التجاعيد فإن الماسكات المحتوية على مواد مضادة للأكسدة مثل فيتامين C وفيتامين E والسليينيوم و coenzyme Q10 تقي بالغرض المطلوب.

(٣) أما إذا كان المطلوب هو إكساب البشرة نضارة وإشراقاً فإنه يوصى باستخدام

الماسكات المحتوية على فيتامين A وحمض الفواكه وبيبتيدات النحاس.

* ماهي أنواع الماسكات المناسبة لكل بشرة؟ البشرة الجافة

كل من بشرته جافة يعرف أنه بحاجة لمزيج من فترة لأخرى وكذلك لازالة الجلد الميت. إذا كنت تشعر بأن بشرتك مشدودة طوال الوقت ولم تستند من الكريمات المرطبة العادية فأنك ستكون بحاجة لأن تختار ماسك مخصصاً للبشرة العادية أو الجافة وهذا النوع من الماسكات سوف ينظف البشرة من الشوائب ومن الخلايا الميتة بدون أن يجردها من الدهون الطبيعية التي تحتاجها البشرة لتكون حاجزاً واقياً. وفي هذه الحالة ينصح باستخدام الماسكات الطينية مثل طين البحر الميت وتعتبر الماسكات الطينية مرطبة ومنعماً ومبردة للبشرة، كما أنها تحتوي على خصائص مضادة للأكسدة ومشتقات عشبية وفيتامينات مغذية. وتقوم الماسكات الطينية كذلك باستعادة الرطوبة الضرورية وذلك من خلال مضادات الأكسدة ومشتقات نباتية ليعيد بناء الحاجز الواقي للبشرة من التلف الناتج عن البيئة مما يؤدي إلى نعومة البشرة وترطيب الجلد.

البشرة الدهنية

إذا كنت في جانب ذوي البشرة الدهنية فأنك ستكون بحاجة لماسك يزيل الدهون الزائدة فالبشرة الدهنية عرضة دائمة لحب الشباب تكون بحاجة لما يمتص الدهون ويقشر البشرة وذلك للتخلص من الخلايا الميتة التي تسد المسام. وبالنسبة لمن هم عرضة للإصابة بحب الشباب فإن الماسك يجب أن يحتوي على عنصر فعال يساعد في تقليل تكون حب الشباب.

وبالنسبة لامتصاص الدهون فإن الماسكات المحتوية على مادة الصلصال والطمي مفيدة في امتصاص الدهون وكذلك الماسكات المحتوية على مادة الزنك الذي يظم إفراز الدهون ويعطي حماية من البكتيريا ويساعد على حدوث توازن في وظائف الدهون.

طين البحر الميت.. يرطب البشرة ويضفي عليها النعومة والبرودة



CUTERA Tefarod
Mediant Co. Ltd

رعاية مشتركة

الدكتور عبدالله محمد العيسى
استشاري أمراض طب وجراحة
الجلد والعلاج بالليزر

الجلد الدرع الواقعي

الجزء الثاني

2

نواصل طرح ما بدأناه في العدد الماضي
من حديث عام عن الجلد وخصائصه ومكانة
الجلد بين سائر أعضاء الجسم الأخرى.

الحماية من أشعة الشمس

في الطبقة العميقة من الجلد - حيث يتم تشكل الخلايا الجديدة - يتلون الجلد بمادة تلوينية تدعى الميلانين. والغرض منها هو منع المزيد من أشعة الشمس الخطرة من إتلاف الأنسجة. كذلك يتأثر لون الجلد بمادة ملونة تدعى الكاروتين ثمانية صفراء اللون، ويوجد الأوعية الدموية يتكون الجلد بإعادة الهيم.

إن تأثير أشعة الشمس على الجلد يختلف باختلاف الوقت السنوي والمنطقة الجغرافية والسعة من النهار. وبوجه عام، فإنه بعد مرور عشرين دقيقة على التعرض لشمس الصيف في منتصف النهار، يظهر احمرار على الجلد. وهذا الاحمرار الجلدي (Erythema) قد لا يظهر للعيان إلا بعد انقضاء عدة ساعات على

التعرض للشمس. فإذا كانت «جرعة» أشعة الشمس شديدة فقد يتحول الاحمرار إلى فقاعات وتقشر في الطبقة الخارجية من الجلد. وما لم يكن الاحتراق الشمسي شديداً فإنه يتلاشى خلال بضعة أيام وعندها يكتسب الجلد تدريجياً لونا أذكى يسمى السفع أو السمرة. وهذا اللون البني ينتجه الميلانين الموجود عادة في أسفل طبقة البشرة.

إن هذا الاحمرار أو السفع سببه توسع أو تورم الأوعية الدموية تحت البشرة.

والنمش سببه ظهور مناطق صغيرة من مادة التلوين (الميلانين). وهو عادة يحف أثناء أشهر الشتاء ويزداد صيفا.

نوعان من الغدد

تحتوي الأدمة نوعين رئيسيين من الغدد، أولها هو الغدد العرقية. وهي تبدو تحت المجهر كأنبوب شديد الالتفاف على نفسه، وذلك في أغوار الأدمة. وأما النوع الثاني من الغدد فهو الغدد الدهنية. وهذه توجد عادة في منابت الشعر أو على مقربة منها. وهي موجودة في كل أجزاء الجلد ما عدا الراحتين وأخمص القدمين. والغدد الدهنية كثيرة في جلد الوجه وفروة الرأس والغاية منها هي منع جفاف الشعر





الاوردة.

تتطور منابت الشعر كجزء من أجزاء طبقات الجلد. وبعد تطورها ينبت الشعر صاعدا منها. وهكذا فإن الشعر في حقيقته هو شكل خاص من الجلد ذاته. وينطبق هذا التشبيه أيضا على أظافر اليدين

والقدمين.

إن أصل الظفر يحتوي على فجوات غنية بالأوعية الدموية الدقيقة. وتضفي هذه الأوعية على المنطقة الواقعة تحت الظفر اللون الأحمر المألوف.

وفي الجلد عدد كبير من الأوعية الدموية الصغرى. وهذه الأوعية هي التي تسبب تضرع الوجه بالحمرة عند الخجل. كما أن علامة الوحمة تنشأ عن لطخ تلوينية في الجلد وهي شبيهة من هذه الناحية بالنمش.

والإنسان الأمهق (أبيض الجلد والشعر) هو الإنسان الذي لا يحتوي جلده إلا على قدر قليل من مادة التلون (الميلانين)، ويوصف خطأً بالأبرص، وهو شديد البياض (Albino). وأمثال هذا الشخص يجب أن لا يعرضوا جلودهم لأشعة شمس الصيف. كما أن عيونهم شديدة التحسس بالضوء الشديد.

والجلد وتقسفهما. والغدد الدهنية في الأذن المنتجة للشمع، أو شمع الأذن هي شبيهة بالغدد الدهنية على الجلد. وقد يحدث بين وقت وآخر ولا سيما أثناء البلوغ أن تصد إحدى الغدد بسبب ازدياد نمو الخلايا. ولدى تعدد الخلايا الدهنية المسدودة أطلق عليها اسم حب الشباب (Acne). وهذه الحالة قد تتحسن عن طريق غسل الجلد بوفرة بالصابون والماء وذلك لإزالة الزيت الزائد.

الشعر على الجلد

إن هناك أنواعا عديدة من الشعر تؤلف جزءاً من الجلد. والشعر الموجود في سائر أنحاء الجلد ما عدا الراحتين وأخمص القدمين. ولكل شعرة أصل، مكانه في أسفل منبت الشعرة، ولها أيضا قصبة أو عمود يمتد مجتازاً رأس المنبت. وتلتصق بمنابت الشعر حزمة صغيرة من الألياف العضلية اللاإرادية، ويتأثر البرد أو العاطفة بتقيض ألياف العضلات مما يسبب انتصاب الشعر. إن عمل العضلات الدقيقة هذه يسبب ظهور القشعريرة «لحم





الوشم...

طريق لأمراض الكبد الفيروسية والمنقولة بالدم



أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يضعون عددا من أشكال الوشم بأجزاء من أجسادهم، هم أكثر عرضة للإصابة بعدوى التهاب الكبد الفيروسي الوبائي (C) وأمراض أخرى منتقلة عن طريق الدم.

بعد العلاج بالليزر

فقد توصل الباحثون في جامعة كولومبيا البريطانية بكندا لهذه النتيجة بعد مراجعة وتحليل ١٢٤ دراسة سابقة من ثلاثين دولة. وأظهرت الدراسة، التي نشرت في "المجلة الدولية للأمراض المعدية" ارتباطا مباشرا بين الإصابة بتلك العدوى بعد الوشم وبين تلك التي يضعها الفرد. ولاحظت الدراسة أن الوشم أصبحت له شعبية متزايدة في السنوات الأخيرة حيث قدرت بنسبة ٣٦٪ أعداد الشباب الأميركيين تحت الثلاثين عاما الذين يضعون وشوما بأنحاء مختلفة من أجسادهم.

وفي كندا هناك ٨٪ من طلاب المدارس الثانوية لديهم وشم واحد على الأقل، و٢١٪ من الطلاب الذين ليس لديهم وشوم يرغبون بالحصول عليه. ويتم خلال عملية الوشم، ثقب الجلد بمعدل ٨٠ إلى ١٥٠ مرة (ثقبا) في الثانية، من أجل حقن الأصباغ التي تلون الوشم.

أمراض الحساسية والالتهابات البكتيرية

والفطرية أبرز مخاطره

وشم المحترفين

وحذر الباحثون، من أنه نظرا لأن آلات الوشم في اتصال مباشر مع الدم وسوائل الجسم الأخرى للموشوم، يمكن للأمراض المعدية الانتقال، إذا استخدمت هذه الآلات لوشم أكثر

من شخص بدون تعقيم أو بدون استخدام تقنيات التطهير السليم.

وأضافوا أنه علاوة على ذلك، لا يتم حفظ أصباغ الوشم

في حاويات معقمة، ويمكن أن تؤدي الحاويات دورا في انتقال عدوى الأمراض. وقد تدخل بعض المحتويات السمية في أصباغ الوشم إلى الكلى والرئتين والعقد اللمفاوية من خلال الدورة الدموية.

وتناولت الدراسة أيضا المخاطر الأخرى للوشم، التي تشمل أمراض الحساسية، والعدوى بفيروس الإيدز والتهاب الكبد الفيروسي الوبائي (بي) والالتهابات البكتيرية والفطرية، وغيرها من المخاطر الأخرى المرتبطة بإزالة الوشم. وأوصى الباحثون بتنظيم برامج وقاية تركز على الشباب ونزلاء السجون، باعتبارهم الشريحة السكانية الأكثر وشما، والتي تواجه أيضا أعلى مستويات انتشار التهاب الكبد الفيروسي الوبائي (سي) بهدف خفض انتشار عدواه. ففي كندا تتراوح نسبة الإصابة بالتهاب الكبد (سي) بين السجناء والمرتبطة بالوشم بين ١٢ و ٢٥٪ من إجمالي حالات الإصابة بين السجناء، بينما تبلغ بين عامة السكان ٦٪ فقط من إجمالي الإصابات.

وشم الحوادث

فقد عرف الوشم من قديم الزمان حيث يعتبر إحدى طرق ووسائل التباهي غير المرغوب في العديد من المجتمعات بل ولعل مجتمعا المسلم يرفض رفضا قاطعا وضع الوشم أو التزين به. وللوشم أنواع عديدة نحاول من خلال هذا العرض الموجز ان نبينها للقراء ومنها:

وشم المحترفين

وهو الذي يرسم بواسطة متخصصين ويتكون من لون واحد عدة ألوان من الصبغات العضوية (الأحمر والأصفر) ويتميز هذا النوع بوضوح رسوماته وحدتها التي تخف تدريجيا نتيجة تحرك الحبر المستخدم الى طبقات الجلد العميقة، والتي يتم حقنه بكميات كبيرة في طبقة الجلد الوسطى للحصول على الوشم المطلوب، وربما تؤدي الأحبار المستخدمة الى الإصابة بالحساسية.

قد تدخل بعض المحتويات السمية

في أصباغ الوشم إلى الكلى والرئتين





وشم الهواة

ويرسم بواسطة الشخص نفسه أو أحد الأصدقاء، ويستخدم لرسمه الحبر الهندي أو الكريون المسحوق الذي يميل إلى اللون الرمادي أو خليط من الأسود والأزرق.

الوشم التجميلي الوشم التجميلي:

يرسم بواسطة اختصاصيي التجميل على منطقة الشفة أو الحاجب أو الرموش ليكون بديلاً للكحل، وذلك بواسطة الأحبار ذات اللون البني أو الأسود أو الأحمر.

وشم الحوادث:

يحدث نتيجة حوادث السيارات أو السقوط أو الانفجارات والألعاب النارية وسواها، والذي يؤدي إلى اختراق الجلد بواسطة مواد غريبة مثل الأجزاء الزجاجية أو الشظايا ونحوها والتي من الممكن أن تستقر في طبقات الجلد المتأخرة فتحدث ما يشبه الوشم الذي يصعب التخلص منه.

الوشم الطبي:

يتم رسمه لتحديد الأماكن المراد علاجها إشعاعياً أو عن طريق القسطرة الطبية.

وشم الهواة طرق العلاج:

لم يكن لدى القدماء الذين اشتهروا بهذه العادة في مختلف اصقاع الأرض المعرفة التامة بمشاكله واضراراه الصحية، ومع تقدم العلم وتطور العلوم الطبية وازدياد الثقافة الصحية في المجتمعات أدرك الناس ضرورة إزالة (الوشم) والرغبة في التخلص منه. فظهرت عدة طرق لإزالة الوشم منها الكي بواسطة التبريد أو الحرارة أو كشط الجلد الموشوم وإزالته جراحياً. وهذه الطرق عوضاً عن أنها تعتبر قديمة، إلا أنها أدت إلى ظهور ندبات وتغيرات على الجلد، كما يصعب تكرارها، فإزالة وشم المحترفين تكون أكثر صعوبة هنا من وشم الهواة لأنه يكون أكثر عمقاً كما أن تعدد الألوان المستخدمة يجعل إزالته أصعب من الوشم ذي اللون الواحد. إن الحاجة إلى اختراع علاج آمن وفعال قادت إلى اكتشاف الليزر حيث يعد حالياً العلاج الرئيسي لإزالة الوشم والذي قد يسبب بعض الألم لكن يتم تخفيفه بواسطة كريم مخدر يحتاج المريض إلى عدة جلسات بين كل جلسة وأخرى حوالي ٨ أسابيع عكس رسم الوشم الذي يكون في

جلسة

واحدة.

والكثير من الاوشام

مؤلفة من أكثر من لون واحد لذا هناك عدة أنواع مختلفة من الليزر والطريقة المثلى لإزالة الوشم هي ليزر Q-SWITCH مثل ليزر ١٠٦٤ nm للأسود والأزرق وليزر ٥٣٢ nm للأحمر والبني. والوشم المرسوم قديماً يستجيب للعلاج بالليزر بأسرع مما يحتاجه الوشم الحديث، لكن الأشخاص ذوي البشرة الداكنة هم بحاجة أكثر لعدد الجلسات من الأشخاص أصحاب البشرة الفاتحة. ولا يمكن في العادة إعطاء رقم محدد لعدد جلسات العلاج بالليزر وينصح باتباع التعليمات بدقة الصادرة من الطبيب وذلك حتى يتلاشى الشخص الموشوم حدوث التهابات في المنطقة المعالجة، أو بعض الندبات، وهما نادراً ما يحدثا.

حساسية الأطفال

أمراض الحساسية في الأطفال إما أن تكون مكتسبة نتيجة العوامل المختلفة التي يتعرض لها الأطفال بعد الولادة أو وراثية يرثها الأبناء عن أحد الأبوين أو الأجداد.

وغالباً ما تظهر في سن الطفولة على شكل طفح جلدي على جلد الطفل بعد الولادة خاصة على مناطق الوجه والأطراف مصحوبة بالحكة التي قد تؤثر على الطفل بدرجة كبيرة..

تبدأ الحساسية الجلدية عادة على الوجنتين وقد تستقر في تلك المنطقة لمدة طويلة والطفل في معاناة مستمرة، وتظهر هذه على شكل إحمرار وطفح جلدي على الوجه وقد تظهر بثور وفقايع تتسلخ ويخرج منها سائل أصفر اللون، ويصبح الطفل قلقاً دائماً البكاء فيفرك وجهه بالمخدة، أو يهرش يديه، وينشب أظافره في تلك المنطقة، وبالتالي يزداد أمره سوءاً، وتؤثر بذلك على حالته النفسية والصحية، إذ يفقد الكثير من وزنه. وقد تنتشر الحساسية لتشمل منطقة الساعدين وخلف الركبتين أو إلى مناطق أخرى من جسمه.

قد تستمر هذه الحالة عادة حتى السنة الثانية من عمر الطفل وفي بعض الحالات إلى سن العاشرة أو لمدة طويلة. وفي هذه المرحلة تزداد سماكة الجلد في مناطق الإصابة ويصبح مكان الحساسية جافاً نتيجة تحسن مقاومة الطفل نسبياً، وتظهر بعض البثور والطفح الجلدي مصحوبة بالحكة، وتزداد أو تقل حدة تلك الأعراض نتيجة عوامل مختلفة يتعرض لها الطفل، بالإضافة استطاع الجسم بعد حين أن يكون المناعة والدفاع الكافي لمقاومة تلك المؤثرات الداخلية أو الخارجية، فإن الحساسية قد تختفي تدريجياً أو يكون أثرها محتملاً بعد ذلك.

إن العلاجات الموضعية كثيرة، ومتعددة، كما أن النوع الواحد من تلك المركبات يوجد على صور مختلفة من ناحية التركيز أو قد يحوي على مركبات مختلفة، وتباين كذلك الحالة التي يوجد عليها ذلك المركب مثل المراهم والكريمات والمستحلبات أو السوائل. ولكل استعمالاته ويعطى تحت ظروف معينة حسب نوع الحساسية التي يعاني منها الطفل.

ورغم أن مركبات الكورتيزون الموضعية هي أكثر العلاجات التي تصرف لأمراض الحساسية، إلا أن استعمالها يجب أن يكون تحت إشراف دقيق والإلتزام الكامل بإرشادات الطبيب، إذ أن استعمال تلك لمدة طويلة أو بتركيز قوي قد يؤثر بدرجة كبيرة على الجلد وعلى الحالة الصحية للطفل كذلك.

ومن المضاعفات التي تسببها مركبات الكورتيزون ما يلي:

- تورم بالجسم خاصة على الوجه يصبح دائري الشكل
- قد تسبب ارتفاع ضغط الدم
- استعمال مركبات الكورتيزون لمدة طويلة قد يؤدي إلى مرض السكري
- هبوط في وظائف الغدد فوق كلوية وقد تسبب الوفاة

- ظهور

بثور على الجلد

تشبه حبوب الشباب.

كما أن مركبات

الكورتيزون الموضعية مثل المراهم

وغيرها قد يكون لها مضاعفات

كذلك خاصة الأنواع المركزة وإذا

استعملت لمدة طويلة فتؤدي إلى مضاعفات

موضعية بالجلد كما أنها قد تمتص من سطح

الجلد وتصل إلى الدورة الدموية وتسبب بذلك

مضاعفات أشد وأعظم خاصة بين الأطفال.

ومن مضاعفات مركبات الكورتيزون الموضعية:

- حدوث تشققات بالجلد خاصة على ثنايا الجلد، وذلك

على المنطقة التناسلية بالذات والإبط.

- تليف بأنسجة الجلد ويصبح بذلك رقيقاً وتظهر شعيرات دموية

تحت الجلد خاصة على الوجه. لهذا يجب الحذر جداً من استعمال

مركبات الكورتيزون خاصة المركز منها على منطقة الوجه.

- ظهور بقع فاتحة اللون تشبه مرض البهاق مكان استعمال المراهم

المتكررة خاصة الأنواع المركزة.

وفي الآونة الأخيرة ظهرت كريمات فعالة وآمنة بديلة للكورتيزونات

مثل التكروليمس «البروتويك» «Tacrolimus» الذي يعد

من أكثرها فعالية لعلاج حساسية الأطفال.



CUTERA Medical Co. Ltd.

رعاية تشارك



له فوائد صحية عديدة

تشرب الماء

لا يمنع أو يحول دون حدوث
جفاف الجلد أو البسّرة!

يساعد الماء الجسم في التخلص من السموم الضارة وإخراجها خارج الجسم. في حالة عدم احتواء الجسم على الكمية الكافية من الماء بداخله فإن بقايا التمثيل الغذائي لا يمكنها الخروج من الجسم بالشكل المطلوب، وبالتالي سيحتفظ الجسم بهذه السموم بدلا من التخلص منها. ويتم عادة التخلص من السموم في الكليتين. في من لها الأهمية الأولى في التخلص من السموم، ولذا شرب الماء بشكل كاف يساعد الكليتين في أداء وظيفتهما كما ينبغي.

هاما فيجب ان لا يكون الجو جافا وخاليا من جزيئات الماء. فإن الجو الرطب يساعد كثيرا في منع تبخر جزيئات الماء من الجلد بعكس الجو الجاف الذي يقوم بتجفيف وتبخير الماء في الجسم.

التوصيات في طرق شرب الماء:

إن الفائدة المرجوة من شرب الماء للجسم تعتمد على كمية الماء التي يتم شربها. توصي أغلب الدراسات على شرب ثمانية أكواب من الماء يوميا للحصول على الفائدة القصوى من الماء داخل الجسم.

يدعي البعض أن الفائدة العظمى للماء تدخل عندما تكون المياه مقطرة وليست من الصنبور، فمياه الصنبور قد تحتوي على خليط من المواد غير المرغوب فيها مع الماء كبعض المعادن وبعض الشوائب الأخرى. وبشكل عام توجد الكثير من الآراء حول نوعية وكمية الماء الواجب شربه وعموما طالما كان الماء نظيفا فهذا دائما جيد ومقبول.

ومن المثير في قاعدة أن الإنسان يجب أن يشرب ثمانية أكواب من الماء يوميا غير مثبتة ولا توجد أي دراسات حتى الآن طبية تثبت أو تبين سبب هذه المقولة والقاعدة التي تناولها الآن الكثير من الناس.

بالإضافة إلى قاعدة الثمانية أكواب يوميا فإن التوصيات دائما تنص على الإقلال من تناول المواد الغذائية والمشروبات مثل القهوة والشاي والكولا والمشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين.

ويعتبر الكثير من الخبراء أن شرب ثمانية أكواب من الماء يوميا كمية مبالغ بها بعض الشيء وأن نفس الفائدة المرجوة يمكن الحصول عليها بشرب كمية أقل من الماء، وبالتالي يقترح هؤلاء أن الكمية الكافية للشخص البالغ المتوسط الوزن وبصحة جيدة وكليتين جيدتين ويعيش في مناخ معتدل هي أربع كأسات يومية فقط ليحصل على الفائدة المرجوة من الماء المشروب وليقوم بتعويض ما يخسره الإنسان من الماء يوميا.

ومن الجدير بالذكر أنه لا يشترط أن يكون هذا الماء على هيئة ماء مقطر أو مملح أو من الصنبور. بل يمكن أن تؤخذ كميات جيدة من الماء عن طريق تناول بعض أنواع الفاكهة الغنية بالماء أو بعض أنواع الأطعمة الأخرى والخضروات أو حتى العصائر والمشروبات الأخرى كالحليب.

رش الماء خارجا على الجلد يساعد في منع جفافها وترطيبها

يعتقد أن الماء الموجود في هذه الأطعمة يبقى فترة أطول في جسم الإنسان وتكون نسبة امتصاصه والاستفادة منه أكبر في كثير من الأحيان. وذلك لأن الماء العادي يدخل المعدة ويخرج منها بشكل سريع قبل أن يتم امتصاصه جيدا بعكس الماء الموجود في الأطعمة المجففة في كمية الماء الواجب شربها يوميا.

ويسبب عدم وجود أدلة واضحة وأكيدة عن الفائدة والكمية المناسبة لشرب الماء لا توجد أي توصية أو قاعدة معينة بل الأفضل شرب كميات معقولة فإذا كنت تعاني من فتور دائم أو تشعر بالعطش دائما أو لاحظت أنه أثناء التبول يكون لون البول غامقا بعض الشيء فذلك يعني أنك بحاجة إلى كمية أكثر من الماء.

فالعطش إشارة الجسم ليخبر باحتياجه للماء فيجب علينا دائما الانتباه لهذه الإشارة المنبهة. إن كنت تقوم بالتبول كل ساعة مثلا فذلك يعني أن جسديك يحتوي على كميات زائدة عن المطلوب من الماء وعامة

ومن فوائد الماء أيضا هي حمل الغذاء إلى الخلايا داخل الجسم، حيث يحتاجها الجسم ويساعد كذلك شرب الماء بكميات كافية بإبقاء الخلايا مشبعة بالماء لتقوم بوظائفها بشكل جيد.

ومفيد أيضا للعضلات، حيث يساعد كثيرا في الحفاظ على حركة العضلات بشكل منتظم وتمنع من حدوث أي تشنجات في العضلات.

ومن الفوائد أيضا منع حدوث أو التقليل من امكانية تجمعات الحصى في الكليتين عند شرب كمية كافية من الماء. ويزيد من مستوى الطاقة لدى الإنسان. هناك اعتقادات أن شرب الماء بكميات كبيرة جدا يساعد في التقليل من الشهية للطعام، وبذلك يكون طريقة ممتازة لفقدان الوزن الزائد. ولا يوجد دليل حتمي على هذه الدراسة حتى الآن لكن من المؤكد أن شرب الماء بكميات كبيرة قبل الأكل يقوم بملء المعدة فيعطي إحساسا بالشبع، ولكن سرعان ما يزول هذا الإحساس وقد يشعر الشخص بالجوع أكثر من قبل.

شرب الماء بشكل كاف يساعد الكليتين في أداء وظيفتهما

فوائد شرب الماء للبشرة:

لطالما كان موضوع فائدة شرب الماء للبشرة نقطة جدال، فالكثير يعتقد ويجزم أن الماء مهم جدا للحصول على بشرة جيدة وصحية والفائدة الأساسية في هذا الاعتقاد أن شرب كميات كبيرة من الماء يبقي البشرة مشبعة بالماء فيمنع جفافها كما يعتقد أنه يعطي الجلد مظهرا متألعا وصحيا وبشرة شابة ويؤخر من ظهور التجاعيد بشكل واضح ويسمح للجلد بالحفاظ على مطاطيته ولينه.

وعموما قام العديد من خبراء الجلد بدحض هذه الدراسات اعلاه الا اذا كان هذا الشخص يعاني من جفاف شديد في البشرة والجلد فإن شرب كميات كبيرة من الماء لا تمنع البشرة من أن تصاب بالجفاف وبشكل عام فإن درجة رطوبة البشرة لا تحسب بالعوامل الداخلية بل بعكس ذلك تماما فإن العوامل الخارجية هي التي تؤثر على درجة رطوبة أو جفاف الجلد. مثل كمية شطف أو غسل الجلد يوميا. البيئة المحيطة، عدد الغدد الدهنية على البشرة وطريقة أدائها لوظيفتها.

في حالة تعويض هذا النقص في رطوبة الجلد عن طريق شرب الماء فقط فإن هذا الماء يدخل إلى الجسم إلى الأنسجة الداخلية ولا يصل إلى الطبقة الخارجية للجلد (epidermis) ويسري داخل الجسم بشكل أسرع ويستفاد منه هناك لوظائف الجسم.

إذا كانت البشرة جافة فإن أفضل طريقة هي استخدام المرطبات الخارجية الخاصة بجفاف البشرة مما يعوض هذا النقص للبشرة ويعالج جفافها.

من الواضح أنه لا يوجد دليل ثابت يثبت أن شرب الماء يمنع أو يحول دون حدوث جفاف في الجلد أو البشرة.

* ماذا عن رش الماء على الجلد خارجيا، هل يقلل ذلك من جفاف البشرة؟

مرة أخرى يعتبر هذا السؤال محور اختلاف في الآراء. اختلف البعض في أن رش الماء خارجا على الجلد يساعد في منع جفافها وترطيبها. مما أثبت فيما بعد أنه الرأي الأقرب إلى الواقع. وأضاف هؤلاء أنه من الأفضل وضع كريمات الترطيب على الجلد لمنع جفاف الجسم وذهاب رطوبته رغم ذلك فإن للجو والبيئة دورا

من فوائد الماء حمل الغذاء إلى الخلايا داخل الجسم



راعني صديقي

CUTERA Tafarod Medical Co. Ltd.



وهؤلاء لا يمكنهم التخلص من كميات الماء الزائدة وقد يحدث لهم تسمم في المياه ومن أعراضه:

- صداع متوسط
- ارتباك
- غيبوبة
- وأحيانا وفاة.

شرب كميات كبيرة من الماء قد يكون مؤذيا ويؤدي الى - Hyp natremia وهي عبارة عن مرض تشح فيه كمية الصوديوم في الدم. الكبار في السن ، الرياضيون مثل العدائين في الماراثون وبعض الأشخاص المصابين بمرض فشل القلب الاحتقاني أو تليف الكبد. هم أكثر الأشخاص تعرضا لهذا المرض أو الحالة الصحية النادرة. ونهاية نقول ان شرب الماء لاي شخص بشكل ملائم مفيد جدا للجسم ، أهم تلك الفوائد هي مساعدة عمل وظائف الأعضاء الجسدية مثل الكلى والوظائف الخلوية. وهو أيضا مهم في القيام بإخراج الزوائد والسموم خارج الجسم وبالتالي ينعم هذا الجسد بصحة جيدة بإذن الله .

يجب على الشخص الصحي التبول كل ثلاث الى اربع ساعات يوميا ويمكن القياس على ذلك لمعرفة حاجة الجسم.

في حالة الإخراج أو التعرق يجب على الشخص محاولة تعويض الماء الذي تم فقدانه لتجنب الإصابة بالجفاف. أو نزلات البرد وينطبق ذلك عند الجلوس في أجواء ساخنة أو حارة وفي هذه الحالات ينصح بالإكثار من شرب الماء. بالإضافة الى ان هناك بعض الامراض والحالات الصحية تتطلب زيادة في شرب الماء.

ويفيد شرب الماء بكميات كبيرة المرأة الحامل والمرضع أيضا لذا يجب شرب كميات من الماء والسوائل أثناء الحمل أو الرضاعة بشكل كبير وبالنسبة لكبار السن فإنه من الجيد الإكثار من شرب الماء وذلك لانه تزيد نسبة امكانية حدوث الجفاف عند التقدم في السن بسبب تدهور الوظائف لدى الأعضاء الجسدية.

إن شرب الماء بكميات كافية للحصول على صحة جيدة لا ينطبق على كل الأشخاص، حيث إن هناك بعضا من الأشخاص يعتبر شرب الماء مضرا لهم جدا مثل الأشخاص الذين لديهم صعوبة في التخلص من السوائل (مرضى السكري الذين يتناولون ادوية مضادة لادرار البول)



Safely Protected

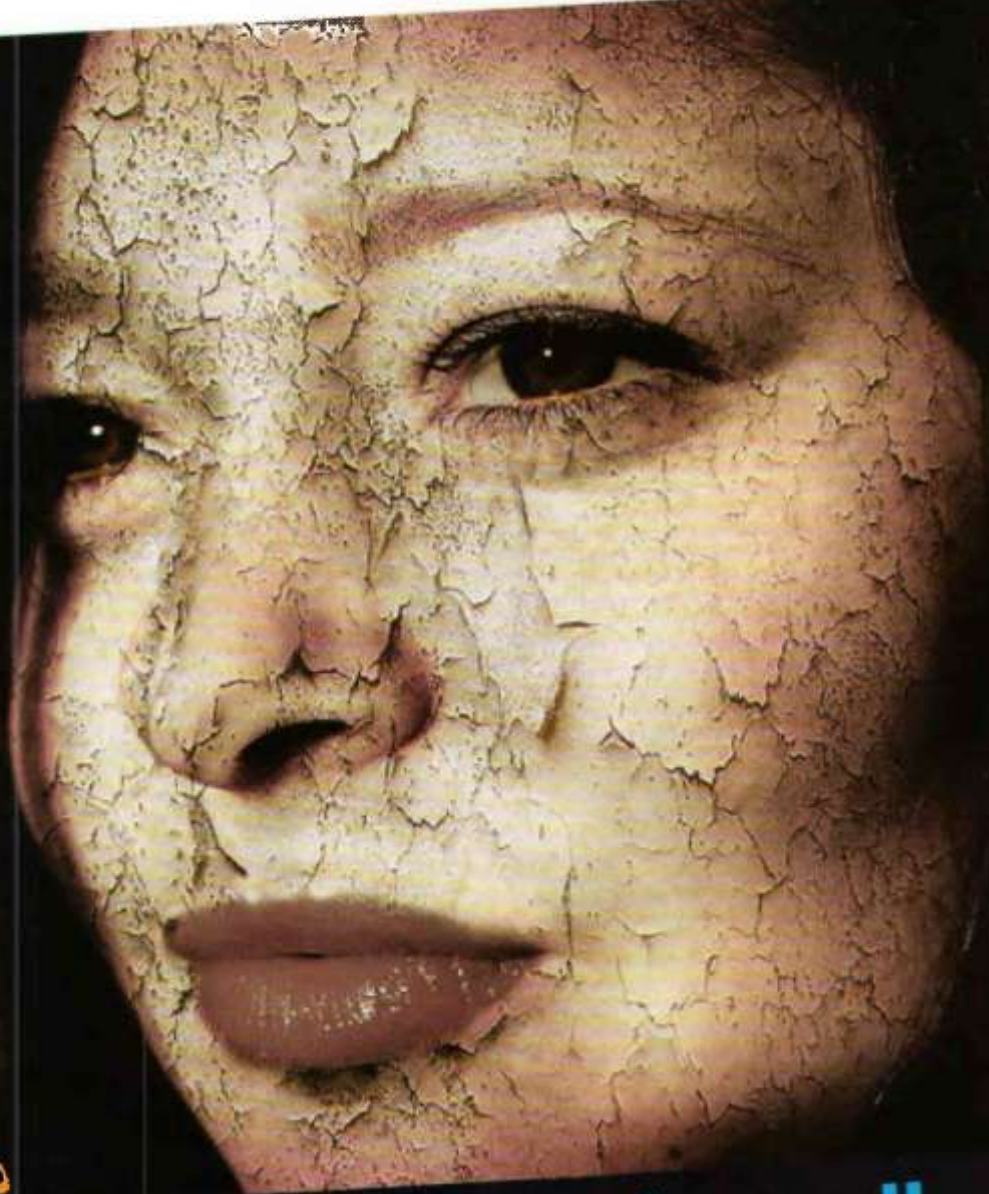
Protopic® ointment can prevent the flare

- Reduces number of major flares
- Prolongs time to first flare
- Rapid onset of action
- High safety profile (steroid free)



Hikma Pharmaceuticals PLC
P.O.Box : 106229 Riyadh 11666 Saudi Arabia
Tel: + 966 1 4789034
+ 966 1 4781370
Fax: + 966 1 4761097
www.hikma.com

 **astellas**
New Hope. Every Day.



Drought

المرطبات تحافظ
على بريق ولمعان
بشرتك..!

تقليل استخدام الصابون

يكثُر في فصل الشتاء انتشار الأمراض الجلدية مثل الأكزيما والصدفية

جفاف البشرة خاصة خلال فصل الشتاء الذي نعيشه حالياً يُشكل معضلة لدى البعض خاصة أحساسه بجفاف يديه ومنطقة



الشفَتين

والوجه ، حيث

تصاب تلك

المناطق بالتشقق،

وتختلف نسبة التشقق

من شخص لآخر حسب

نوع وطبيعة البشرة ، وقد يكون الأمر أكثر ازعاجاً لدى النساء خاصة انه يؤثر على البعْد الجمالي لذيهن ،لذا فنحن نطرح هذا الموضوع ونسلط الضوء على أساليب حماية البشرة بالشتاء والأساليب التي يجب اتباعها عند ازدياد برودة الطقس:

١- الاستحمام :

مرة يومياً يعتبر من أبرز عوامل العناية بالجلد . وينبغي فعل ذلك في الشتاء أيضاً . ودائماً تذكر هذه المعلومات للعناية بالبشرة شتاءً عندما تبدأ في أخذ الدش:

- تقليل استخدام الصابون وعند الرغبة باستخدامه فالأفضل استخدام صابون لطيف (غير قوي) والأفضل من ذلك استخدام المنظفات المطهرة خصوصاً التي تحتوي على مستوى الـ PH5.5 تماماً كمستوى رطوبة الجلد فهي مقيدة جداً . وتجنب الصابون الجاف (المحتوي على ألوان وروائح معطرة).

وضع الكريم المرطب فوراً بعد الاستحمام والتجفيف فإن هذا يساعد على الاحتفاظ بالرطوبة في الجسم.

استخدام الماء الفاتر.

٢- الترطيب :

يعتبر اختيار المرطب الجيد من أكثر الخطوات أهمية للعناية بالبشرة في فصل الشتاء.

يعتمد اختيارك للمرطب على نوع بشرتك وسنك وإذا كان لديك

حالات معينة مثل حب الشباب:

فالبشرة العادية هي التي ليست جافة جداً ولا دهنية جداً ولكن تحقق الترطيب الطبيعي المتوازن. وفي هذا النوع من البشرة يفضل استخدام مرطب ذي قاعدة مائية وهو يعطي شعوراً بسيطاً بالترطيب وهذه المرطبات عادة ما تحتوي على دهون خفيفة الوزن مثل كحول الاستيل او مكونات مشتقة من السيلكون مثل سيكلوميثيلون.

تكثر الإصابة بالأكزيما والصدفية والحساسية

ولكي تستعيد للبشرة الجافة الرطوبة ينصح بمرطب ذي قاعدة دهنية ثقيلة والتي تحتوي على اليوريا او جليكول البروبيلين وهي مواد كيميائية تساعد على الاحتفاظ برطوبة البشرة ويفضل استخدام الدهون الثقيلة في هذه الحالة حيث ان لها قوة بقاء أكبر من الكريمات وهي أكثر فاعلية في منع الماء من التبخر من البشرة.

أما البشرة الدهنية فهي عرضة لحبوب الشباب وبالرغم من كونها دهنية الا انها لا تزال بحاجة للرطوبة وخصوصاً بعد استخدام منتجات العناية بالبشرة التي تزيل الدهون وتجفف البشرة بالإضافة الى ذلك فإن مرطبا خفيفاً يمكن ان يساعد في حماية البشرة بعد الاستحمام. أما البشرة الحساسة فهي ذات قابلية لمهيجات البشرة والاحمرار والحكة والطفح الجلدي. لذا ينصح باستخدام مرطب لا يحتوي على مسببات الحساسية مثل الألوان الصناعية او الروائح وان تكون مصممة للبشرة الحساسة.

وللحصول على أكبر قدر من الرطوبة ينصح بالتالي :

استخدم مرطبا يناسب نوع بشرتك ويجعلك تشعر بالنعومة قد تحتاج لان تجرب عدة مركبات ذات مركبات مختلفة قبل ان تجد ما تريد.

تذكر ان التكلفة ليست لها علاقة محددة بالفاعلية فالمرطب غالي الثمن لا يعني انه أكثر فاعلية من المنتج الرخيص.

ضع المرطب في الحال بعد الاستحمام وجفف بشرتك حتى تصبح جافة ثم ضع المرطب في الحال لتساعد في احتجاز الماء في سطح الجلد.

ضع المرطب على يديك وجسمك كلما احتاجت. صبح بعد الاستحمام وقبل التمارين خارج المنزل في الطقس البارد وكل مرة تغسل فيها يديك، فيديك أكثر تعرضاً للعناصر الكيماوية والصابون أكثر من اي جزء من أجزاء الجسم.

لا تستخدم اي كريمات ثقيلة على وجهك إذا لم يكن لديك جفاف شديد يمكن ان تستخدم الكريم ذا القاعدة الدهنية والثقيل على قدميك وساقيك ويدك لان هذه الاماكن تكون أكثر جفافاً.

اليدين ومنطقة الشفتين والوجه

كما ينصح باستخدام جهاز مرطب في المنزل وهو عبارة عن جهاز كهربائي ينشر رذاذ الماء سواء البارد أو الحار لكي يعطي المكان رطوبة أو يحافظ عليها. ومعدل الرطوبة في المنزل يجب أن يبقى إلى نسبة تتراوح بين ٤٠ و ٥٠ %





كما يفضل أن تبقى حرارة المنزل بين ٦٨ و ٧٥ درجة فهرنهايت (٢٠ إلى ٢٤ درجة سليزيوس).
٣- العناية بالشففتين: تحدث تشققات الشفاه في جميع فصول السنة مع العلم بأن فصل
ومحرجة للبعض وغير مريحة وتؤثر في طريقة الكلام والأكل والشرب .
توجد العديد من طرق العلاج لتشقق الشفاه وهذه المنتجات تحتوي على مكونات تساعد
في علاج التشققات مثل منتجات حماية الجلد والمرطبات ومسكنات الألم والمنتجات المقاومة
لأشعة الشمس. وتحتوي مرطبات الشفاه على مادة البترولولام وزبدة الكاكاو وشمع النحل.

جفاف في اليدين

وينصح باستخدام مرطب الشفاه الذي يجعلها رطبة ويمنعها من الجفاف وهذه هي
المواصفات الثلاث لمرطب الشفاه الجيد:
• أن يكون له خواص مرطبة جيدة
• أن يكون حاجزا ويحمي الشفاه من الهواء.
• أن يحتوي على فيتامين E ليعطي مرونة جيدة.

٤- العناية باليدين والأصابع :

إحدى مشكلات الشتاء الكبيرة هي اليدين الجافتان والأصابع المتشققة وتكون المشكلة
أسوأ إذا ما كان الإنسان يقوم بالكثير من أعمال المنزل أو إذا كان عمله يتطلب ملامسة الماء
أو المواد الكيماوية لفترات طويلة. فاستخدام الماء بكثرة يجعل الجلد يفقد رطوبته بسرعة.
لذا ينصح بتجفيف اليدين برفق بمنشفة بعد غسلها مباشرة واستخدام كريم ليحمي اليدين
والأصابع من الطقس الجاف والبارد في الشتاء وينصح باستخدام الكريمات وليس اللوشن
حيث إن اللوشن يمتص إلى داخل الجلد بسرعة وهذا سوف يفقد الحاجز الواقي المطلوب.
٥- العناية بالأظافر: ينصح بالمحافظة على أظافر اليدين رطبة ومنعها من التقصف.
التعرض للماء كلما كان الأمر أفضل. وكذلك ينصح بارتداء قفازات واقية أثناء القيام بأعمال
المنزل. ووضع مقو للأظافر بعد التأكد من عدم تشكيلة عازلا يمنع وصول الماء أثناء الوضوء.
وأخذ الفيتامينات المقوية للأظافر المحتوية على الكالسيوم والبيوتين.

٦- العناية بالشعر:

إذا كان هناك زيادة مفرطة في إفراز الدهون في فروة الرأس والقشرة ينصح باستخدام
الشامبوات الطبية التي تساعد على التخفيف من الحالة، واختيار الشامبوات التي لا تسبب
جفاف في فروة الرأس.

٧- الواقي الشمسي :

لا تنسى استخدام واقي الشمس حتى في حالة وجود غيوم، فأشعة الشمس تخترق السحب
وتصل إليك. استمر في استخدام الواقي من الشمس والمحتوي على SPF20 أو أكثر والذي
يحمي من الأشعة UVA وUVB وهذه خطوة مهمة في نظام العناية اليومية بالبشرة .
يكثر في فصل الشتاء انتشار الأمراض الجلدية مثل الأكزيما والصدفية والحساسية
الدهنية وحب الشباب وينصح هنا بسرعة العلاج مما يجعل الآثار أقل والاستجابة أسرع.
تلك النصائح سابقة الذكر تمكنك من الحفاظ على بشرة صحية وجلد سليم خلال فصول
السنة وخاصة فصل الشتاء، لذا فالاستئناس برأي الطبيب المختص واتباع النصائح والإرشادات
المطلوبة تحافظ على صحتك وصحة بشرتك.

ROACCUTANE[®]

isotretinoin

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



Roche



اضطراب الغدة الدرقية يصيب النساء أكثر من الرجال

تقع الغدة الدرقية في مقدمة العنق ، وتحيط بالقصبة الهوائية حيث تفرز الغدة الدرقية هرموناتها في مجرى الدم استجابة لهرمون منظم تطلقه الغدة النخامية Pituitary Gland (والتي تقع في وسط الدماغ) ويسمى الهرمون المنبه للغدة الدرقية الـ TSH. وتقوم هرمونات الغدة الدرقية بتنظيم معدل الاستقلاب وعمليات الأيض في العديد من أنسجة الجسم. إن زيادة أو تقليل إفراز الغدة الدرقية لهرمونين يعرفان باسم T3 و T4 يمكن أن يسببا بعض الأمراض.



الدكتور عبدالله الفارس
استشاري الأطفال ورئيس وحدة الغدد
الصماء والسكر مستشفى قوى الأمن الرياض

إن اضطرابات الغدة الدرقية شائعة وهي غالبا ما تتطور بالتدريج. وقد تمضي شهور وحتى سنوات قبل ظهور الأعراض.

كيف تتم عملية إفراز هرمونات الغدة الدرقية

تقوم الغدة الدرقية بإفراز هرموناتها T3 و T4 كاستجابة لتأثير هرمون تفرزه الغدة النخامية ويسمى الهرمون المحفز للدرقية TSH. والهرمون الدرقي الذي يسري في مجرى الدم بعد ذلك ينشط انطلاقا من الهرمون المحفز للدرقية من الغدة النخامية، مانعا بذلك مستويات T3 و T4 من الارتفاع الشديد، وينتج الالية، فعندما ينخفض مستوى الهرمون الدرقي، فإن مستوى الهرمون المحفز للدرقية يرتفع فيحفز إنتاج المزيد من T3 و T4.

فإذا كان هنالك قصور أو كسل في عمل الغدة الدرقية فهذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى هرمون الـ TSH من الغدة النخامية (في الدم)، ونقص في مستوى هرمونات الغدة الدرقية في الدم.

وعلى العكس فإذا كان هنالك زيادة في إفراز أو نشاط الغدة الدرقية ففي هذه الحالة يقل مستوى هرمون TSH ويزيد مستوى هرمونات الغدة الدرقية في الدم.

ونتحدث الآن عن القصور أو الكسل في الغدة الدرقية وما ينتج عنها من أعراض وبعدها نتحدث عن الزيادة في نشاط أو إفراز الغدة الدرقية وما ينتج عنها من أعراض.

أولا: قصور أو كسل الغدة الدرقية

قصور النشاط الدرقي هو أكثر أنواع الاضطراب الدرقي شيوعا، وهو يصيب النساء أكثر من الرجال بخمس إلى عشر مرات، ويزيد معدل حدوثه مع تقدم العمر ويمكن أن يكون هذا الكسل في عمل الغدة الدرقية خلقيا في الأطفال المواليد ولا بد في هذه الحالة من معالجة هؤلاء المواليد في أسرع وقت ممكن لكي نتجنب العديد من الأعراض وأهمها وأخطرها هو التخلف العقلي، ويمكن أن يصيب الأطفال في السنوات الأولى في حياتهم ولكنه لا يسبب تخلفا في العقل مثل الكسل الخلقي الذي يصيب الأطفال المواليد.

حديثا في هذا المقال عن الكسل في عمل الغدة الدرقية في الأطفال الكبار وليس الرضع وفي كبار السن من الرجال والنساء

أعراض كسل الغدة الدرقية

- التعب والشعور بالخمول والإعياء.
- قلة التركيز العقلي
- عدم تحمل البرد والرغبة في الجو الدافئ.
- الإمساك.
- الآلام العضلية والإحساس بالإرهاق والتعب بصورة واضحة.
- جفاف الجلد أو تقشره أو انتفاخه وتغير لونه للون الباهت أو الاصفرار ويمكن تغير لون الجلد إلى اللون البني الشمعي المحمر مع تورم في الساقين.
- الإحساس بالوخز أو التميل في أصابع اليدين أو القدمين.
- نقص في تحمل المجهود الرياضي.
- تحول في لون الجلد إلى الاصفر
- آلام في المفاصل.
- يمكن الإحساس بالاختناق إذا كان هناك تضخم في حجم الغدة في الرقبة
- بحة في الصوت.
- قصر القامة في الأطفال
- عدم انتظام الدورة الشهرية عند النساء (زيادة كمية الدم).
- زيادة في الوزن رغم ضعف الشهية.
- جفاف الشعر وتقصفه وتساقطه بصورة ملحوظة لدرجة أنه يمكن أن يشمل الأطراف الخارجية لحواجب العينين.
- الرغبة الملحوظة للنوم.
- الشعور بالكآبة أو خمول العواطف.
- ملاحظة الانتفاخ الخفيف تحت العين وفي الساقين وغيرها من الأعراض...

خيارات علاج قصور الغدة الدرقية:

- إذا كنت تعاني من هذه الأعراض، فاستشر طبيبك الذي سوف يسألك عن الأعراض ويفحصك طبيا.
- حيث قد يتم فحص أجزاء جسمك أو وظائفه التالية:
- معدل دقات القلب وضغط الدم.
- الشعر وقوام الجلد.
- فحص الدم للغدة الدرقية لمعرفة مستوى الهرمونات
- وإذا تم تشخيص المرض فعلاجه بحبوب تسمى الإلثايروكسين

ثانيا، أعراض زيادة إفراز الغدة الدرقية:

- التعب والشعور بالإرهاق السريع.
- فرط تنبيه الجهاز العصبي مما يؤدي إلى التهيج العصبي.
- تزايد ملحوظ في الشهية للطعام رغم نقصان في الوزن.
- زيادة معدل ضربات القلب واختلاف ملحوظ في ضغط الدم.





قصور الغدة قد يسبب تساقط الشعر

- الارتعاش في اليدين.
- تساقط في الشعر وتكون كمية الشعر أقل من السابق.
- حصول بعض المشاكل في الأظفار.
- الإحساس بالتهرق الشديد.
- تغير لون الجلد للون الأحمر والحدود الوردية اللون والنعومة في الجلد مع وجود حكة وبقع في الساقين.
- الإحساس بزيادة حرارة الجسم وتفضيل الجو البارد بدل الجو الحار.
- الإسهال.
- اختلاف الدورة الشهرية عند النساء (قلة كمية الدم).
- يصاحبه في بعض الحالات جعوظ العينين.
- قلة التركيز الذهني.
- الإحساس بالأرق وقلة النوم.
- يمكن الإحساس بالاختناق إذا كان هناك تضخم في حجم الغدة في الرقبة.

خيارات علاج فرط نشاط الغدة الدرقية :

إذا كنت تعاني من هذه الأعراض فاستشر طبيبك الذي سوف يفحص غدتك الدرقية وقيس نبضك ويبحث عن وجود ارتعاشات باليدين، ويسأل عن الأعراض الأخرى مثل الإسهال وزيادة الإحساس بالحرارة. سوف يقوم الطبيب بأخذ عينة من الدم لقياس مستويات هرمونات الغدة الدرقية وعلى أساسه يتم تشخيص المرض وعلاجه يكون بالحبوب المضادة لزيادة إفراز الغدة الدرقية على شرط أن نعمل تحليلاً للدم (ويسمى CBC- DIFF) وتحليلاً لوظائف الكبد قبل بداية العلاج وأثنائه لأن هذا العلاج قد يكون له بعض المضاعفات على الدم أو وظائف الكبد وقد يستعمل هذا العلاج لفترة ما يقارب السنتين فإذا لم يحصل تحسن في الحالة فهناك خياران آخران الأول وهو إعطاء مادة اليود المشع وهو يعمل على تدمير خلايا الغدة الدرقية مما يؤدي إلى كسل دائم في عملها وأخذ العلاج المنشط للغدة الدرقية مدى الحياة أما الخيار الثاني فهو التدخل الجراحي لاستئصال الغدة ومن ثم العلاج المنشط للغدة الدرقية مدى الحياة.



مجموعة الجريدة الإعلامية

مجموعة اعلامية سعودية، متخصصة بالعمل الاعلامي بمختلف تكويناته الإبداعية والتنظيمية والخدمية. تسعى إلى ايجاد اعلام سعودي الهوية والرؤية، موثوق به، قادر على مواكبة الجديد والمستجد في العمل الاعلامي الحديث، محقق لأهداف المؤسسات والشركات والهيئات واستراتيجياتها المحددة والمتشعبة.



إعلام موثوق به..

من ب.ب. ٢٢٦٢ الرياض ١١٥٥١

صانعة: ٠٠٩٦٦ ١٢٢ ٥٠ ١١١ (خمسة خطوط)

فاكس: ٠٠٩٦٦ ١٢٢ ٥٢ ٧٧٧ - الرقم الموحد: ٩-٨٠٠-٩٢٠٠٠

Agency : King Abdulaziz Road - Tel: 22 50 111 (5 Lines) - Fax: 22 53 777

w w w . a l j a r e e d a . c o m . s a

obesity

الدراسات تشير إلى الزيادة المطردة في إصابة الأطفال والمراهقين بالسكري

السمنة مصدر للأمراض

المزمنة

استطاعت الدراسات الحديثة في

مختلف أنحاء العالم أن تتوصل للعديد من النتائج التي أدت لانتشار ما يسمى بمرض العصر ألا وهو السمنة، وخلال الفترة الماضية اتجه العالم بأسره للتوعية بخطورة مرضين هما من أخطر الأمراض وهما السكري والسمنة وكلاهما يرتبط ببعض ارتباطاً قوياً، وهما من أشد الأمراض فتكا بصغار السن نتيجة عدة عوامل لعل أهمها نقص الوعي وقلة الثقافة الصحية السليمة التي تصل لتلك الفئة بالشكل الصحيح، ونتج عن تلك الأمراض مضاعفات خطيرة على المجتمع تسببت في إرهاب القطاع الصحي إضافة لإرهاب صحة أبناءنا وبناتنا من أجل ذلك أصبح الاتجاه العالمي هو مواجهة تلك الأمراض بكل الوسائل المتاحة وعدم ترك هذه الفئة الغالية دون وعي ونصح وتوجيه وهذا الدور يجب أن يكون بالتعاون بين القطاعات التعليمية والقطاعات الصحية بحيث يعملان جنباً إلى جنب من أجل الحفاظ على صحة هذا المجتمع، في هذا الموضوع نحاول تسليط الضوء على مرض السكري وعلاقته بمرض السمنة مع إعطاء بعض النصائح والتوجيهات حولهما:

لا يعمل بصورته الصحيحة ويحصل نقص في عمله في حرق السكر وإدخاله الخلايا للاستفادة منه مما يؤدي إلى ارتفاع معدل السكر والإصابة لا قدر الله بمرض السكر النوع الثاني في الأطفال والمراهقين والكبار أيضاً وللأسف الشديد أنه عندما تعمل تحليل لمستوى الأنسولين في الدم فيكون غالباً أعلى من الحد الطبيعي فارتفاع الأنسولين في الدم يذهب إلى الجلد ويسبب السواد وسماكته في الجلد وخاصة في منطقة الرقبة. وتحت الإبط. والركب ومنطقة المحاشم وأما في النساء خاصة يذهب هذا الهرمون إلى المبايض ويؤدي إلى زيادة في إفراز الهرمون الذكري الذي بدوره يؤدي إلى زيادة في ظهور الشعر في الجسم بشكل ملحوظ. كظهور الشعر الزائد في منطقة الشوارب واللحية والصدر والبطن مما يلعب دوراً في التأثير النفسي على البنات والنساء بشكل عام ويؤدي أيضاً إلى زيادة البثور في الوجه، والجسم ويؤدي إلى اختلاف في الدورة الشهرية وعدم انتظامها وتكيسات في المبايض. وقلة نسبة حدوث الحمل عند النساء مما يؤدي إلى مراجعة هؤلاء النساء والشابات إلى طبيب الجلدية لمعالجة الحبوب في الوجه وإزالة الشعر بالليزر أو بعض أنواع العلاجات ومراجعة طبيبة النساء والولادة لاختلاف في الدورة وعدم الإنجاب.

الشعر الزائد في اللحية والصدر

يؤثر نفسياً على النساء

هناك نوعان من مرض السكري النوع الأول وهو المعتمد على الأنسولين مدى الحياة من أول يوم يتم فيه تشخيص المرض وغالباً ما يصيب الأطفال ولكن ممكن إصابة الكبار بهذا النوع ولكن بنسبة أقل من الأطفال وهناك النوع الثاني من مرض السكري الذي غالباً ما يصيب الكبار ويبدأ من سن ٤٠-٤٥ سنة أو أكثر للرجال والنساء وهذا النوع غالباً لا يعتمد على الأنسولين ومن أهم مسبباته هي السمنة والوراثة وغيرها من الأسباب وللأسف الشديد لوحظ من خلال الدراسات منذ عام ١٩٩٠م إلى يومنا هذا أن هناك زيادة عالية في إصابة الأطفال والمراهقين خاصة بهذا النوع (النوع الثاني) الذي كنا نعتقد أنه يبدأ عند كبار السن فقط ويعود ذلك إلى عامل رئيسي وهو السمنة وتغير نمط الحياة وعدم ممارسة الرياضة بسبب الكسل الزائد لدى الأطفال والمراهقين والإكثار من الأكل الغير صحي والإكثار من الوجبات السريعة والجلوس لفترات طويلة أمام الكمبيوتر والتلفاز والبلايستيشن وتناول الطعام أثناءهما. وهذه العوامل هي المسبب الرئيسي للسمنة في الصغار والكبار مما يؤدي إلى وجود الدهون والشحوم الزائدة في الجسم وهذا مما يجعل هرمون الأنسولين



ممارسة الرياضة

ويأذن الله تعالى يمكن تجنب هذا الوباء الذي انتشر بشكل مخيف بحلول سهلة جداً وفي متناول الجميع ويكون شبابنا وبناتنا وجيل المستقبل بكامل الصحة الجسدية والعقلية والنفسية وذلك بعمل الحلول المطروحة وهي

بممارسة الرياضة بشكل يومي أو على الأقل ثلاث إلى أربع أيام في الأسبوع ويكون أي نوع من أنواع الرياضة كالمشي والسباحة وغيرها ويفضل مشاركة الوالدين لأبنائهم وبناتهم لكي نصل إلى النتيجة المرجوة، والإكثار من أكل السلطات والخضروات

والفواكه والتقليل من الدهون والنشويات والسكريات في الأكل وتغيير نمط الحياة ولكي لا تحصل الإصابة بمرض السكر النوع الثاني وأعراضه المعروفة مثل شرب الماء الزائد والتبول الزائد حتى لدرجة إزعاجه من النوم والإحساس بالخمول والتعب والإرهاق ومن ثم قلة الوزن والإصابة لا قدر الله بمرض السكر فهذا النوع من المرض يمكن أن نتفاداه بعد الله إذا التزمنا جميعاً بالرياضة والأكل الصحي والابتعاد عن المشروبات الغازية والوجبات السريعة فرسالة أخيرة إسوداد الجلد مع السمنة يعتبر كمؤشر عالي جداً للإصابة بمرض السكر.





تقدم مجلة (الجلدية) خدمة لقرائها، حيث تستقبل أسئلة واستفسارات قرائها الأعضاء فيما يتصل بجراحات الجلد والتجميل والليزر، وعلاجات السمرة والبدانة، وزراعة الشعر، وكل ما يتصل بهذا الأمر، وسيجيب على الأسئلة الدكتور عبد العزيز السدحان استشاري طب وجراحة الجلد والليزر، فلا ترددوا في التواصل معنا عبر الإيميل نحن في انتظاركم.

beautyskin@aljareeda.com.sa

الحروق

• أصيب ابني بحرق نتيجة ماء ساخن وذكر لي الدكتور انه من الدرجة الاولى، أريد معرفة أنواع الحروق وعلاج الدرجة الاولى؟
هناك ثلاثة أنواع من الحروق وهي: حروق الدرجة الاولى وهي أقل أنواع الحروق خطورة وهذه تشمل الطبقة الخارجية من الجلد والموضع المحترق يكون مؤلماً ولونه أحمر وجاف ولا يوجد به بثور. وتتورم المنطقة المصابة بشكل طفيف وقد يتقشر الجلد الموجود فوق الحرق بعد يوم أو يومين وتمثل الحروق المتوسطة التي تسببها الشمس مثلاً على هذه الدرجة من الحروق وهذا النوع من الحروق يعرف باسم الحروق السطحية. أما حروق الدرجة الثانية فتشمل الطبقة الخارجية والوسطى ويكون الموضع المحروق مؤلماً ويبدو ذا لون أحمر ويحتوي على فقائيع وتورم. وهذا النوع من الحروق يعرف بأنه حرق سطحي جزئي. أما حروق الدرجة الثالثة فتشمل على تلف في طبقات الجلد الثلاث والعظلات التي توجد تحتها والاعصاب والعظام ويبدو الجلد المحترق ذا لون أبيض أو أسود متفحم وقد يشعر المصاب ببعض الألم القليل وقد لا يكون هناك ألم بالمرّة لأن أطراف الأعصاب غالباً ما تكون قد دمرت، وهذا النوع من الحرق يعرف بغسم الحرق التام. أما علاج الحروق من الدرجة الاولى والثانية البسيطة فتشمل ما يلي: وضع ماء بارد على المنطقة المصابة. ويمكن أن تقمس منطقة الحرق في الماء البارد لمدة خمس دقائق على الأقل أو أن يسكب الماء البارد فوق المنطقة المصابة. ويمكن أن تستخدم منشفة جافة باردة لتقليل الألم إذا كانت المنطقة المحترقة صغيرة جداً ولا تستخدم الثلج على الحروق. وضع مرهم مضاد حيوي وضامدة شاش جافة على الحرق وتجنب وضع أي ضغط على مكان الحرق. وتناول دواء مخفف للألم مثل البروفين ليخفف الألم ويقلل من التورم.

وعادة حروق الدرجة الاولى تشفى خلال ٢ الى ٦ أيام وحروق الدرجة الثانية قد تحتاج حوالي ٢ أسابيع معتمدة على مدى خطورتها.

حساسية اليدين

• أعانني من حساسية متكررة في اليدين ما هو علاجها والوقاية منها باركك الله فيكم؟
أكزيما اليدين هي شكل من أشكال الأكزيما والتي غالباً ما تصيب جوانب أو أعلى الأصابع وباطني اليدين. تنشأ أكزيما اليدين بسبب العوامل التالية: التلامس مع مهيئات الجلد مثل الماء خصوصاً حالي التي البهل والجفاف أو التلامس مع الصابون أو الشامبو أو المنظفات أو المنظفات المنزلية أو المنظفات التورقية أو المنظفات أو الأسمنت أو الدهون أو الشحوم.



التعرق والذي عادة ما يتشأ عند ارتداء القفازات لفترة زمنية وفي ظروف الحرارة العالية.. الحرارة مثل التعرض للماء الساخن أو الأجواء الساخنة.. التوتر الذي يعد غالباً عاملاً مساعداً. وللوقاية منها ينصح بحماية الجلد جيداً وذلك بارتداء قفازات واقية عند القيام بالأعمال المنزلية، واستعمال بدائل الصابون مثل المرهم المستحلب أو منظفات اليدين، وتكرار استخدام الكريمات المرطبة بشكل عام. ومن الأفضل عدم استخدام منتجات ذات إضافات، مثل العطور وذلك لتقليل احتمالية تكون حساسية، ووضع كريمات الكورتيكوستيرويدات الموضعية على المناطق المصابة.

التسلخات الجلدية

• أعاني كثيراً من حكة واحمرار في الفخذ خاصة بعد المشي، استعملت فازلين بدون أي تحسن، أرجو منكم إعطائي العلاج المناسب وجزاك الله خيراً.
الحالة التي تعاني منها تسمى بالتسلخات الجلدية وتحدث بسبب السير لمسافات طويلة وما يصاحب ذلك من تصبب للعرق والحر الشديد فيلتهب الجلد ويحمر وخاصة في منطقة ما بين الفخذين وتحت الثديين وتحت الإبط. ولعلاج التسلخات يصحح أولاً بالمحافظة على جفاف المنطقة المصابة ولبس الملابس الداخلية الواسعة المصنوعة من القطن واستخدام كريمات الكريتينزون الخفيفة لفترة محدودة ويصح باستعمال كريمات مضادة للبكتيريا أو الفطريات في حال وجودها والاستمرار في استخدام البودرة للمساعدة على جفاف المنطقة.



الفراكتشال ليزر

• أصاني من ندبات حب الشباب هل تنصحني بالتقشير بالفراكتشال ليزر؟

ظهرت تقنية الفراكتشال ليزر في أوائل التسعينيات في الولايات المتحدة، فأشعة الفراكتشال ليزر تصل إلى الكولاجين في الطبقة الوسطى من الجلد دون أن تؤثر على طبقة الجلد الخارجية، وهذا يقلل فترة التماثل للشفاء بعد العلاج ويقلل من المضاعفات التي يمكن أن تحدث، فأشعة الليزر تحفز على إنتاج الكولاجين مما يساعد في تقليل مظهر الخطوط والتجاعيد ومع ذلك فإن نتائج هذا النوع من الليزر أقل وضوحاً من التي يمكن أن تتحقق باستخدام عملية التقشير بالليزر الاستثنائي التي يزال فيها سطح الجلد، وهذا النوع من التقشير غير مؤلم ويحتاج المريض كريمة مخدرة على الجلد، ولعدة جلسات من التقشير تتراوح ما بين ٢-٥ جلسات بين كل جلسة وأخرى شهر واحد، وعادة لا تظهر نتائج هذه التقنية إلا بعد شهرين من آخر جلسة، وهناك عدة أنواع من أجهزة الفراكتشال، فتتأثر هذه الأجهزة متقاربة في تحسين التجاعيد وندبات الجلد. كما أنه يجب على المريض ألا يتوقع نتائج مبهره، من هذه التقنية التي تصل نسبة تحسن التجاعيد وندبات الجلد إلى حوالي ٢٠٪ في كثير من الحالات.



العلاج بواسطة ليزر التصبغات بأنواعه المختلفة لتدمير الخلايا الصبغية ويحتاج المصاب إلى عدة جلسات للحصول على نتائج جيدة. وفي حال حدوث أذى للعينين، يجب إجراء فحص واختبار العين لتفادي مرض الجلوكوما أو الماء الأزرق.

وحمة أوتا

• أنا لدي بقعة سمراء حول العينين علماً بأنها ليست الهالات السوداء وهي تختلف عن لون البشرة قليلاً.. فما تفسير ذلك؟ وما العلاج لها؟

حسب وصف الأخت السائلة فهذه التصبغات تعرف باسم وحمة أوتا والتي تظهر في الجبين وعلى الوجه وحول العينين، لا يوجد سبب وراء ظهور هذه الوحمة على الجلد وتظهر وحمة أوتا بعد الولادة بنسبة ٥٠٪ من الحالات وقد تظهر خلال فترة المراهقة لذلك يعتقد الباحثون بأن الهرمونات تلعب دوراً كبيراً في تطورها. وتظهر بشكل أكبر لدى النساء. علاج هذه الوحمة باستخدام ماكياج التمويه لتغطية مظهر هذه العلامات في الجسم. وكذلك العلاج بواسطة ليزر التصبغات بأنواعه المختلفة لتدمير الخلايا الصبغية ويحتاج المصاب إلى عدة جلسات للحصول على نتائج جيدة. وفي حال حدوث أذى للعينين، يجب إجراء فحص واختبار العين لتفادي مرض الجلوكوما أو الماء الأزرق.

تقرق القدم

• أعاني من تقرق في القدمين وبالتالي إلى رائحة مزعجة دلني يادكتور على شيء يخفف من الرائحة وشكراً لكم؟

بعد تعرق القدمين وصدور الرائحة منه أزعاجاً للشخص والناس الذين حوله. وفي العادة يكون العرق عديم الرائحة لكن هذا يتغير عندما تتمكن البكتيريا الموجودة على سطح الجلد من تحليل العرق المفرز. فالبكتيريا تحب أن تنمو في البيئات الحارة والرطبة. لذا فإنه إذا كانت قدمك في مكان مغلق، فإن البكتيريا سوف تنشأ في الدفء والرطوبة. الناتج عن ارتداء الأحذية البلاستيكية والجوارب فلا تستطيع القدمان التنفس ومن ثم لا يتبخر العرق الموجود فيهما. هناك بعض الطرق البسيطة والفعالة للتخلص من هذه المشكلة، ولكن يجب عليك الالتزام بها اجتناباً لبس الأحذية قليلة التهوية والمصنوعة من المطاط أو البلاستيك. وليس الجوارب القطنية التي تسمح بتففس قدميك بصورة طبيعية كما تعمل على امتصاص العرق بشكل جيد دون ترك روائح كريهة واجتناب لبس الجوارب الصوفية والنايلون. واستخدام بعض الكريمات المضادة للفطريات وفي حال أنك تعاني من العدوى الفطرية عليك الاستمرار باستخدامها.



الارتيكاريا

• أعاني من ارتيكاريا في الجلد منذ مدة وعملت الكثير من التحاليل وكلها ولله الحمد سليمة كيف يمكن التخلص منها وجزاك الله خيراً؟

الارتيكاريا تظهر على شكل بثور متراوحة بين بعض المليمترات وعدة سنتيمترات وتكون مصاحبة بحكة وتستمر لعدة دقائق أو ساعات وتكون هذه البثور دائرية الشكل أو على شكل حلقات وتكون في بعض الحالات مصاحبة بانتفاخ في مناطق مثل الجفون، والشفاه، اليدين ومناطق أخرى، وتنقسم إلى قسمين:

- أ - ارتيكاريا حادة تستمر لمدة تتراوح بضعة أسابيع.
- ب - ارتيكاريا مزمنة وتستمر عدة شهور. أما أسباب الارتيكاريا فهناك فقط ٢٠٪ من الحالات يمكن معرفة السبب ومن هذه الأسباب: الأدوية كالضادات الحيوية، الأسبرين الطعام مثل السمك، البيض، المكسرات، الشكولاته. كذلك المواد الملونة للأطعمة. التهابات مثل التهاب الجيوب الأنفية، خراجات الأسنان، قرحة المعدة. فعلاج المشكلة يبدأ أولاً بتحديد السبب ومن ثم معالجته، وعادة يعطى المريض دواء مضاداً للهستامين ويؤخذ عن طريق الفم وهذه الأدوية تساعد على السيطرة من انتشار البثور وتخفف الحكة في الجلد لمعظم المصابين ويجب أن تؤخذ هذه الأدوية مباشرة وباستمرار وتنقسم إلى مضادات الهستامين المخدرة وغير المخدرة. وقد يلجأ في بعض الأحيان إلى استخدام الكورتيزون عن طريق الفم في حالات الارتيكاريا الحادة ولكنه غير مناسب ليؤخذ لفترة طويلة.



رأى مشترك

powder, Extensive use of wigs, Almond paste and oil ointment and also used perfumes extensively as no bathing was a part of their culture. they also Used a lot of jewelries.

But the Victorian Age (19 Century) came with a different point of view as it Discouraged use of Cosmetics and Considered as a sign of immoral behavior.

This continued up to the time of Industrial Age which showed the appearance of a New middle class, women were seen as working power due to men were decreasing with world wars. They have More money to spend.

The forties of the twenty century came with U.S big chain store where they can find more items and in economic prices. With the flourishing of Cinema industry women are now fond of colored hair, lip stick and eye brow style.

The fifties came with a new factor Science joined with cosmetics so we have New products appears as Cold cream , Vanishing cream and Moisturizers.

The sixties was characterized by the care of Special problems as: Aging, sun damage.

Special ingredients are being used and Special Groups started to be taken care of as Teens, elderly. we start to have Special products for special problems.

The seventies showed a Second American revolution with the youth starting to protest against wars, have new concepts so we have new colors and new fashion. Cheaper mass production made it more easy to use products also the concept of Kitchen Cosmetics: egg, milk, honey and yogurt. we saw the Start of the big business, More and more companies

More and more products and ingredients, More profits: sales 16 billion \$ compared to 4 billions in movie industry.

The last decade of the century showed More concern about: chemical peel, face lift eye contour and skin lightening preparations

Classification Of Cosmetics According To Market Share

- 1- Women Make-up:
Foundation, Mascara, Blushers, eye liners, etc.
- 2- Women Hair Care Products:
Shampoo, Conditioners, Styling gels, Dyes, etc
- 3- Skin Care Products:
Emollients, Anti-wrinkles, Toners, etc
- 4- Perfumes.
- 5- Personal Cleanness Products.
- 6- Men Toiletries:
Skin care, Hair care, shaving products.

However Regardless Of Cosmetic Form, Their Ingredients Are Much The Same..

About 8000 ingredients are being used in manufacturing. All can be included

in these groups:

- 1- Preservatives:
prevent spoiling of a products e.g : parabens, benzoic acid.
- 2- Emollients:
soften skin or hair e.g : petrolatum, lanoline.

3- Humectants:

e.g : glycerin, sorbitol

4- Surfactant:

to cleanse and foam e.g : polysorbates, sodium laureth sulphates.

5- Astringents:

tone the skin, remove oil & remnants of cleanser e.g: alcohol, witch hazel.

6- Sun screens:

block harmful u.v rays e.g: PABA, phenobenzones

7- Emulsifiers:

keep oils and water in mixture e.g : sodium stearate, magnesium sulphates.

8- Solvent:

dissolve solids into preparations e.g : alcohol.

9- Thickeners:

give volume to preparations e.g : beeswax, gum, silicates

10- Liquefiers:

to thin out thick constituents e.g : water, alcohol, oil.

11- Colors:

to enhance the look of products e.g : D&C red No.19

12- Fragrance:

to mask ingredients odor and give smell e.g : flower extract, herbs

13- Flavors:

give taste to some products as lip stick, lip moisturizers e.g : cherry, melon, bananas



Cosmetics – Overview (1)



Dr. Hesham al-Sahar
Dermalologist



It is any wonder that many, in their ignorance, should employ artificial means in the vain endeavor to attain (beauty), little realizing that it is natural for every woman to be lovely and she must only assist nature. Paints and powders deceive no one and sooner or later they are obliged to acknowledge that their use has destroyed what remnants of good looks she originally possessed.

(Prudence Berryman 1909)

Day by day there is a great demand for use of cosmetics due to many reasons, the term «cosmetics» is expanding to contain new items everyday.. to define it we can say that a cosmetic is any product used for externally to condition, and beautify body by cleaning, coloring, softening or protecting the skin, hair, nail, lips, or eyes without affecting body function or or structur. Perfumes are not usually included in this classification.

History Of Cosmetics

The history of cosmetics is as old as mankind, we find in the Pre-History era that people used to use War paints as in native Africans and red Indians.

Tattooing was a common practice in the Moor of New Zealand, while the use of

Woad dye of body in native Britons was also a common method.

Ancient Egyptians were interested in the use of cosmetics and many of their monuments

showed the use of Paints around the eye, Kohl for lashes. They also used Scented unguents jars, perfumes in their Tombs. They used Pastes to moist the skin. They were also interested in Hair styling and wigs.

Greeks and Romans showed also a great concern for skin care they had Public bathes to wash their bodies, imported Kohl from the east, and used Chalk for whitening, also they used Rouges, perfumes and depilators. This concern showed a Decline with Fall of Roman Empire on the 5th Century .A.D.

By the beginning of the middle ages; the Crusaders returned to Europe with eastern magic: Kohl , pastes and perfumes were introduced to people there. The Italian Renaissance era followed where they Used mudpacks for wrinkles and Heavy powder to attain pale look which was a sign of beauty at that time.a concept that was accentuated by the French Court aristocrats who used Clay, chalk,zinc for face



CUTERA

Tafarod
McGent Co. Ltd.

رعاية مشترك



عبد الرحمن بن محمد المنصور

سؤال

يفرض نفسه.. لماذا التباعد بين المتخصصين في المجال الصحي والبحثي والطب الحديث، وبين المعالجين بطب الأعشاب؟ فكل منهما يرى أنه الأحق بالعلاج، ويستمر النقاش من دون فائدة تذكر تعود بالنفع على المستفيد وسؤالي لماذا لا نغلب المصلحة العامة على المصلحة الفردية التي لن تضيف شيئاً لأحد؟

ألا يستحق الإنسان أن سبذ خلافتنا ونرتقي فوق الأمور الصغيرة التي لا فائدة منها، لنصل معاً لطريق واحد يخدم ولا يهدم، ولماذا لا تكون النقاشات بعيدة عن وسائل الإعلام، لأن القارئ البسيط لن يستفيد من ذلك، ولن يستطيع التفريق بين الصواب والخطأ، ومن ثم تعلن النتائج أو الوثيقة التي يتم الاتفاق عليها بعد النقاش، مما يخدم المرضى بأسلوب علمي بعيداً عن التهويل أو التجريح والنقد غير المنطقي؟ إن الخلافات الدائرة قد تنذر بعواقب لا يعلم مداها إلا الله وحده، مع أنه إذا وجدت مساحة للالتقاء والتجاوز ستعم الفائدة أولاً ليس عليهما بل على المستفيد الأول وهو الإنسان الذي يضع ثقته فيهما بعد الله بحثاً عن العلاج فطب الأعشاب موجود منذ القدم، وعندما تطور الأمر أصبح للعلم الحديث اليد الطولى بحثياً وعلمياً وعلاجياً، فكان الأجدى أن يتفق فكليهما يكمل الآخر، ولدينا ولله الحمد من الأسماء المتخصصة التي لديها رصيد من العلم والثقافة والبحث في هذا المجال والتي تستطيع من خلال الالتقاء والنقاش بأسلوب حضاري الوصول إلى الفائدة المرجوة.

مثل

للمرأة شعر طويل ولسان أكثر طولاً

مثل روسي

الحب جحيم يطاق والحياة من دون حب نعيم لا يطاق
شكسبير

وقفه

افكار

لا يعرف الشوق إلا من يكابده ولا الصبابة إلا من يعانيتها

رئيس التحرير

mansour2030@yahoo.com



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



للاستفسار والحجز
المركز الطبي العليا

هاتف: 4622224

تحويلة: 9

د. عبد العزيز بن ناصر السدحان

استشاري طب الأمراض الجلدية
وجراحة الجلد والعلاج بالليزر



الإزالة الكندية

البورد الأمريكي

www.dermarksa.com

www.dermarksa.com



INNOVATION

EFFACLAR DUO

With La Roche-Posay thermal spring water

Demonstrated efficacy on both types of acne lesions.
With no skin-drying effects.



1 INFLAMMATORY LESIONS

-53% reduction in papules and pustules in 3 months⁽¹⁾
Significant reduction in papules and pustules from 1^{1/2} month⁽¹⁾

2 RETENTIONAL LESIONS

-38% reduction in comedones in 3 months⁽¹⁾
Significant reduction in comedones from 1^{1/2} month⁽¹⁾

An exclusive synergy of active ingredients

LHA + Salicylic acid	→ Keratolytic
Targeted Linoleic Acid	→ Kerato-regulating
Niacinamide	→ Anti-inflammatory
Piroctone Olamine	→ Anti-bacterial, anti-fungal
Zinc PCA	→ Sebo-regulating
La Roche-Posay thermal spring water	→ Soothing, anti-irritant

97% good to excellent tolerance

A texture that responds to the specific needs of acne-prone skin

Significant and 24h-lasting improved hydration⁽²⁾
Mattifying, refreshing and non-greasy.
Excellent make-up base.



POSODOLOGY (1 application in the morning and/or evening)

- Monotherapy
- Combined with medical treatments
- As a follow-up to treatment

(1) Clinical study on 40 patients with light to moderate mixed acne. 3 month use, 2 applications/day. Lesion counting and evaluated tolerance at T0 and T1^{1/2} month and T3 months by dermatologist.

(2) Study on 24 patients. 1 application. Hydration level measured by corneometer compared with non-treated area.