

فيتا (C) مين
يقلل من ظهور التجاعيد
ويحمي من أشعة الشمس



السمنة بين المرض والعلاج

٣٠٪ معدل السمنة
بين السعوديين

التشير وإعادة
النضارة للجلد

فايز المالكي:
مواصفات المرأة الجميلة
مثل اختي لميا



الجمال

مجلة تصدرها الجمعية السعودية
لأمراض وجراحة الجلد
العدد الرابع ١٤٢٧ هـ

الجمالية السوداء تفقد جمال العيون



الضوء النباض المتغير (VPL) Variable Pulsed Light الجيل الأحدث في تقنية إزالة الشعر ومعالجة البشرة بالضوء.

Energist Ultra VPL™
Variable Pulsed Light
The Next Generation in Pulsed Light



يضمن النجاح الفائق لجهاز Energist Ultra VPL في طاقته الكبيرة والتي تصل إلى ٥١ جول/سم² ونظام تحكمه المتقدم والذي يتيح أكثر من "840" منظومة أداء ، هذا النظام الذي يسمح للمعالج أو المعالجة الإستفادة من طاقة الجهاز العالية باستخدام طاقات عالية لفعالية أكبر ولنتائج أفضل مع الحفاظ على سلامة البشرة بإختيار منظومة النبضة التي تلائم ليس فقط كل مريض ومريضة بحسب لون ونوع وحالة البشرة وإنما التي تلائم أيضاً المنطقة المراد معالجتها .

طاقة فعالة ، قدرة إنتقاء غاية في الدقة ، وقيمة مدروسة ؛
تجعل من جهاز Energist Ultra VPL الخيار الأفضل!

المعالجات:

- التخفيف الدائم للشعر غير المرغوب فيه
- حب الشباب
- إعادة حيوية البشرة
- آفات الأوعية الدموية (الإحمرار، الشعيرات الدموية)
- التصبغات السطحية الشمسية



إمداد : imdad



جودة | خبرة | خدمة

أرقى تقنيات معالجات الجلد والبشرة وقوام الجسم

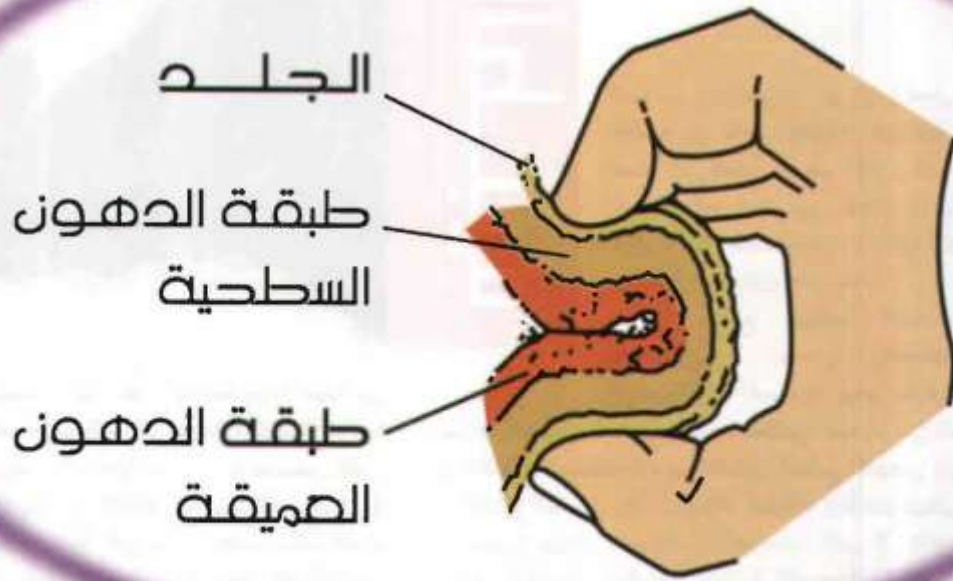
المملكة العربية السعودية - الرياض: الهاتف ٠٣٧١ ٤٦٥٠٣٧١ ، الفاكس: ٤٦٤٩٢٢٥ ٠٩٦٦١ ، جدة: الهاتف: ٠٦٤٤ ٦٤٥٠٦٤٤ ، الفاكس: ٦٤٥٢٤٢٥ ٠٩٦٦٢
الخبر: الهاتف: ٠١٥ ٣٨٩٤٥٠١٥ ، الفاكس: ٣٨٩٤٣٦٠٢ ٠٩٦٦٢

أدמה ADAMA

جلدية / جراحة التجميل * العلاج بالليزر * زراعة الشعر * عناية بالبشرة

تجمع الإستشاريين والإستشاريات ذوي التخصصات الدقيقة

شفط الدهون



● شفط دهون البطن

● حقن الدهون الذاتية

● شفط دهون الثدي للرجال

ننقش ونعالج

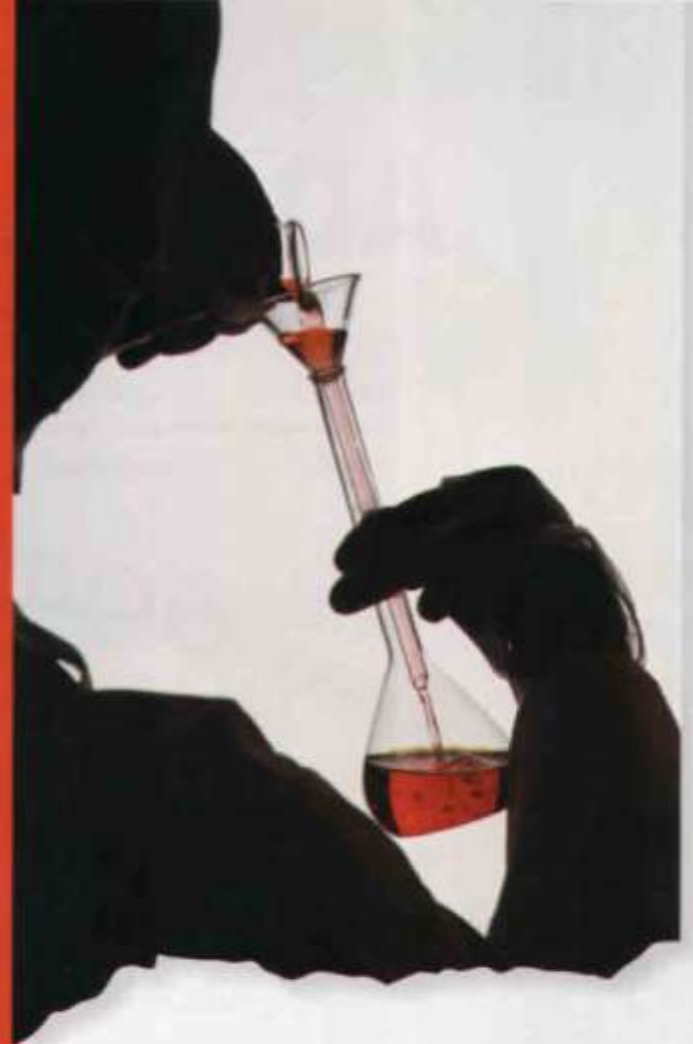
4660000

الرياض

6600000

جدة

تتبعها البحوث الطبية



الندوات والمؤتمرات وورش العمل والحلقات العلمية بل قامت بتطوير أهدافها وسياساتها لتمتد إلى توفير الدعم اللازم لإنجاح فعاليات البحث والدراسة من خلال إتاحة المعلومات الكافية عن بحوث تمت - مراجع علمية مناسبة - مكتبة - مجلات ودوريات.

ومن واقع الموقف الصحي والبحثي للاستراتيجية الصحية والخطط الصحية الوطنية فإن الجمعية تهتم بتنظيم الفعاليات البحثية بالقطاع الصحي بهدف تحقيق العديد من الفايات منها نشر الثقافة البحثية وتعزيز التفكير العلمي المنهجي بين المسؤولين عن القطاع الصحي في مستوياته المختلفة (الاستراتيجي والتنفيذي والتشغيلي) وتوفير البيانات والمعلومات التي لا تتاح عن طريق المصادر الروتينية (التقارير الدورية والسجلات) التي لا تحتاجها عمليات التخطيط والتنفيذ والمتابعة والتقييم وتفهم المشاكل الصحية والمشاكل ذات العلاقة بالصحة في المملكة وإيجاد الحلول المناسبة لهذه المشاكل بالإضافة إلى رفع مستوى فاعلية وكفاءة استخدام الموارد المختلفة التي ينتفع بها القطاع الصحي من موارد بشرية ومادية وفنية ومالية وتعزيز الاعتماد على الذات في البحوث الصحية من أجل تحقيق الصحة للجميع بالمملكة.

ويعد دعم النشاط البحثي في المجال الطبي من أوليات الجمعية وذلك لأهمية البحوث الطبية في تطوير الأداء التشخيصي والعلاجي بما يعكس في النهاية لصالح المرضى والمراجعين، حيث تقوم بتشجيع البحث العلمي في المجال الطبي، وتوفير مستلزمات البحوث الطبية ومساعدة الباحثين لإنجازها، والإسهام في عملية الضبط العلمي لتلك البحوث منذ مرحلة اختيار موضوع البحث وتوجيه الباحثين، ومراقبة الجوانب القانونية المرتبطة بالبحث الطبي عند إجراء تجارب عملية أو معملية، ومساعدة الباحثين على نشر إنتاجهم العلمي بما يخدم الباحث من ناحية ويضاف أيضاً إلى رصيد الإنجازات العلمية للجمعية.

تمثل البحوث العلمية الصحية بأنواعها المختلفة جانباً مهماً من فعاليات القطاع الصحي وقد أقرتها كثير من الهيئات الطبية العالمية والإقليمية بما في ذلك منظمة الصحة العالمية وتخصص كثيراً من الدول المتقدمة حصة كبيرة من الناتج القومي لدعم البحوث المتخصصة، التي تعتبر توظيفاً مريحاً على المدى الطويل. ولعل أقرب مثال على ذلك ما تقوم به «المعاهد الوطنية للصحة» في الولايات المتحدة NIH أو «مجلس أمناء شركة ويلكوم» Wellcom Trust في المملكة المتحدة من تقديم منح للبحوث الطبية بمئات الملايين من الدولارات.

وعلى سبيل المقارنة، فإن البلدان العربية والإسلامية تضع دعم البحث العلمي الجاد في ذيل قائمة اهتماماتها، ما يساهم بشكل كبير في هجرة المبدعين العرب والمسلمين، كما ينتج هوة بحثية وتقنية يصعب ردمها. إلا أن المملكة استطاعت خلال السنوات القليلة الماضية أن تتجه لدعم البحوث الطبية المتخصصة وتشجيعها سواء على مستوى الدولة أو الجمعيات العلمية وفي هذا الإطار يأتي اهتمام الجمعية السعودية للأمراض الجلدية بدعم الدراسات والبحوث كعملية أساسية للتخطيط، حيث يشهد النشاط البحثي في المجال الطبي بالمملكة تطوراً ملحوظاً بفضل تركيز هذه البحوث على دراسة انتشار أمراض معينة بين السكان في المملكة أو بين مراجعي المستشفيات، كما تتميز هذه البحوث الطبية المتخصصة بالجودة العالية في الدوريات العلمية المتخصصة. وهذا يؤكد أن دور الجمعيات العلمية بالمملكة ومنها الجمعية السعودية للأمراض الجلدية لم يقتصر على تنظيم

الاختصار لك



ففي أهم مراكز أبحاث الأمراض الجلدية
في أمريكا خضعت هذه السيدة للدراسة
وقد تبين أن الجانب الذي تعرض أكثر
لشمس ظهرت عليه علامات
الشيخوخة بصورة واضحة
وهذا ما يسمى

Photo aging

**Moisturizing
photo age
protection
SPF 30**

لبشرة دائماً شابة





التصميم والإخراج والطباعة
الجريدة للخدمات الإعلامية



التحرير والتسويق الصحفي
الجريدة للخدمات الإعلامية

ص.ب. ٤٣٦٢ الرياض ١١٥٤١
هاتف: ٢٢٥٠١١١ (خمس خطوط)
فاكس: ٢٢٥٣٧٧٧

المدير المسؤول
علي محمد المنيع

المدير الفني
صلاح المنصف الجوادي

التوزيع



الشركة الوطنية للتوزيع الرياض
هاتف: ٤٨٧١٤١٤ - فاكس: ٤٨٧١٤٦٠

الاشتراكات والإعلانات
الجريدة للخدمات الإعلامية

المملكة العربية السعودية - الرياض.
حي المروج، طريق الملك عبد العزيز
ص.ب. ٤٣٦٢ الرياض ١١٥٤١
هاتف: ٢٢٥٠١١١ (خمس خطوط)
فاكس: ٢٢٥٣٧٧٧

إمداد imdad



راعي مشارك

جودة | خبرة | خدمة

أرفع تقنيات معالجات الجلد والبشرة وقوام الجسم

المملكة العربية السعودية - الرياض، الهاتف: ٠١٦٥٠٣٧١ +٩٦٦، الفاكس: ٠١٦٤٩٢٢٥ +٩٦٦
جدة، الهاتف: ٠١٦٤٥٠٦٤٤ +٩٦٦، الفاكس: ٠١٥٢٤٢٥٠ +٩٦٦
الظهر، الهاتف: ٠١٥٠٨٩٤٠٠ +٩٦٦، الفاكس: ٠٢٨٩٤٣٦٠٢ +٩٦٦

نظرة

الفراس

محلة تصدرها الجمعية السعودية
لأمراض وجراحة الجلد

ردمد ٢٣٣-١٦٥٨

رقم ايداع ١٤٣٦/١٣٤

المشرف العام

د. عمر بن عبد العزيز آل الشيخ

الهيئة الاستشارية

د. عبدالله بن محمد العيسى

د. صالح بن خالد الرشيد

د. غادة بنت عبد العزيز آل سيف

د. خالد بن محمد العبود

د. ياسر حسن شيخ

رئيس التحرير

عبد الرحمن بن محمد المنصور



عنوان الجمعية السعودية

لأمراض وجراحة الجلد،

المملكة العربية السعودية-الرياض

ص.ب ٤٤٤٨ الرمز البريدي ١١٦١٤

هاتف: ١٤٨٨٣٥٥٣

فاكس: ١٤٨٢١٤١

الموقع على شبكة الانترنت:

www.ssdds.org

نضارة الجلد
وشبابه بلا جراحة

I2



ما قبل العدد

الجلدية



تشكل الجمعيات العلمية رافداً علمياً متخصصاً وداعماً للبحوث والأنشطة والتأليف والترجمة وإقامة المؤتمرات والتواصل مع المجتمع وهي تعد مكاناً صحياً لصقل وتدريب الكوادر المتخصصة من خلال برامجها وأنشطتها المقامة طوال العام. ولكن يبقى السؤال هل الجمعيات في المملكة حققت أهدافها وغاياتها المنشودة؟ وهل هناك حاجة لزيادة الروابط بينها؟ وهل وجودها ضمن الجامعات وتحت مظلة وزارة التعليم العالي تساهم في دعم المجال البحثي فيها؟ وما الآلية الصحيحة لاستمرارها وإيجاد الموارد لها؟

كل هذه الأسئلة والاستفسارات طرحت على ضيوفنا رؤساء الجمعيات والمسؤولين عنها لأخذ آرائهم وتطلعاتهم، ففي البداية تحدث الدكتور عمر بن عبدالعزيز آل الشيخ رئيس مجلس إدارة



د. عمر آل الشيخ

الجمعية السعودية لأمراض وجراحة الجلد والذي أوضح أن الأهداف التي قامت عليها الجمعيات العلمية هي دعم البحوث العلمية والتأليف والترجمة في مجال التخصص وإقامة المؤتمرات العلمية وورش العمل والتواصل مع المجتمع والمشاركة في عملية تدريب الكوادر المهنية في مجال التخصص وعن تحقيقها للأهداف والغايات المنشودة أكد د. عمر أن قلة من الجمعيات العلمية القائمة بدأت فعلياً في تحقيق الأهداف أما الدكتور محمد رضوان عرفة رئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية لأمراض القلب فقد نفى تحقيق الجمعيات كل الأهداف والغايات المنشودة وعلل ذلك بأن العمل يحتاج إلى متابعة وجهد ووقت ومجلس الإدارة يقوم بدراسة خطط وبرامج مستقبلية ووضع استراتيجية للعمل بالتعاون مع بقية أعضاء مجلس الإدارة والمنتسبين لها وهناك محاولات جادة لتحقيق ولو جزء بسيط من تلك

الأهداف ولكن يجب أن تكون قاعدة العمل جلية وقوية بحيث يكون البناء خطوة خطوة نحو مستقبل أفضل. وفصل الدكتور محمد بن صالح الحجاج رئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر القول بأن الجمعيات العلمية الموجودة تختلف اختلافاً شاسعاً في مجال تحقيق أهدافها التي من أجلها أنشئت تلك الجمعيات وذلك يعتمد أساساً على القائمين عليها وثانياً على توافر الدعم لها وأخيراً على طبيعة عملها فبينما نرى بعض الجمعيات تتخطى

هل تحققت الأهداف التي أنشئت لأجلها

الجمعيات العلمية.. آمال وتطلعات

أهدافها المحدودة إلى مجالات أوسع في النشاطات العلمية والأبحاث ومجال خدمة المجتمع نرى جمعيات أخرى تقتصر على وجود اسم الجمعية ونشاط محدود لا يفي بالغرض الذي من أجله أنشئت هذه الجمعيات.

وخالف الدكتور نزار عبدالعزيز النقشبندي المشرف العام على الجمعية العلمية السعودية للأشعة الآراء وأكد أن الجمعيات العلمية الموجودة حالياً استطاعت تحقيق أهدافها وغاياتها وذلك لعدة أسباب وهي وجودها جميعاً تحت مظلة وزارة التعليم العالي وكونها أنشئت في الجامعات السعودية وكون القائمين عليها من الأكاديميين السعوديين المميزين الذين استطاعوا توظيف خبراتهم العلمية والعملية بما يخدم تلك الجمعيات والرفي بها.

وعن الحاجة لزيادة الروابط وسبل التعاون بين تلك الجمعيات أكد د. عمر آل الشيخ أن التعاون والتواصل بين الجمعيات العلمية ضرورة ملحة لتحقيق الأهداف المشتركة بين التخصصات المختلفة ودعوة الزملاء من الجمعيات الأخرى إلى اللقاءات العلمية والمشاركة فيها وأيضاً يمكن التعاون في مجال التدريب للكوادر المهنية فالتخصصات الطبية يكمل بعضها بعضاً وهذا التعاون سيدفع ويلا شك البحث العلمي بل المسيرة العلمية في بلادنا الكريمة الطاهرة المملكة العربية السعودية.

وثى د. محمد عرفة على كلام د. عمر وأضاف اقترحاً بإنشاء مبنى متكامل للجمعيات وإيجاد سكرتارية مشتركة وعقد اجتماعات تشاورية مشتركة كذلك وهذا الأمر سيساهم في بناء مستقبل الجمعيات بشكل عام وسيحدد ويقنن آليات العمل المستخدمة وسيكون له الأثر الواضح في دعم مستقبل هذه الجمعيات وسيتيح الفرصة للجمعيات قليلة الموارد لتكون بشكل أفضل وسيلاحظ الجميع مستوى التطور خلال وقت قصير.

وأشار د. محمد الحجاج بأن مسؤولي الجمعيات يقومون أحياناً بمبادرات ذاتية لتبادل بعض الخبرات والتعاون ولكن الأسلوب الأمثل هو قيام الجهة المشرفة على هذه الجمعيات بتكثيف اللقاءات المشتركة وطرح أفكار جديدة للتعاون وتحقيق المصالح المشتركة.

ونوه د. نزار نقشبندى إلى عدة طرق لزيادة الروابط وسبل التعاون يعمل لقاء سنوي موحد لجميع الجمعيات وذلك لاختلاف مرجعية كل جمعية فلا بد من إقامة ورش عمل لتوثيق الصلات وزيادة الروابط مع إقامة محاضرات موحدة بحيث يفرّد في كل لقاء علمي وقت للتعريف بالجمعيات العلمية الأخرى وأيضاً دعوة رؤساء الجمعيات لزيادة اللقاءات العلمية وزيارات متبادلة.

وحول مساهمة الجمعيات في دعم البحث العلمي وتطويره خاصة وأن العديد منها تحت مظلة وزارة التعليم العالي أجاب د. عمر آل الشيخ بأن نشاطات الجمعيات العلمية ومنها دعم البحوث والتدريب وإقامة المؤتمرات وخدمة المجتمع هي ضمن النشاطات والأعمال التي تقوم بها الجامعات فالأخرى أن تعطي وتنتج إذا كانت تحت مظلة الجامعات.



د. نزار نقشبندى

لا بد من إيجاد
حواضر
ومميزات
للقطاع الخاص
لدعم الأبحاث
والمشاريع
الخامسة



د. محمد الحاج

يتمتع
البحث العلمي
العلمية تقتصر
وجودها على
الإسم فقط



د. محمد عرفة

يجب أن تبني
الجمعية
على قاعدة
جالية وقوية
لتحقيق
الأهداف
المنشودة

ويضيف د. محمد عرفة بأن وجودها تحت مظلة وزارة التعليم العالي يعد دافعاً قوياً ومظلة مميزة تحتضن القديمة منها الوليدة وتعطيها إمكانات علمية أكبر من حيث تسهيل سبل البحث العلمي وتقوية أدواتها البحثية بشكل أفضل وبما يخدم الهدف من إقامتها ويساعد على إبراز دورها بشكل أفضل ولذا فإن لوزارة التعليم العالي جهد كبير وفعال في الرقي بمستوى تلك الجمعيات.

وعارض د. محمد الحاج ذلك بأن مجرد الارتباط بوزارة التعليم العالي يؤدي إلى تطوير البحث العلمي إنما الأهم توافر دعم مالي كاف لتمويل مشاريع أبحاث علمية مدروسة من أي جهة تهتم بمجال الدراسات والأبحاث العلمية.

ويؤكد د. نزار نقشبندى على مساهمة ذلك في دعم البحث العلمي من خلال افراد ميزانية للبحث العلمي بمساهمة الوزارة والقطاع الخاص وطرح أفكار بحثية بالتعاون بين الجمعيات وتشجيع القطاع الخاص لدعم تلك الأبحاث بإيجاد حوافز ومميزات.

وحول الآلية الصحيحة لاستمرار هذه الجمعيات وإيجاد موارد لها أكد د. عمر آل الشيخ على ضرورة إنشاء جمعيات علمية متخصصة تحت مظلة الجامعات ودعمها مالياً على الأقل في السنوات الأولى حتى تقف على قدميها وتوجد لها مصادر دخل ومن أهمها الشراكة مع القطاع الخاص.

ويؤيد د. محمد عرفة وجود دعم دائم للجمعيات بإيجاد مشاريع استثمارية وعدم الاعتماد على



التبرعات فقط مما سيعطيها قوة وتميزاً في الإنتاج وثباتاً على مدار السنوات القادمة، فالنواحي الاستثمارية تعد أهم وسائل الدعم لأي مؤسسة علمية وأصبح البحث العلمي على مستوى العالم جزءاً من عملية الاستثمار ضمن الضرورة الاستفادة من توظيف الموارد الاستثمارية لدعم الجمعيات مالياً.

ويضيف د. محمد الحاج بأن وجود الدعم المالي يمكنها من الاستمرار ويساعدها على إيجاد وسائل دعم أخرى مثل المعارض المصاحبة للقاءات العلمية وطبع الكتب والمحلات وتقديم الاستشارات وفتح باب التبرع للمجالات الإنسانية، حيث إن هناك نوعين من الدعم المطلوب للجمعيات الأول: تمويل الأبحاث العلمية وتظلم الدورات التدريبية والندوات والمؤتمرات وهذا لا بد أن يأتي من جهة إشرافية لها اهتمام بالبحث العلمي مثل الجامعة ووزارة التعليم العالي ومدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية وهناك دعم لجوانب الخدمات الاجتماعية والإنسانية والموجهة للجمهور وخدمة المجتمع وهذا النوع من الدعم يمكن أن يأتي عن طريق القطاعات التجارية والمتبرعين ومحبي الخير.

ويشير د. نزار نقشبندى إلى أن قلة الموارد أدى إلى ضعف إنشاء بعض الجمعيات وعن الحلول لذلك أوضح أنه يجب أن تكون اللقاءات العلمية برعاية القطاع الخاص وفق شروط وضوابط أيضاً لا بد من إيجاد الدعم من الجامعات.

لك سيدتي
الجلدية



نفاذة الجلد أخيراً مختبره أخيراً جراحية

باستخدام هذا المستحضر على الجلد الجاف بتركيز ٠,٢٥ ٪ ليلاً ثم زيادة التركيز حتى يصل إلى ٠,١ ٪ حسب سماكة الجلد. ويجب التنكير أن لكريم (tretinoin) بعض الآثار الجانبية مثل احمرار الجلد والتقشير الخفيف والإحساس بالحرقان، ويمكن التغلب عليها بالكريمات المرطبة على أن توضع نهراً حتى نتجنب عدم التوافق بين المستحضرين.

وهناك العديد من المستحضرات الأخرى لمكافحة التجاعيد مثل أحماض الفاهيدروكسي، التي تجدد البشرة وتعيد لها شبابها، مثل حمض اللاكتيك وحمض الجلاليكوليك.

وتستعمل هذه الأحماض بتركيز منخفضة حيث إن التراكيز المرتفعة من هذه الأحماض تستعمل لغرض التقشير الكيميائي المتوسط والعميق وينصح بتجنب التقشير المتوسط أو العميق، لأن بشرة الجسم لا تحتوي على نفس عدد الغدد الدهنية الموجودة في الوجه حيث تساهم هذه الغدد في التئام الجلد.

أما بالنسبة للندبات فهناك العديد من الخيارات لمعالجتها حسب نوعها فإذا كانت الندبات مرتفعة نوعاً ما فنستعمل كريم الكورتيزون، أما إذا كانت مرتفعة كثيراً فنستعمل حقن الكورتيزون الموضعي وفي حالة الندبات داكنة اللون يستعمل الهيدروكينون المبيض أو حمض الازيليك ٢٠ ٪.

في حالة تغيرات الجلد الناتجة عن الحمل أو السمعة سواء كانت حمراء أو بيضاء يستعمل كريم تريتينوين (tretinoin) بالطريقة السابقة الذكر، أو حمض الجلاليكوليك أو فيتامين سي (ج).

كما لوحظ أن مضادات التأكسد كفيتامين سي (ج) لها القدرة على حماية الجلد من تأثير أشعة الشمس بالإضافة إلى اسراع عملية التئام الجلد بعد عمليات الليزر والجراحة والتقليل من الاحمرار الناتج عنها.

أما بالنسبة للدهون والسليوليت وكريمات التخلص منها فيجدر القول بأنه لا يوجد إثبات علمي على مدى فاعليتها. وقد استعمل بعض العلماء في أبحاثهم كريمات تحتوي على الكافيين للتقليل من الدهون ولاحظوا بعض التحسن بالجلد خاصة طبقة الأدمة، ولكن يمكننا القول بأنه لا يوجد أي كريمات موضعية أو الآلات يمكن أن تحسن السليوليت في فترة أقل من شهرين، ويبقى هذا الموضوع مفتوحاً للمزيد من البحوث.

وفي الختام هناك العديد من العلاجات الموضعية التي تعيد للجلد شبابها شريطة أن تستعمل هذه العلاجات بشكل يومي وتحت عناية وتوجيهات طبيب الأمراض الجلدية وفي حالة تعذر تحسن البشرة بالطرق السابق ذكرها قد ينصح المريض بمعالجتها جراحياً.

بقلم - د. أمال البلبيسي
استشارة الأمراض الجلدية

من المعروف أن التعرض للشمس بالإضافة إلى التقدم في العمر يؤديان إلى تغيرات في الجلد غير مرغوب فيها مثل الجفاف والتجاعيد والتبقع وغيرها.

وقد وجد العديد من الكريمات الموضعية التي أعادت للوجه نضارته وشبابه، وقد ثبت علمياً مدى فاعليتها وعليه فإن الكريمات الموضعية هي الخطوة الأولى لاستعادة نضارة الجلد قبل اللجوء إلى العمليات الجراحية لبلوغ التحسن المطلوب. نظراً لأن بشرة الوجه حظيت بالاهتمام الكثير من قبل الجميع، بينما قل الاهتمام بسرة باقي الجسم فلقد رأينا أن نلقي الضوء على طرق العناية ببشرة الجسم واستئنهنا الوجه منها نظراً لأهميتها.

لبلوغ العناية القصوى بالجسم فإن الخطوة الأولى هي مكافحة الجفاف وذلك عن طريق استخدام الصابون الزيتي بالإضافة إلى عدم الاستغراق في الاستحمام لفترات طويلة واستخدام الكريمات المرطبة مباشرة بعد الحمام حتى لا يجف الجلد.

لقد ذكرنا سابقاً أن لأشعة الشمس تأثيراً سلبياً على الجلد طبقيته الداخلية (الأدمة) والخارجية (البشرة) مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد ولحماية الجلد من هذا الأثر يجب استعمال كريمات واقية من أشعة الشمس بانتظام بالإضافة إلى تغطية الأماكن المعرضة للشمس بالقفازات ومناديل الرقبة وما شابهها.

يعتبر استمرار البشرة في بعض بلدان العالم من علامات الجمال وذلك عن طريق التعرض للشمس لساعات طويلة مما يؤدي إلى الإضرار بالجلد لذلك ننصح باستعمال الكريمات الملونة للجلد بدون التعرض للشمس مثل الكريمات التي تحتوي على دايهيدروكسي اسيتون (dihydroxy acetone) التي تلون الجلد دون الإضرار به.

دلت معظم الأبحاث على فاعلية كريم تريتينوين (tretinoin) في مكافحة تجاعيد الوجه وقياساً عليه أثبتت بعض الدراسات فاعليته في مكافحة تجاعيد وتبقع الجسم بعد استخدامه بانتظام لمدة ١٤ شهراً، لذلك ننصح



د. ماثن ربيعان
القحطاني *

السمنة بين المرض والعلاج ٣٠٪ معدل السمنة بين السعوديين

يتساءل كثير من الناس عن السمنة وأخطارها وخاصة بعد انتشارها في الآونة الأخيرة وقد وصلت السمنة بين السعوديين أكثر من ٣٠٪ مما أدى إلى تفشي الكثير من الأمراض الناتجة عنها كارتفاع ضغط الدم والسكري والجلطة وتصلب الشرايين وأمراض القلب والأمراض النفسية والعقم عند النساء وحصوات المرارة وآلام المفاصل وهذه الأمراض يصعب علاجها دون علاج سببها الرئيس وهو السمنة. وتعرف السمنة على أنها زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم.



كيف يمكن قياس السمنة؟

إن من أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد إذا ما كان وزنك طبيعياً أم لا هي ما تسمى بطريقة دليل كتلة الجسم BMI أو Body Mass Index وذلك حسب المعادلة التالية:

$BMI = \frac{\text{الوزن (بالكيلو جرام)}}{\text{الطول (بالمتر)}}^2$
مثال: إذا كان الوزن ١٠٠ والطول ١٧٠ تكون كتلة الجسم $34.6 = (1.7 \times 1.7) + 100$

فإذا كانت النتيجة أقل من ٢٠	فإن الوزن يكون دون الطبيعي
وإذا كانت النتيجة بين ٢٠-٢٥	فإن الوزن يكون طبيعياً
وإذا كانت النتيجة بين ٢٥-٣٠	فإن الوزن يكون زائد عن الطبيعي
وإذا كانت النتيجة بين ٣٠-٣٥	فإن الشخص يعتبر يديناً
وإذا كانت النتيجة بين ٣٥-٤٠	فإن الشخص يعتبر يديناً جداً
وإذا كانت النتيجة أكثر من ٤٠	فإن الشخص يعتبر مضطرب في البدانة

الهدف الثاني تخفيض نسبة امتصاص الغذاء من الامعاء وبذلك تقل استفادة المريض من كميات الطعام التي يتناولها وتناسب هذه الطريقة الأفراد ذوي الأوزان العالية جداً (السمنة المفرطة الفائقة).

١- عملية تحزيم المعدة: Gastric-Band

حيث يوضع حزام للمعدة حول الجزء الأعلى من المعدة ليجعلها صغيرة لا تتسع إلا لكمية قليلة من الطعام وتترك فتحة صغيرة ليمر منها الطعام ببطء فحسب الشخص بالشعب لفترة أطول ومن محاسن

وهناك طرق كثيرة لانقاص الوزن منها ما ثبت فشله على المدى البعيد مثل الحميات والأدوية والوصفات الأخرى وربط الأسنان وبألون المعدة. وقد بينت الدراسات أن هذه الطرق نادراً ما تتجح وان انقاص الوزن فيها لا يحافظ على الوزن المثالي والكثير ممن انقصوا أوزانهم زاد وزنهم بعد انقطاعهم عن الحمية لهذا يكون التدخل الجراحي لازماً في حالة فشل طرق التحفيز الذاتية والجراحة تحقق للسمن نقصاناً منتظماً في الوزن ومحافظاً دائمة على الوزن المثالي.

الخيارات الجراحية

هناك هدفان رئيسان للعملية الجراحية يحقق احدهما أو كلاهما في هذه العمليات: الهدف الأول حجز جزء صغير من المعدة لاستقبال كمية صغيرة من الطعام يشعر بعدها

الجراحة الطريقة المثلى لإنقاص الوزن

الحزام ان الطبيب يستطيع أن يتحكم في حجم الفتحة أي مجرى الطعام من المعدة عن طريق جهاز يزرع تحت

المريض بالشعب وعدم الرغبة في تناول المزيد من الطعام.

الحمية والأدوية أثبتت فشلها في علاج السمنة



جلد البطن دون الحاجة لعملية جديدة ويمكن إزالة الحزام في أي وقت فتعود المعدة لحالتها الطبيعية وتعتبر هذه العملية من العمليات المتوسطة وتجرى بواسطة المنظار.

٢- عملية تدبيس المعدة:

Stapling

حيث يستعمل التدبيس لحجز جزء صغير من المعدة لاستقبال الطعام ثم تقريفه بشكل بطيء حلقة بلاستيكية إلى الجزء المتبقي من المعدة، وتجرى أيضاً بواسطة المنظار.

٣- عملية وصل المعدة بالأمعاء:



Gastric-Bypass

لتحويل امتصاص الغذاء من الأمعاء وهذه العملية مضاعفات أكثر من العمليات السابقة ولكنها تناسب الأفراد ذوي الأوزان العالية (السمنة المفرطة الفائقة).



هل هنالك مخاطر من السمنة:

وترتفع نسبة الإصابة بالمخاطر والمضاعفات طردياً مع زيادة وزن المريض مما يوجب إعداد المريض البدن بصورة جيدة قبل إجراء التدخل الجراحي ويتم ذلك بتقييم المريض بصورة شاملة وتهيئته صحياً لتحمل الإجراء الجراحي مع أخذ الاحتياطات الطبية اللازمة لتفادي حدوث المضاعفات المحتملة التي تصاحب كل تدخل جراحي مهما كان حجمه ومن الضروري تمتع الطبيب الجراح بخبرة

السمنة سبب رئيسي لتشخيص أمراض القلب والعقم والسكري وضغط الدم

ومهارة عملية وإطلاع واسع في مجال تخصصه بالإضافة إلى توفر الإمكانيات الفنية والأجهزة والمعدات بالمؤسسة الصحية التي توفر العلاج الجراحي لمرضى السمنة.
* استشاري جراحة المناظير - مستشفى الملك خالد الجامعي



تجربة



هبة الرحمن بن محمد
المنصور *

مقدمة

أتساءل كيف يتكئ الحزن على أكتاف الوله..

كيف ينسى الأسى الآلام..

كيف تخفف الليالي آلام الجروح العميقة..

وهل نستطيع نسيان الأمس المرير لنحط الخطى على بداية الطريق وتضيئ لنا دروب الحياة أسئلة عديدة تَحْتَارُ في البحث عن مخرج وتنشد المساعدة لتبث روح التفاؤل داخل أمواج الحياة المتلاطمة..

من منا يستطيع نسيان أو تناسي بعض المواقف الصعبة فراق أو مرض أو نحو ذلك.. ولكن إرادة سبحانه وتعالى فوق كل شيء وبها نستطيع نخفف مصابنا وألمنا وبالأمل تتجدد الحياة لنعاود الركض من جديد..

الكتابة عبر جدار الزمن الحائر تزداد غموضاً عندما تختزنها الذاكرة في حدود العقل وتبدأ إفرازاتها دون النظر إلى إمكانية تحقيق المراد من عدمه أتساءل كثيراً عن سبب الركون إلى الموضوعات المحترقة واستهلاك القديم دون تجديد يذكر مع التأكيد على أهمية الالتزام بالتوايت القديمة التي انطلقنا منها للحاضر الزاهر، حيرة تقلب أوراق الماضي وتنزع حروف الوله من عتبات الوقت.

هذا بكل تأكيد ينطبق على بعض نساج الحرف وعشاق القلم إنها رحلة دائرة حائرة لا تستطيع الاستقرار وتخشى المغامرة لا لسبب واضح وإنما لخوفها من التجديد والخوض في تجارب مختلفة قد تحتاج لفترة طويلة لتثبت جدارتها وأحقيتها، الكلمة موقف والقصيدة حالة تحتاج للاسترخاء الفكري والهدوء الذهني حتى تحقق الفائدة المرجوة وتنال الرضى المسود، كم نحتاج للهدوء ولكن بشرط أن لا يصل لحد الإفراط حتى لا ينعكس سلباً علينا، وكم نحتاج لمعرفة أدوات التوصيل والتواصل مع الآخرين حتى نتمكن من السير في الاتجاه الصحيح والتعرف على نتاج عملنا بشكل أدق، ولعل الكلمة الطيبة هي أسهل وسيلة يمكن من خلالها نقل الصورة المبتغاة وإيصالها لذهن الملتقي بسرعة كبيرة وبالتالي التعرف على ردود فعل القراء بحسب ثقافتهم وتأثرهم بها حسب فهمهم للمعنى المراد، وتلك ملكات تحكم التأثير والتأثر وتسهم في إيصال الفكرة بشكل أسرع ويمكن القارئ من معرفة ما يحول في الخاطر، ولكن تبقى معايير الحكم على جودتها للمتنووق والواعي والمدرّك لحقيقتها فهو من يستطيع ابداء رأيه ولكن من الصعب إصدار الأحكام والتعميم لأن ذلك خاضع لمعايير متباينة كل حسب خلفيته الثقافية والعلمية ومنهجه في الحياة ومدى تأثره بما قرأ وغير ذلك!

خطوط متشابكة ومتقاربة ومتباعدة في الوقت نصسه تحتاج للبحث والمتابعة والقراءة والاطلاع كل ذلك من أجل نتاج أفضل وذوق أرفع ومعان أقوى وهكذا هي الحياة مد وجزر.

قال الشافعي:

دع الأيام تفعل ما تشاء

وطب نفساً إذا حكم القضاء

ولا تجزع لحادثة الليالي

فما لحوادث الدنيا بقاء

* رئيس التحرير

الختان يساعد في منع انتشار الأيدز

أشارت دراسة جديدة إلى أن الختان يمكن أن يمنع انتشار الفيروس المسبب لداء فقدان المناعة المكتسبة بين الذكور. وأجري البحث على أكثر من ثلاثة آلاف رجل في جنوب أفريقيا وقامت به الهيئة الفرنسية للأيدز والالتهاب الكبدي الفيروسي.

الأيدز

وأظهرت البيانات، التي أعلنت في مؤتمر في البرازيل، أن ختان الذكور منع سبعة من أصل عشر حالات من الإصابة بالفيروس الذي يعتقد أنه مسبب لمرض نقص المناعة المكتسبة (الأيدز). لكن المنظمات الصحية التابعة للأمم المتحدة نبهت إلى الحاجة إلى مزيد من الأبحاث قبل أن توصي بالختان كوسيلة للحماية من الأيدز. وكانت الدراسات السابقة قد أشارت إلى أن نسبة الإصابة بفيروس اتش أي في بين الرجال الذين أجريت لهم عملية الختان منخفضة. ويعتقد أن خلايا القلفة (جلدة العضو الذكري التي تقطع أثناء الختان) أكثر احتمالا للإصابة بفيروس اتش أي في عن الخلايا الجلدية في الأجزاء الأخرى للعضو الذكري، وبذلك فإن إزالة القلفة يقلص احتمال الإصابة بالفيروس. وتجرى مزيد من الدراسات في أوغندا وكينيا لقياس تأثير الختان على الشعوب الأخرى. وفي حال ظهور نتائج مماثلة فقد يستخدم الختان كوسيلة جنبا إلى جنب مع الواقي الذكري للوقاية من فيروس اتش أي في، حسبما ذكرت مراسلة بي بي سي التي حضرت المؤتمر في ريو دي جانيرو. لكن مراسلتنا تقول إن تطبيق هذا الإجراء على نطاق واسع لن يكون سهلا. وتضيف بأنه سيكون من الصعوبة بمكان ضمان تطبيق أساليب أمنة وتغيير عادات ثقافية واجتماعية نحو ختان الذكور.

الجدية

الاستثمار في التنمية الاستثمار في الصحة يجسد



د. أحمد بن علي التركي

الاستثمار في الصحة يجسد الاستثمار في التنمية يترك الاقتصاد أثره على الخدمات الصحية إنتاجاً وتنظيماً وإدارة وتوزيعاً وذلك لعدة عوامل منها ارتفاع الطلب على الخدمات الصحية بسبب الزيادة المضطردة في أعداد السكان وأيضاً بسبب ارتفاع درجة وعيهم وتعليمهم، إضافة إلى الاستخدام المفرط لنظام الرعاية الصحية المجانية، وارتفاع التكلفة الرأسمالية لإنشاء وتشغيل المرافق الصحية خاصة المستشفيات والاستخدام المتنامي للتقنيات الطبية الحديثة باهظة التكلفة بالإضافة إلى ارتفاع أجور العاملين الصحيين بمختلف تخصصاتهم ومستوياتهم.

والملكة وفقاً لتقارير منظمة الصحة العالمية تعد من الدول

الأكثر اهتماماً بهذا الجانب فقد ارتفع الاتفاق على الصحة في العالم من ٣٪ عام ١٩٤٨م إلى ٧.٨٪ عام ٢٠٠٥م، وهو يتزايد عاماً بعد عام حيث بلغ هذا الاتفاق نحو ٢٧ بليون ريال لعام ٢٠٠٥م، الأمر الذي تطلب إيجاد آلية لاحتواء التكاليف وترشيد الاتفاق وصولاً للاستخدام الأمثل للموارد ورفع كفاءة الأداء، مع مراعاة أن عدد السكان بالملكة سيبلغ ٣٥ مليوناً في عام ٢٠٣٠م بمعدل نمو سنوي نسبته ٣.٥٪ وأن ٥٠٪ من عدد السكان سيكون تحت سن العشرين، علاوة على زيادة متوسط عمر الفرد مع تغير في النمط المعيشي.

وقد دأبت الدولة وبشكل مبكر مقارنة بدول الخليج الأخرى على ابتعاث الأطباء خاصة للبلاد المتقدمة طبياً مما أثرى المجال الطبي في المملكة وهيا البنية التحتية لتكون المملكة من أفضل دول العالم في الخدمات الصحية وخاصة في القطاع الخاص حيث يمكن الاستفادة من هذه الخبرات في السياحة العلاجية وغيرها، والتخفيف من الأعباء المالية على الجهات الحكومية في هذه المجالات التي لا تعتبر من الضروريات الطبية.

إن وجود الطبيب المتخصص السعودي الحكومي في القطاع الخاص ضروري جداً في أوقات فراغه إذا أردنا المحافظة على قوة المجال الطبي في المملكة بقطاعه العام والخاص، فإن تطبيق قوانين الهيئات الطبية بحذافيرها مما لا شك سيولد إما هجرة كبيرة من القطاع العام إلى القطاع الخاص وذلك حتى يحافظ الكثير من الأطباء الذين لديهم استثمارات في هذا المجال على استثماراتهم مما يؤدي إلى ضعف واضح في كثير من التخصصات الهامة التي تعتمد على هؤلاء الأطباء في القطاع العام وفي حال هاجر الأطباء من القطاع الخاص إلى القطاع العام سوف يؤدي ذلك بطبيعة الحال إلى ضرر كبير وشامل للقطاع الخاص واقتصاديات الصناعة الطبية.

وللطبيب السعودي دور علمي مشرف تغلب عليه المهنية وهذا بشهادة الجميع وهذا لا يقلل بالتأكيد من دور الطبيب غير السعودي.

ويجب علينا عدم تعميم الأحكام على من يسيئ استخدام العمل في القطاع الخاص وهي حالات قليلة ونادرة وكما نعلم فنلك قاعدة شواذ وإن عدم السماح لطبيب القطاع العام بالعمل في القطاع الخاص وقت فراغه سيؤدي إلى مزيد من التأخر في استغلال الطبيب السعودي لدعم الاقتصاد الوطني.

أما النقطة الأخرى هي عدم وجود نظام صحي فعال ويكون هذا النظام واقعياً وتحديد الجهات الرقابية والتخفيف من تعدد الإدارات والقرارات وتسهيل إجراءات إصدار التراخيص الطبية ومزاولة المهنة والحد من البيروقراطية التي تقتل الحماس لمن يريدون تطوير بلدهم.

فالمجالات غير الطبية أصبحت أربح مثل سوق الأسهم وغيرها ولكن الطبيب كمهني لديه حلم يريد تحقيقه وليست المادة فقط هي المحرك الأساسي له.

وأتمنى أن تأخذ جميع القرارات المستقبلية بعين الاعتبار المصلحة الوطنية العليا وإذا لم نلحق بإحدى عربات القطار فليس معنى ذلك أن يفوتنا القطار بشكل كلي.

الجلدية

يستخدم لإزالة الوشم والشعر والدوالي

ليزر الانديكاف والبشرة السمراء





يعد الليزر أحد العلاجات الطبية المتقدمة للجلد وانتشر بشكل كبير ويعد ليزر الاندياق من الليزرات الحديثة نسبياً وطول موجته 1064nm وهذه الموجة هي من أفضل الموجات للجلد الأسمر، حيث إن امتصاص صبغة الميلانين تكون ضعيفة إذا ما قورنت بالأنواع الأخرى من ليزر التصبغات (مثل الروبي Ruby أو الاكساندرايت Alexanderite). وقد فرح كثير من الشركات حينما أثبت هذا النوع من الليزر جدواه في علاج كثير من الأمراض الجلدية وخاصة للجلد الأسمر وهذا الليزر يمكن استخدامه: لإزالة الوشم، وإزالة الوحمات السمراء مثل Nevus of Ota وحمية أوتا، وإزالة الشعر، وعلاج الوحمات الحمراء، والدوالي.

(أ) الوشم Tattoo:

هناك عدة أنواع من الوشم وأسهلها هو التقليد وعادة ما يكون لونها أسود أو أخضر ويحتاج المريض إلى عدة جلسات يكون بين كل جلسة وأخرى ما يقارب شهر ويحتاج المريض إلى راحة لمدة ٥ أيام بعد إزالة الوشم بسبب الكدمات.

أما الوشم غير التقليدي الذي يحتوي على ألوان عدة مثل الأصفر والأخضر والأحمر فيصعب إزالته بهذا الليزر.

ويجب تجنب علاج الوشم الأحمر الذي يوضع على حدود الشفاه للنساء لأن هذا الوشم عادة يحوي مادة الحديد التي تتحول وتتأكسد إلى اللون الأسود إذا تم علاجها بهذا الليزر وكثيراً ما تحدث مشاكل بين المرضى والطبيب بهذا السبب.

(ب) الوحمات السمراء:

مثل وحمية أيتو وأوتا Nevus of Ota ويعتبر هذا الجهاز هو الأفضل لمثل هذه الوحمات إذا كان الجلد أسمر لأن غيره من الليزر قد يتسبب في حدوث مصاعمات وهي إزالة اللون بالكامل ويحدث بقع بيضاء بسبب شدة امتصاص الخلايا الصبغية لهذه الليزر



مثل الروبي أو الاكسندرايت أما الاندياق فامتصاصه أقل ولكن عيبه أن المريض سوف يحتاج إلى عدة جلسات (٦-١٠ جلسات) حتى يتم إزالة ٨٠-٩٠٪ من الوحمة وعادة هذه الوحومات لا تعاود الظهور إذا تمت إزالتها بالليزر.

(٣) إزالة الشعر:

وهناك نوعان من جهاز الاندياق يتشابهان في طول الموجة ولكن يختلفان في مدة الومضة Pulse duration فإذا كانت الومضة قصيرة جداً سيكون الجهاز أقل ألماً وأقل فعالية وأكثر أماناً وسيحتاج المريض إلى عدد كبير من الجلسات. أما إذا كانت الومضة طويلة فسيكون الليزر أشد ألماً وأكثر فعالية وهو ما ينصح به للمرضى أصحاب البشرة السمراء وخاصة إذا كان الشعر سميكاً.

وليس هناك عدد معين من الجلسات لإزالة الشعر ولكن دائماً يقال للمريض أن المائدة من جهاز الليزر هو ٣ أمور فقط.

- ١- الشعرة السمكة أدق.
 - ٢- الشعرة السوداء تكون أقل لوناً.
 - ٣- تكون معاودة ظهور الشعر بعد ٤-٦ أسابيع.
- ويجب أن لا يبالغ المريض في نتيجة الليزر لأنه لو عمل ٢٠ جلسة فالشعر سوف يظهر ولكن أقل مما كان عليه قبل الليزر. ونصيحة لكل المرضى الذين يعانون من زيادة شعر أن يعملوا تحليلاً هرمونيا قبل عمل الليزر لأنه قد يحتاج المريض علاجاً هرمونيا مع إزالة



علاج الوشم الأحمر بالاندياق يحوله للسواد

الشعر بالليزر لتكون النتيجة مرضية.

(٤) علاج الوحمة الحمراء:

جهاز الاندياق هو من الأجهزة القريبة لأنه يستخدم كجهاز للتصبغات وكذلك للأوعية الدموية لأن طول الموجة مهيأ أن يمتص بالخلايا الصبغية وكذلك بواسطة الهيموجلوبين.

ولكن استخداماته محدودة جداً في هذا المجال لأنه يفقد فقط في Thick Port wine stain الوحمة الحمراء السمكة وHemangioma. وعادة لا يستخدم إلا إذا كان ليزر الوحمة الحمراء غير فعال. ويحتاج المريض إلى عدة جلسات بينها شهر وعادة ما ينتج عنه كدمات يستمر لمدة ١٠ أيام تقريباً.

(٥) الدوالي:

وهو فعال نسبياً في الدوالي الكبيرة الحجم للجلد الأبيض، لأنه لو استخدم للجلد الأسمر فسوف يتسبب في تصبغات قد لا ترضي المريض وقد تكون شبه دائمة. والعلاج المثالي للدوالي هو الحقن وليس الليزر. وجهاز Nd-YAG مثله مثل كل أجهزة الليزر قد يتسبب في حدوث تصبغات سمراء في الجلد وهو أكثر المضاعفات حدوثاً وخاصة إذا كان استخدامه بجرعات عالية. ولكنه يبقى الأكثر أماناً وأقل مضاعفات من غيره.

* استشاري أمراض طب وجراحة الجلد والعلاج بالليزر



قبل



بعد

Therapeutic Skincare

DDF®

Doctor's Dermatologic Formula

When Promises Upgrade To Results

وعودنا تثمر بالنتائج



بعد

قبل

Fade Gel 4



Hydroquinone 02%
Kojic acid 02%
Azelic acid 05%
Salicylic acid 02%
Glycolic 10%

علاج تصبغات البشرة العادية
للاستعمال مرة في اليوم مساءً

Intensive Holistic Lightener



Arbutin, albutin & Glyberidine
Kojic acid 02%
Azelic acid 05%
Salicylic acid 02%
Glycolic 05%

علاج تصبغات البشرة المساسة
للاستعمال مرتين في اليوم مساءً



المملكة العربية السعودية - ص.ب ٣٢٥١٢١ الرياض ١١٣٧١

هاتف ٤٧٢٦٤٧٢ / ٤٧٢٦٤٦٧ (+٩٦٦ ١) فاكس ٤٧٢٦٤٧٣ (+٩٦٦ ١)

الإمارات العربية المتحدة - دبي هاتف ٢٩٥٥٥٢٩ (+٩٧١ ٤) فاكس ٢٩٤٥١٠٠ (+٩٧١ ٤)

تغذية

الجلدية



الخصوصية في التغذية الإسلامية

د. خالد العبود *





مما دراسته أجريت على نحو ٥ آلاف من السعوديين

١٣ / مدخنون و ٥٥ / مدخنات

كشفت نتائج أولية لدراسة صحية، تعد الأولى في نوعها محلياً، تجريها وزارة الصحة بالتعاون مع مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بالرياض، ويجري العمل على استكمالها حالياً بين عدة قطاعات طبية حكومية في المملكة، أن نسبة المدخنين السعوديين تبلغ نحو ١٢٪ من مجمل عينة الدراسة البالغ عددها نحو ٥ آلاف فرد، وبلغت نسبة الإناث المدخنات نحو ٥٪ فيما حاز الذكور على ٩٥٪ في وقت كان المتوسط العمري لممارسة التدخين ٢٠ سنة للذكور ونحو ٢٥ سنة للإناث، وكانت الدراسة التي سملت عينات عشوائية من ٤٧٩٤ فرداً تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٦٤ عاماً يمثلون ٢٠ منطقة صحية في المملكة قد بينت أن متوسط عدد سنوات التدخين بالنسبة للذكور المشاركين في البحث ١٠ سنوات، فيما كان المتوسط بالنسبة للإناث سنة واحدة، وفي وقت يصل متوسط السحائر التي يستهلكها الذكور يومياً ١٨ سيجارة مقابل ١٦,٥ سيجارة للإناث. وأظهرت الدراسة ذاتها أن تناول الفواكه والخضراوات في أوساط المواطنين قد سجل معدلات متدنية، وتبين أن نسبة الذين يتناولون الفاكهة والخضراوات بمعدل يمل عن ٥ حصص يومياً، وهو الحد الأدنى المعتمد صحياً قد بلغ نحو ٧٨٥ منهم ٧٤٧ ذكور و ٥٣٣ إناث. وأشارت الدراسة إلى أن معدل انتشار البدانة في أوساط المواطنين تجاوز حاجز ٣٤٪ وسجلت النساء حضوراً طامحاً بنسبة ٦١,٥٪ وهو ما يزيد من فرص الإصابة بأمراض الضغط والسكري والسكري وصعوبات الحمل لدى النساء، وقالت الدراسة إن تغيير العادات الغذائية وممارسة الرياضات المختلفة ومنها المشي سيساعد على التخلص من البدانة وآثارها السلبية.

التغذية السليمة مهمة للناس بشكل عام وبالأخص للمرضى وهناك حقيقة معروفة لدى الجميع وهي أن هناك توجيهات خاصة للتغذية في الإسلام والتي يمكن أن ألخصها في الأوجه الآتية:

١- حث الإسلام على نظافة الطعام وتغطيته وحمايته من الأقدار والحشرات والدواب، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم «غطوا الإناء، وأوكوا السقاء فإن في السنة ليلة ينزل فيها ويا لا يمر بإناء ليس عليه غطاء، أو سقاء ليس عليه وكاء إلا نزل فيه من ذلك الوباء».

٢- هناك أوضاع حث الإسلام على اتخاذها أثناء الطعام ومنها:

أ- التسمية والأكل باليمين: عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك» متفق عليه.

ب- الشرب على مراحل، لقول الرسول صلى الله عليه وسلم «لا تشربوا نفساً واحداً كشراب البعير ولكن اشربوا مثلي وثلاث».

ج- أفضلية الجلوس أثناء الأكل وكراهية الأكل متكئاً، عن أبي جحيفة وهب بن عبد الله رضي الله عنه قال «قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «لا أكل متكئاً» رواه البخاري.

د- استحباب اللق بعد الطعام، عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «إذا أكل أحدكم طعاماً، فلا يسمع أصابعه حتى يلعقها أو يلمعها» وعن جابر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم «أمر بلق الأصابع والصفحة، وقال: «إنكم لا تدرون في أي طعامكم بركة» الأطعمة أفضل من بعض، فعن أبي موسى الأشعري عن النبي صلى الله عليه وسلم قال «فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام» وقول الرسول صلى الله عليه وسلم «إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل: اللهم بارك لنا فيه، وأطعمنا خيراً منه وإذا سقي لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإنه ليس شيء يجزي من الطعام والشراب إلا اللبن».

٤- يوجد توجيه بأن هناك فائدة للطعام في أوقات مخصوصة حيث يقول الرسول صلى الله عليه وسلم «من أصبح كل يوم سبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر».

كما أن هناك طعاماً خاصاً لبعض الحالات مثل:

أ- التلبية للمريض، عن عائشة رضي الله عنهما أنها قالت: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول «التبيلة تجلي فؤاد المريض تذهب ببعض الحزن».

ب- التمر أثناء المخاض قال تعالى: «وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً».

والتمر أيضاً مهم في تحريك المواليد ففي حديث أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال، ولد لي غلام فأتيته به النبي صلى الله عليه وسلم فسماه إبراهيم فحنكه بتمر ودعا له بالبركة.

٥- عدم الإسراف في الطعام، قال تعالى: «وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين» وقال الرسول صلى الله عليه وسلم «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، حسب آدمي لقيمته يقمن صلبه، فإن غلبت آدمي نفسه، فثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس».

٦- تنظيف الفم بعد الأكل وإزالة ما به من رائحة، لحديث ابن عباس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم «شرب لبناً ثم دعا بهاء فتمضمض، وقال «إن له دسماً».

المدير الطبي - مستشفى الملك فيصل بالعاصمة المقدسة

تقرير
الجلدية

النخالة الوردية

تخيف المريض لكنها حميدة!





قد يبدو العنوان أعلاه غريباً (لأنه من الطبيعي أن يخيف أي مرض أي إنسان)، لكن هذا المرض يبدأ عادة بإصابة صغيرة واحدة على الجلد تبقى لأيام قليلة ومن ثم تبدأ إصابات كثيرة مشابهة للأولى - ولكن أصغر حجماً في الانتشار خلال مدة قد تصل لأسبوعين، يصاب المريض بالذعر (كلما ازداد ظهور هذه الإصابات بأعداد كبيرة وفي مدة وجيزة نسبياً) إذا لم يتم بمراجعة طبيب الأمراض الجلدية الذي يقوم بطمأنته بعد تشخيص المرض.

ما النخالة الوردية؟

النخالة الوردية (Pityriasis rosea) مرض غير معروف السبب يقيناً حتى الآن، رغم الاعتقاد بوجود عامل بيئي معد - ربما فيروسي - قد يكون هو المسبب، حيث لوحظ أن هذا المرض يكثر في فصول معينة من السنة (الربيع والخريف).

لماذا سميت بهذا الاسم؟

يرجع سبب التسمية كون مظاهر المرض السريرية (الإكلينيكية) عبارة عن إصابات جلدية صغيرة وعديدة ذات لون أحمر وردي (لدى أصحاب الجلد الأبيض، أما أصحاب الجلد الداكن فتكون لديهم حمراء داكنة أو بنية) مغطاة بقشور ناعمة، خصوصاً على أطراف الإصابة حيث تأخذ شكلاً معيناً (Collarette scale) يساعد الطبيب في الوصول للتشخيص.

مظاهر المرض

يكثر هذا المرض لدى المراهقين والشباب (أكثر من ٧٥٪ من الحالات بين سن ١٠ - ٥ سنة). في العادة لا يسبق ظهور الطفح الجلدي أية أعراض، ولكن في حوالي ٢٠٪ من الحالات يكون مسبقاً قبل فترة قريبة بأعراض الالتهاب مثل الصداع، الإرهاق وارتفاع درجة الحرارة.

يبدأ المرض عادة بإصابة جلدية مفردة (Herald Patch) شكلها بيضاوي وحجمها يتراوح بين ٢-١٠ سم، أما لونها فأحمر، تظهر أشكالاً مشابهة للإصابة الأولى، أصغر حجماً منها ولكن بأعداد كبيرة قد تصل المئات وتتركز على الجذع أيضاً (خصوصاً أسفل البطن)، ومن الممكن أن تشمل الإصابة أعلى الذراعين والفخذين، وفي أحيان نادرة تصيب فروة الرأس، الوجه، اليدين، القدمين.. وغيرها، وفي بعض حالات هذا المرض يشتكي المريض من حكة في الإصابات الجلدية متوسطة المستوى، أما الحكة الشديدة فنادرة، وأغلب الحالات لا يشتكي المريض من أي شيء سوى ظهور الطفح الجلدي

التشخيص التفريقي

من الطبيعي أن يشابه هذا المرض بعض الأمراض الجلدية الأخرى التي يستطیع طبيب الجلدية التفريق بينها، ولكن واحداً من هذه الأمراض على درجة كبيرة من الأهمية، ألا وهو الطور الثاني من مرض الزهري (Secondary Syphilis) وعند

تقرير



د. سعد الردي *

وجود أدنى شك لدى الطبيب، فإنه يجري اختباراً للدم يثبت أو ينفي جود هذا المرض. وعلى العموم فإن مرض الزهري قد قل حدوثه كثيراً في السنوات الأخيرة.

لماذا هذا المرض حميد؟

لأنه في الغالب غير مصحوب بأعراض تزعج المريض، ويختفي من نفسه تلقائياً في غضون شهر إلى شهرين (ما عدا الحالات الشديدة التي قد تمتد إلى ستة أشهر)، كذلك فإنه لا يترك أثراً على جلد المريض بعد اختفائه. هذا المرض لا يعاود الظهور مرة أخرى (فقط ٢٪ من الحالات سجل فيها عودة المرض).

العلاج

إن أهم نقطة في هذا الشأن هي طمأنة المريض عن الطبيعة الحميدة لهذا المرض ومحدودية بقائه نشاطاً، أغلب الحالات لا تحتاج إلى علاج عدا مرطبات الجلد، وفي الحالات التي يشتكي فيها المريض من حكة، هناك علاجات موضعية تعالج هذا الأمر، ونادراً ما يحتاج المريض إلى علاجات عن طريق الفم.

*استشاري أمراض وجراحة الجلد

وزوايا متناسبة فما يحدث عند تقدم العمر ما هو إلا اختلال لهذه القياسات.

- بالنظر إلى تركيبة الوجه نجد أن هناك ثلاث دعائم رئيسة لشكل الوجه

عظمتي الوجنتين وعظمة الذقن وتسمى بلغة التجميل (مثلث الجمال) (Beauty Triangle).

وعند تقدم العمر: يحدث تغير في هذه الدعائم فتبدأ الخدين بالتسطح ويبدأ الذقن بالاسترخاء وربما التذلي أو البروز إلى الأمام

تفنى الشعراء بالشباب كثيراً فمدحوه تارة وبكوا عليه أخرى ومما لا شك فيه أن الصبا والجمال ثروة لا تقدر بثمن فقد جعلها أفلاطون (أبو الفلاسفة) بعد الصحة وقبل الثروة فالجمال ثروة قد لا نشعر بدفع شمسها إلا عندما تبدأ بالأفول لذا أرى تحسس هذه النعمة والحفاظ عليها.

والحفاظ على الشباب أجدى من دموع أبو العتاهية في مقولته المشهورة ألا ليت الشباب يعود يوماً...

وقالوا في الأثر «درهم وقاية خير من قنطار علاج» لكن ماذا لو فات الأوان أو كان المطلوب عزيزاً عندها لا أرى بأساً بقنطار علاج

عملية حقن الدهون الذاتية

قد يصلح العطار ما أفسد الدهر...!

د. فاطمة الشهري *

ثم يتبع ذلك إرتخاء تدريجي في أنسجة الوجه باتجاه الأسفل.. وإلى داخل الوجه (اتجاه الأنف) تبعاً للجاذبية وما نحاول عمله في حقن الدهون هو عكس هذه الاتجاهات ثم مساندته بعمل المساج الذي يجب أن يكون إلى الأعلى وإلى خارج الوجه (باتجاه الأذنين) عكس اتجاه الجاذبية.

يبتع هذه التغيرات ظهور ما يسمى بـ الأخدود الدمعي Lacre-mal groove تحت العين وما يسمى الصلة الأنفية على جانبي الأنف.

إضف إلى ذلك الخطوط الناتجة عن التجاعيد التعبيرية التي مع الزمن تصبح ثابتة وتزيد «الطين بله» إن صح التعبير...

لعل أهمها تجاعيد حول العينين Periorbital وتجاعيد تقطب الجبهة Glabeller

من أهم العوامل المسببة لظهور هذه التغيرات هو اختلاف توزيع الدهون في منطقة الوجه مع تقدم العمر فيترسب حول الجفون ويضمحل في الخدين كمثال بسيط لكن عملية حقن الدهون الذاتية تعمل على إعادة توزيع الدهون بشكلها الصحيح.

وهذا قد يضطر الطبيب إلى إزالة بعض الدهون من مناطق مثل منطقة تحت العينين قبل إجراء حقن الدهون وقد يستفاد من هذه الكمية البسيطة المزالة من تحت العين بحقنها في مناطق أخرى خاصة وسط الجبين.

وهذه العملية آمنة وبسيطة وتُعمل في العيادة تحت مخدر موضعي.

- يتم في أول زيارة للطبيب التأكد من مناسبة هذا الإجراء الجراحي للمراجع.. ثم إمكانية أخذ الدهون كذلك تحدد المناطق المتبرعة بالدهون والكمية التقريبية التي يحتاجها المراجع وتحديد تقريبي لعدد الجلسات والمدة بينها.. وهذا يحدد بعوامل لعل أهمها..

في مقابل عودة بعض ما أخذته السنين.

على مدى عشرات السنين دأب جراحو الجلد وجراحو التجميل وأطباء الجلد مرة بالتكامل ومرة بالتنافس في البحث والتجربة واحتملوا الخطأ والصواب حتى تم التوصل إلى ما نراه اليوم في مجال (إعادة الشباب) Facial Rejuvenation.

فهناك العديد من المؤتمرات العلمية وورش العمل والكتب المتخصصة والدوريات الشهرية التي تقام خصيصاً لهذا الهدف، وقد جعلتها التقية الحديثة في متناول كل باحث ومهتم بهذا المجال ولم تعد حكراً على الدول المتقدمة التي سبقتنا بسنين في الحضارة الطبية والتجميلية على حد سواء.

وتعتبر عملية حقن الدهون الذاتية Lipoinjection من أقدم الطرق المعروفة لإعادة شباب الوجه.

ما الذي يحدث للملامح وجوهنا عندما نكبر...؟

ما الذي يجعل وجهاً يبدو لنا شاباً فتياً وآخر أوهنه الكبير...؟

هل هو منظر الجلد فحسب؟

هل هي تقاسيم الوجه وتناسبها مع بعضها البعض؟

هل هو تماسك العضلات وقدرتها على التمرد على الجاذبية الأرضية؟

أم أنها صلابة القاعدة العظمية للوجه

إنها كل هذه العوامل مجتمعة.

لكن لعل أهمها هو تقاسيم الوجه وتناسبها مع بعضها البعض... والذي يتحكم فيه بدرجة كبيرة عامل الوراثة وهي ما يعطينا عمر الوجه حسب ما يبدو (Morphological age) بغض النظر عن بعده أو تطابقه مع العمر الزمني Chronological age.

فيذا نظرنا إلى شكل تخطيطي للوجه نجد أنه ينقسم إلى عدة مناطق رئيسة وكل منطقة إلى مناطق أصغر حسب خطوط ثابتة

الحمد لله الذي جعل القرآن
مكتوباً في كتابه العزيز
والله اعلم بالصواب



عمر المراجع.. التزاماته الاجتماعية.

- حيث أن هناك برنامجان لحقن الدهون الذاتية.. يتم مناقشتها مع طبيبك وتحدد في برنامج مسبق قبل البدء بالجلسة الأولى هذا لا يمنع أن العملية يمكن أن تكون في جلسة واحدة قد تحتاج إلى تعديلات «رتوش» خلال سنة ١ - ٢ سنوات.

يتلخص الإجراء الجراحي فيما يلي:

تحديد المنطقة المتبرعة.. وتعقيمها ثم وضع المخدر الموضعي والذي يحتوي أيضاً على مواد قابضة للأوعية الدموية للحصول على دهون صافية حيث أن وجود كمية من الدم مهما كانت قليلة أثناء الحقن تجعل عملية الحقن لا تتم بالشكل المطلوب، تترك بعد ذلك المنطقة المتبرعة لمدة من ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة وذلك لإعطاء المواد المحقونة فرصة لتعمل بالصورة المرغوبة.

يتم بعد ذلك استخلاص الدهن من نفس الفتحة وبطرق خاصة دون استخدام جهاز الشفط الآلي وذلك للمحافظة على الخلايا الدهنية بقدر المستطاع من ثم يصفى الخليط وتفضل أيضاً الطرق اليدوية على استخدام جهاز الترشيح Centrifuger.

توضع بعد ذلك الدهون الناتجة في حقن خاصة يختلف حجمها من ١ سم - ٢ سم - ٣ سم حسب المنطقة المراد حقنها.. وحجمها والكمية المطلوبة تنظف المنطقة المتبرعة.. وتوضع لصقات طبية على الفتحات الجراحية دون الحاجة إلى خياطة جراحية. الجدير بالذكر أن هذه الفتحات صغيرة جداً.. ولا تعمل بالمشروط العادي بل بأداة ثقابة تسمح للجلد بالالتئام بدون ظهور ندبات.

وبهذا يكون نصف الإجراء الجراحي لحقن الدهون قد تم بنجاح.

نأتي للنصف الآخر وهو الجزء الأكثر أهمية حيث يتم تحديد المنطقة المستقبلة للدهون بالتشاور بين الطبيب والمراجع. وعملية الاختيار هذه تخضع لعدة اعتبارات لعل أهمها رغبة المريض ذاته لشكل والشكل الذي يراه مرضي ومناسب مع مراعاة عدم المبالغة.

يتم تخطيط الوجه قبل الحقن ثم تحقن فتحات الدخول بالمخدر الموضعي (المركز هذه المرة).. نختار فتحات الدخول حسب المنطقة المراد حقنها وتختلف باختلاف شكل الوجه وقد تكون متعددة في نفس المنطقة وذلك لتجنب حدوث أي ريف مهما كان بسيطاً لأن ذلك يؤثر في نسبة الدهون التي سوف تستمر حية بعد الحقن.. كما أن تعدد الفتحات يفرض مساحة أكبر للجراح بالحركة أثناء الحقن وبالتالي التقليل من حدوث كدمات ورضوض بعد الحقن... والتي إن حدثت تزول من تلقاء نفسها.

يفترض بالطبيب أن يختار مناطق غير ظاهرة مباشرة ومختفية مع طيات الوجه الطبيعية إن أمكن للحفاظ على الشكل التجميلي. تبدأ عملية حقن الدهون تدريجياً حتى نصل إلى الكمية والشكل المطلوبين.

من الجدير بالذكر هنا أن هناك برنامجان للحقن إحداها يعتمد على ما يسمى بزيادة التصحيح Over Correction ويتم حقن كمية زائدة عن الكمية المطلوبة.. ويحدث تورم للوجه قد تصل مدته إلى أسبوعين بعد العملية يخف تدريجياً ليعطي الشكل النهائي خلال

٤ - ٦ أسابيع ومن حسناته أن الجلسات تقل والتكلفة المادية أقل.

يناسب هذا النوع المراجعين المتفرغين والذين لا يلتزمون بجدول يومي محدد سواء على الصعيد الاجتماعي أو العملي.

فيما البرنامج الآخر Over the weekend فيتم بطريقة تدريجية لا يلاحظ فيها التغير بشكل واضح بل على مراحل ومن حسناتها أن المراجع لا يضطر للتخلف عن حياته الاجتماعية أو العملية فيعتبر هذا النوع مناسب للصغار في السن والأشخاص ذوي الارتباطات الهامة.. حيث لا يكون هناك أي تورم أو كدمات ويمكن وضع المكياج مباشرة بعد الحقن والظهور للحياة الاجتماعية والعملية في نفس اليوم. بعد وضع الكمية المطلوبة حسب البرنامج المتفق عليه يلقي المراجع والطبيب نظرة نهائية للتأكد من تقبل المراجع للشكل الجديد وتفهمه للتغيرات المتوقعة

ثم يعمل مساج خفيف بعد ذلك ويتم إما وضع مشد وجهي خاص بهذه العملية (Facial garment) أو وضع لصقات وذلك حسب توزيع الدهن والشكل المطلوب.. يتم إعطاء المراجع تعليمات العناية بالمنطقة ومعاملتها بطريقة تضمن سلامة الدهون المحقونة بقدر المستطاع ويخرج المراجع من العيادة بعد ساعة ونصف من دخوله إليها.

وبذلك تكون عملية حقن الدهون الذاتية قد تمت.

ماذا يحدث للدهن خلال الأيام والأسابيع الأولى؟

يختلف ذلك باختلاف:

- المنطقة المحقونة (الوجه أو غيرهما):

- كمية الدهن.

- البرنامج المتبع.

- عمر وصحة المريض.

- طريقة الحقن إذا عملت في طبقة أو عدة طبقات.

ولكن عامة يكون هناك تورم بسيط يختفي في مدة يومين إلى أسبوعين حسب برنامج الحقن يبدأ الدهن بالحياة (يحدث تروية دموية) (Vascularization) من اليوم ٢ - ٥ يكون الدهن بعدها ضعيف ويحتاج لمعاملة لطيفة لمدة ٤ - ٦ أسابيع حيث يكون مماثل تقريباً للدهن الطبيعي. فيزيد أو ينقص مع زيادة أو نقصان الوزن وهذا هو الوقت المناسب لعمل الجلسة الثانية في البرنامج التدريجي Over the Weekend.

أما مع برنامج زيادة التصحيح فتكون الأحداث متشابهة تماماً.. فيما عدا زيادة مدة التورم بعد الحقن حيث تصل من ٣ إلى ٤ أسابيع يفضل ارتداء المشد الوجهي معظم هذه الفترة لتجنب تحرك الدهن من مكانه Fat migration التي تعتبر من أحد مشاكل هذه الطريقة وإن كانت نادراً ما تحدث عادة يتم ثبات الدهن بعد ٦ - ٨ أسابيع وتكون الحاجة للجلسة الثانية في مدة قد تصل من سنة إلى سنتين وذلك حسب نسبة بقاء الدهون ورغبة المراجع.

لسهولة وأمان هذه العملية ظلت العملية المثلى لإعادة تشكيل ملامح الوجه بالشكل المرغوب فيه أو لما كان عليه أيام الصبا.. ولا ننسى أبداً أن جمالنا.. بأرواحنا وما نحمل من معاني ولكن ما للضرر من جمع الجمالين.

* استشارية أمراض وجراحة الجلد والليزر



مجلة

المجلس العربي

للاختصاصات الطبية



دولي بتاريخ 2005/9/27

والمنامة، وصنعاء، وقد تقدم للامتحان 42

مجلة طبية فصلية محكمة طبياً؛ أي أن نسبة النجاح هي 45%.

المركز	عدد المتقدمين	عدد الناجحين	نسبة النجاح
دمشق	17	8	47%
الرياض	10	10	100%
صنعاء	11	0	0%
البحرين	4	2	50%

مجلد 7

النهائي للأعراض الجلدية من المهلكتة نسبة الناجحين في الامتحان 100%

الامتحان النهائي الكتابي للأمراض الجلدية والتناسلية:
الامتحان النهائي الكتابي بتاريخ 2005/9/27 في مركز
الامتحان 27 طبيباً، نجح منهم 17 طبيباً؛ أي 63%.

نجحوا

سواء كان ذلك

في الجامعات أو في الجمعية السعودية لأمراض وجراحة الجلد التي تعد المظلة لكل الأطباء والطبيبات المتخصصين في الأمراض الجلدية.

وأكد الدكتور عمر بن عبدالعزيز آل الشيخ رئيس مجلس إدارة الجمعية أن النسبة التي حققها المشاركون في الامتحان من أبنائنا وبناتنا هي بلا شك مفخرة لنا جميعاً وتأكيد لمدى العناية التي يجدها طلاب الكليات الصحية والطبية بالمملكة الأمر الذي يعكس حرص ولاة الأمر - يحفظهم الله - على دعم ورعاية أبنائنا وبناتنا في هذا الوطن الغالي وفي الختام تمنى لهم التوفيق والاستمرار في تحقيق مثل تلك النجاحات.

الهالات السوداء

تعتبر رمزا للجمال وعلامة من علامات البهاء حيث عشقها الشعراء والادباء وتغزلوا بها ومنذ مئات السنين ونحن نقرأ ونتعرف على ما تفعله العيون في الناس ويعتبرها المختصون إحدى أهم رموز الجمال التي تبقى إلى الأبد، ويحرص العديد من الناس على الحفاظ على العينين والتزين بهما في مختلف المجتمعات كل حسب ثقافته وعاداته وتقاليده والضوابط التي تحكم هذا المجتمع.

وسنتطرق الى موضوع الهالات السوداء التي تصيب المنطقة حول العينين مما يؤدي إلى اختلاف الصورة الحقيقية لهما فالهالات السوداء عبارة عن تصبغات بنية ضاربة للسواد في المنطقة حول العينين، وتكثر عادة في النساء أكثر من الرجال ذوي البشرة السمراء وهذه المشكلة تعتبر ثاني مشكلة تجميلية من حيث الشيوع بعد التجاعيد، وكذلك تعتبر من المشاكل التجميلية التي تكون استجابتها للعلاج بطيئة وفي بعض الحالات تكون مقاومة للعلاج فهناك عدة عوامل من الممكن ان تسبب في ظهور تلك المشكلة، يمكن تقسيمها إلى عوامل داخلية وأخرى خارجية.

فمن العوامل الداخلية هناك العامل الوراثي الذي يلعب دور هاماً حيث تظهر هذه الحالة منذ الطفولة وتستمر طيلة الحياة وكذلك التقدم في السن واثار ذلك على الجلد حيث يكون الجلد أقل سماكة

تفقد جمال العيون



د. عبد العزيز السدحان *



فيصح باستخدام واقيات الشمس واعطاء المريض كريمات التبييض مثل كريم الهيدروكينون بتركيز ٢-٤٪ وكذلك يمكن استخدام مادة الكوجك اسيد أو الازليك اسيد بالإضافة إلى استخدام كريمات مقشرة ذات تركيز خفيف مثل كريم فيتامين (A) أو حامض الفواكه. ويستخدم في مثل هذه الحالة كريمات موضعية تحتوي فيتامينات (C) و(K). وفي بعض الحالات يمكن اللجوء إلى استخدام التقشير الكيميائي السطحي والمتوسط بتركيز مختلفة تعتمد على لون بشرة المصاب.

أما علاج زيادة الشعيرات الدموية فيمكن استخدام ليزر الأوعية الدموية أو الضوء، ويحتاج المريض إلى عدة جلسات للحصول على نتائج مرضية، أما عملية الصنفرة بالليزر فلا ينصح بها للمرضى ذوي البشرة السمراء لحدوث بعض المضاعفات بعد العملية.

أما إذا كان هناك ترهلات وتضخم في الجفن السفلي ويظهر بشكل صبغات فيمكن حل ذلك جراحياً بإزالة الدهون واصلاح ترهل الجلد.

وهناك طريقة يمكن استخدامها لحل هذه المشكلة وذلك باستخدام المكياج التموهيه لاختفاء التصبغات حول العينين أو استخدام كريمات التسمير لتوحيد اللون في الوجه.

• استشاري الأمراض الجلدية وجراحة الجلد والليزر

فيزيد وضوح الشعيرات الدموية تحت الجلد ويسبب في ظهور لون يميل إلى اللون الأزرق تحت العين كذلك تكثر هذه الحالة في الأشخاص المصابين بالتهاب الجيوب الأنفية المزمنة ويمكن ان تظهر مصاحبة لبعض الامراض مثل أمراض القلب والغدة الدرقية والكبد والكلية ونقص في فيتامين (K) وكذلك تكثر في الأشخاص الذين يستخدمون بعض الادوية التي تؤدي إلى توسع في الاوعية الدموية.

أما العوامل الخارجية فالتعرض إلى اشعة الشمس يؤدي إلى رقة في الجلد وزيادة في التصبغات وبروز في الشعيرات الدموية، وكذلك تكثر في الأشخاص المصابين بالحساسية حول العينين بسبب كثرة الحك الذي يؤدي بدوره إلى تصبغات جلدية. وهناك عوامل ثانوية تسبب في حدوث هذه المشكلة فمن ذلك الارهاق وقلة النوم وشرب القهوة بكثرة والتدخين بشراهة وذلك حسب الدراسات العلمية.

تظهر الهالات السوداء بعدة أشكال أما تكون صبغات متركزة تحت الجلد أو زيادة في الشعيرات الدموية أو ظل تحت الجلد يتكون بسبب ترهل وانتماح في جلد الجفن السفلي وكل هذه الاشكال تكون بسبب العوامل الداخلية والخارجية التي ذكرناها سلفاً.

فعلاج هذه المشكلة يعتمد على معرفة السبب ومن ثم، فإذا كان هناك زيادة في مادة الميلانين تحت الجلد التي تظهر بشكل تصبغات



التهاب جلد منطقة الحفاظ

د. هادي بن عبد العزيز آل سيف *



اليولات (Urease) تنتج عن بعض الجراثيم البرازية ولها تأثير على زيادة الـ (pH) عندما تمزج مع البول.
هذا ما يفسر بأن الأطفال الذين يتغذون على ثدي الأم أقل قابلية لالتهاب الجلد الحفاضي بالمقارنة بأولئك الذين يتغذون على حليب البقر، حيث إن براز المجموعة الأولى بيدي أقل استعماراً بالجراثيم المولدة للبولات بالإضافة إلى أن البول خاصة إذا بقي ملامساً للجلد لفترة طويلة في الحفاضات ولم يتم تغييرها في الوقت المناسب يزيد من النفوذية عبر البشرة أكثر من الماء لوحده.
٣- البراز: يحتوي براز الرضع على كميات زائدة من «البروتينات البكترياسية والليبيز» أيضاً وأنزيمات متشابهة تبدو أنها تنتج في

هو حساسية في النواحي المغطاة بالحفاضات لعوامل كثيرة أهمها: التغطية المستمرة، الرطوبة والتعطين في منطقة الحفاضات وكذلك تخمر المفرزات وانطلاق الامونيا، وأيضاً الوزن الزائد للأطفال.

المسببات:

رغم أن تلك العوامل المحرصة تلعب دوراً مهماً، إلا إن المؤثرات التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث الآفة الجلدية في الرضيع ليس بالضرورة أن تكون هي نفسها عند الآخر.

العوامل المهيمنة:

١- تغطية الناحية المغبئية: حيث إنها تؤدي إلى فرط التعرق

الالتهابات تظهر في الشهر الثاني أو الثالث

الامعاء بأنواع مختلفة من الجراثيم مسببة تخريشاً للجلد هذا بالإضافة إلى ارتفاع الـ pH وهذه تكون الأعلى في الرضع الذين يتغذون على حليب البقر.

وتراكم الفضلات على الناحية المعبية
٢- البول: دور البول في التأهب للآفات الجلدية قد يكون باجماً عن (pH) الزائدة أو محتوى الامونيا العالي.

الوسائل العامة:

أ- الحفاضات القابلة للغسيل: عندما تكون الحفاضات المستعملة لمرة واحدة غير متوفرة، فإن الحفاضات القابلة للغسيل يمكن أن تستعمل وهي المفضلة ولكن يجب أن تكون مصنوعة من القطن.
ب- الحفاضات المستخدمة لمرة واحدة: متوفرة في الأسواق بأشكال مختلفة وفعالية مختلفة ويجب على الأم أن تستعمل الأنواع الجيدة التي يمكن أن تمتص الإفرازات بسهولة. وأن تنتبه للسطح الداخلي للحفاضات لتكون خالية من البلاستيك أو النايلون التي تكون على تماس مع جلد الرضيع. يجب استخدام القياس المناسب حسب عمر الطفل لكي لا تضغط على جلد البطن والفخذين.

الوسائل الوقائية:

- المعالجة الفعالة توجه بشكل رئيسي إلى منع التخرش، وتوجه مباشرة لتجنب العوامل المؤهبة.
- تجنب استخدام ورق المناديل لتنظيف الجلد خاصة المبللة بالكحول أو المطهرات أو العطور.
- التنظيف اللطيف للمنطقة مهم جداً.
يجب على الأمهات استخدام الصابون غير المعطر وغير المعطر. الغسيل الجائر سوف يؤدي لأذى أكثر، فرك الناحية بالاسفنج أو اسفنج خشن يجب تجنبه، الغسيل بالصابون الخفيف وليفة قطنية ممزوجة بالصابون وليس بالشامبو هو كل ما يلزم.
- بعد كل تبديل للحفاض، يجب وضع المطريات مثل الفازلين أو كريم الزنك.
- المساحيق مثل بودرة تالك يجب تجنبها إذا كانت منطقة الحفاض متقرحة ومتعطنة وقد تسبب تخرش.
- يجب عدم التشجيع على استخدام المستحضرات المباعية بدون وصفة طبية.
- تكرار تغيير الحفاضات مهم جداً.
- من المهم أن تبقى منطقة الحفاض مكشوفة وحررة يومياً أحياناً بدون حفاضات للتهوية.
- السراويل البلاستيكية والمطاطية التي تلبس فوق الحفاض يجب أن تستخدم بحذر حيث أنها قد تسبب تغطية أكثر وتهين لنمو الجراثيم والفطريات.

المعالجة الفعالة:

تعتمد المعالجة على شكل الآفة التي توجد في منطقة الحفاض.
الآفة النازة: برمنغنات البوتاسيوم ٩٠٠٠/١ كمادات تستخدم وتطبيق على الآفة لتجفيفها.
يفطس الشاش التنظيف في برمنغنات البوتاسيوم وتستخدم بشكل كمادات تطبق بلطف على السطح الناز لمدة دقيقة، ويمكن تكرار ذلك.
الشكل الجاف والرطب: يجب استعمال المطريات ومرهم

٤- الاحتكاك: يبدو من المحتمل أن الاحتكاك بين الجلد والحفاضات يلعب على الأقل جزء من الآلية المحرصة لحدوث الالتهاب.

٥- العضويات الدقيقة: استخدام المضادات الحيوية فموياً لفترة طويلة وعلى فترات متكررة يزيد وجود المبيضات البيض candidiasis في الجلد والمستقيم وهذا قد يفاقم التهاب الجلد الحفاضي التخرشي الأولي.

٦- المخرشات الكيماوية: الصوابين، المنظفات والمطهرات المستخدمة في تنظيف الحفاضات القابلة للغسيل غالباً ذات خطورة في بدء وتفاقم التهاب الجلد الحفاضي التخرشي الأولي.

المظاهر السريرية:

تظهر الالتهابات عادة على الأغلب أثناء الشهر الثاني أو الثالث.

الآفات الجلدية:

حمامي على شكل إحمرار بالجلد على المناطق التي تماس مع الحفاضات مثل الأرداف والمنطقة التناسلية والقسم السفلي من البطن، منطقة العانة وأعلى الفخذين. في بعض الرضع يكون الاندفاع أقل أو أكثر تحديداً على حواف منطقة الحفاضات.
التهاب الجلد الحفاضي قد يتظاهر بمظاهر سريرية مختلفة:
١- الآفات الحادة: الحمامي قد تكون ذات مظهر لامع، وتظهر بعدة أشكال أهمها:

الشكل الحمامي:

حمامي متوهجة حمراء غامقة ذات حواف مرتفعة قليلاً في كل الناحية العجانية وتشمل كذلك عمق الطيات العاطفة. وداخل المنطقة قد توجد بثرات صغيرة في محيط الحمامي تسمى (الآفات النابتة).
هذا الشكل السريري يترافق مع تكرار أكثر للمبيضات البيض ويتوافق بشكل مختلف مع نسبة حمولة البراز من هذه المبيضات. الشكل التقرحي: يلاحظ فيه حويصلات وتقرحات صغيرة ضمن التقرحات السطحية المدورة الأكثر تمييزاً مع حواف مرتفعة كوكبية الشكل.
إصابة المناطق التناسلية قد يؤدي إلى عسر تبول إذا كانت حشفة القضيب مصابة بشدة. الأطفال الذكور قد يعانون من عسر بولي حاد.
٢- الحالات المزمنة: تبدي تقشراً.

معالجة التهاب الجلد الحفاضي:

المعالجة الناجمة في التهاب الجلد الحفاضي تعتمد بشكل رئيسي على تحديد العوامل المؤهبة. ان تطبيق المستحضرات الموضعية فقط بدون تحسين العوامل المؤهبة غالباً تكون نتيجته الفشل العلاجي.



الستيروئيد الخفيف جداً مثل (hydrocortisone 1%) يستخدم لعدة أيام فقط ويجب أن تعلم الأم أن توقف المرهم ولا تستخدمه أكثر من أسبوع واحد.

الأمان المختلطة:

داء المبيضات يمكن أن يعالج بمستحضر موضعي خفيف مثل كريم ketoconazole مع إضافة مرهم الستيروئيد الخفيف جداً.

يجب تجنب استخدام أوراق السناديك لتنظيف الجلد وخصوصاً المعطرة أو المبللة بالكحول

ملاحظة:

- 1- امتصاص الستيرويدات القشرية من سطح الجلد أكثر ما يكون من على مناطق ثنايا الجلد خاصة منطقة الحفاظ. إذ إن الامتصاص لهذه المركبات من منطقة الحفاظ أكثر بحوالي أربعين مرة من امتصاصه على جلد الأيدي. لذا فإن التأثيرات الجانبية والجهازية قد تكون أشد على تلك المناطق.
- 2- الامتصاص يكون أسرع وأكثر على المناطق المتسلخة من الجلد.
- 3- الامتصاص من سطح الجلد الأطفال يكون أكثر من البالغين.

* كلية الطب جامعة الملك سعود

دراسة إيطالية تربط بين التدخين والإصابة بالصدفية!!

كالخدوش والضرربات وتظهر الصدفية على الجلد بشكل مناطق محددة محمرة مع وجود قشور سميكة فضية اللون ولا يعتبر مرض الصدفية من الأمراض الخطيرة ولكن نادرا يمكن الشفاء منه. وهناك العديد من العوامل المساعدة للإصابة بالصدفية ومنها العوامل الوراثية والبيئية وهناك أيضا بعض الأدوية المستخدمة لأمراض أخرى.

كذلك للضغوط النفسية دور كبير في ذلك وهناك دراسة حديثة نشرت في دورية علم الأمراض الجلدية في شهر ديسمبر ٢٠٠٢م، ربط باحثون إيطاليون بين التدخين والإصابة بالصدفية واكدوا ان التدخين يساعد في مضاعفة حالة الصدفية مقارنة بغير المدخنين. ولقد أجريت هذه الدراسة في أحد المستشفيات الإيطالية على حوالي (٨١٨) شخصا مصابين بالصدفية واطهرت الدراسة ان المرضى الذين يدخنون أكثر من (٢٠) سيجارة يوميا يرتفع إلى المثلين لديهم خطر الإصابة بحالة شديدة من الصدفية بالمقارنة بالولئك الذين يدخنون (١٠) سيجارات أو أقل يوميا.

كما اوضحت الدراسة ان هناك علاقة بين عدد السنوات التي قضاها المرء في التدخين وبين الإصابة بالحالات الحادة من الصدفية، ومن هذه الدراسة يتضح أن التدخين يعتبر من العوامل

تعد الصدفية من الأمراض الجلدية الشائعة حيث تبلغ نسبة الإصابة حوالي ٢٪ في المجتمعات الغربية، وهو ينتج بسبب ازدياد انقسام الخلايا الجلدية حيث تتجمع الخلايا على شكل طبقات متراكمة ومتلاصقة وتكون مصاحبة بالتهاب بالجلد، للعامل الوراثي دور كبير حيث يوجد لدى كثير من المصابين تاريخ عائلي بالمشكلة وهي تصيب بشكل كبير منطقة الاكواع والركب، كما يصيب فروة الرأس والاذنار ويظهر كذلك في مناطق الاصابات



البدانة والتدخين يعجلان بالشيخوخة

إصابة الناس بأمراض القلب وداء السكري والتهاب المفاصل والأمراض الأخرى المتعلقة بالشيخوخة.

وزيادة أنشطة الأوكسدة عبارة عن تلف يلحق بالخلايا والحمض النووي وتتسبب فيه الشوارد الحرة وهي جزيئات كيميائية ذات شحنة كهربائية موجودة في البيئة كما تتخلف عن عمليات التمثيل الغذائي بالجسم.

ولدى مقارنة طول أغلفة الكروموسومات في عينات دم لبريطانيات عدهن ١١٢٢ وتتراوح أعمارهن بين ١٨ و ٧٦ عاما، تبين أن نحو ١٢٠ منهن يعانين من البدانة و ٥٣١ لم يدخن قط و ٢٠٣ منهن مدخنات و ٣٦٩ منهن أقلعن عن التدخين.

وتوصل العلماء إلى أن النقص في طول غطاء الكروموسوم يعد مؤشرا لمقدار البدانة التي تعاني منها السيدة ومقدار السجائر التي تدخنها.

وهناك فرق بين البدانة والنحافة يعادل ٨,٨ سنوات في التعجيل بمظاهر الشيخوخة، كما أن السمنة التي يعاني منها نحو ٣٠٠ مليون

كشفت دراسة طبية أن البدانة والتدخين يعجلان بظهور أعراض الشيخوخة.

فقد توصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يدخنون السجائر أو الذين يعانون من السمنة تكون لديهم الأغشية الطرفية لكروموسومات الخلايا أقصر، ما يجعلهم يبدو أكبر سنا بيولوجيا من نظرائهم الأنحف وغير المدخنين.

ويتقلص غطاء الكروموسومات مع كل انقسام للخلية. ويرتبط قصر أغلفة الكروموسومات بالشيخوخة ما يعضد الاعتقاد بأن هذه الأغشية تكمن فيها أسرار عملية الشباب والشيخوخة. ومع كل تراجع لغطاء الكروموسوم يصبح هذا الصبغي غير مستقر وتزايد خطورة تعرضه للتلف.

وقال تيم سبكتور من مستشفى سانت توماس في لندن إن البدانة والسجائر تتسبب في زيادة أنشطة الأوكسدة التي تؤدي بدورها مع مرور الوقت إلى اهتراء هذه الأغلفة التي ربما تكون السبب في التعجيل بالشيخوخة. وتفسر سبب





الأبحاث العلمية تنفي العلاقة بين تناول الحليب والشوكولاتة وظهور حب الشباب!!

لا تزال العديد من المفاهيم الخاطئة تسيطر على المرضى خصوصاً ما يتعلق بالأمراض الجلدية فتجد الاعتقادات والآراء غير المبنية على دليل علمي أو رأي طبي له علاقة بالأمراض ومن بين تلك المفاهيم أن الأكلات الدهنية وهي ذات المواد الدهنية الكثيفة والمشبعة بالدهون مثل بعض أنواع اللحوم الدسمة والشحوم وغيرها مما تعمر به موائدنا وكذلك تناول الشوكولاتة بأنواعها المختلفة قد تسبب الإصابة بحب الشباب أو قد تكون سبباً لمضاعفاتها.

وقد أشارت الأبحاث العلمية والدراسات التي أجريت إلى عدم العلاقة بينها حيث نشرت مؤخراً مجلة الجلدية للأكاديمية الأمريكية بعدد ديسمبر ٢٠٠٥م في أحدث دراسة علمية وجود علاقة قوية بين تناول الحليب ومستقبلاته وظهور حب الشباب خاصة من يتناوله بكميات كبيرة وذلك لاحتوائه على مادة اليود وهذه المادة معروفة منذ عام ١٩٦٦م أنها تؤدي إلى ظهور أو زيادة حب الشباب، واحتواء الحليب على مادة اليود بسبب تغذية الأبقار بمواد تحتوي على هذا العنصر لحمايتها من الالتهابات إضافة إلى استعماله في بعض العمليات الخاصة بتجهيز الحليب والاستفادة من مشتقاته حيث توضع في الأجهزة المستخدمة كعنصر مساعد.

ونعلم جميعاً أهمية الحليب وفوائده الصحية على الإنسان وضرورته لتقوية الجسم وحمايته من العديد من الأمراض ولكن زيادة شربه وبكميات كبيرة كما ذكرت الدراسة قد تكون عنصراً مساعداً للإصابة أو زيادة نسبة الإصابة.. وهذا لا يعني على الإطلاق الامتناع عن تناول الحليب أو التحذير من تناوله لأن فوائده الصحية تحتم أن يكون لدى الإنسان الثقافة الصحيحة عن مثل تلك الأمور.

ويساهم علماء التغذية بشكل كبير في مساعدة الأطباء وتقديم النصائح لهم من خلال الدراسات والأبحاث التي يجرونها عن كل ما يتناوله الإنسان ساعين إلى تحديد فوائد العناصر الغذائية ومكونات تلك المواد المتناولة.. ولكن الأطباء لديهم رأي آخر لا يتعرض من دورهم المميز ولكنه يحدد ضرورة بعض المواد وحاجة الجسم لها في بعض الفترات المرضية من عدمها، ويمكن أن تكون بعض الأغذية المتناولة ذات تأثيرات صحية على بعض المصابين بأمراض معينة لذا أشارت تلك الدراسة إلى العلاقة بين كثرة تناول الحليب والإصابة بحب الشباب.

التي تسبب في مضاعفة العديد من الأمراض ومن ضمنها مرض الصدفية. وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات الأولى التي تربط بين التدخين وازدياد وتضاعف خطر الإصابة بمرض الصدفية.

وأوضحت الدراسة أن سبب مضاعفة وازدياد مرضى الصدفية عند المدخنين هو أن التدخين يؤدي إلى إفراز بعض المواد الكيميائية في الجلد التي بدورها تساعد في ظهور ومضاعفة المرض.

وتعتبر نتائج هذه الدراسة مهمة جداً حيث من الواجب على المصاب بمرض الصدفية الامتناع عن التدخين حيث يمكن التحكم بالمرض وعدم حدوث مضاعفات وانتكاسات في المرض من السهولة بكمكان تفاديها بالامتناع عن التدخين.

شخص في أنحاء العالم تزيد من خطورة التعرض لأمراض السكري والقلب والسكتة الدماغية وأمراض أخرى.

أما فيما يتعلق بالتدخين فتتسارع لدى السيدات المدخنات حالياً أو سابقاً مظاهر الشيخوخة بواقع ٤,٦ سنوات. ويعجل تدخين علبة سجائر يوميا لمدة ٤٠ عاماً بمظاهر الشيخوخة نحو ٧,٤ سنوات.

والتدخين سبب رئيسي لسرطان الرئة ويزيد أيضاً من خطر التعرض لأمراض القلب، كما أن مدخني السجائر يوافيهم الأجل قبل نظرائهم غير المدخنين بعشر سنوات، لكن التوقف عن التدخين يمكن أن يقلل هذا إلى النصف.

الجلدية

الهربس

الهربس التنهات فيروسي وسج شائع يصيب الأعضاء التناسلية للرجال والنساء وينتقل بالاتصال الجنسي



د. صالح الرشيد *

كما هو معروف أن الهربس التناسلي هو التهاب فيروسي شائع، إذ يقدر أن نسبة واحد من كل خمسة أشخاص يحملون أجساماً مضادة لفيروس الهربس التناسلي. ويصيب هذا المرض الأعضاء التناسلية للمرأة والرجل على حد سواء، ويكون انتقاله عن طريق الاتصال الجنسي.

يعتبر فيروس الهربس البسيط (HSV) هو المسبب الرئيسي لالتهابات الجلد والأغشية المخاطية وسبباً غير رئيسي لالتهابات أخرى ثانوية في بقية أنحاء الجسم، وهناك نوعان مختلفان منه:

النوع الأول (HSV-1) والنوع الثاني (HSV-2)، وللتفريق بينهما فإن النوع الأول يصيب الفم والأغشية المخاطية وغير منقول جنسياً إذا كان منفرداً، أما النوع الثاني فيصيب الجهاز التناسلي والمناطق المحيطة به وينتقل جنسياً، ولكن هذا لا يمنع من تواجد بعضها في مكان تواجد الآخر، كما يجب عدم الخلط بينهما وبين أنواع الالتهابات الفيروسية الأخرى مثل التهاب الحزام الناري (HERPES ZOSTER) أو المسببة للكابوسي ساركوما (HSV-8).

وتحدث الإصابة عندما يدخل فيروس الهربس الجسم فإنه يبدأ بالدخول إلى تكون الخلية (الخلايا) المعرضة للالتهاب في الجزء الأسفل من سطح الجلد، ومن ثم يبدأ في الانقسام داخل نواة تلك الخلايا مما يؤدي إلى تحطيمها مكونة البثور أو النقطات السطحية، ويعود الفيروس في حالة الركود خلال الألياف العصبية ليتجمع في منطقة عصبية عقدية (GANGLIA) وبذلك تقل الأعراض ويشفى المريض مؤقتاً.

وقد تتكرر الإصابة بالهربس وذلك بعد الإصابة الأولية، حوالي ٢٠-٤٠٪ من مرضى الهربس البسيط (النوع الأول) (فيما حول الفم) تعاودهم الإصابة مرة أخرى، بينما تعاود الإصابة وبشكل متكرر ومؤذ مرضى الهربس التناسلي (النوع الثاني) في حوالي ٨٠٪ من الحالات، ولا يعرف على وجه الدقة الأسباب في هذا التكرار، إنما هناك بعض العوامل المختلفة التي تساعد على تنشيط الفيروس مثل التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة، التقلبات الجوية والرياح، الحمى وارتفاع درجة الحرارة، الإصابات المباشرة للجسم، الدورة الشهرية، الضغط النفسي، بعض الأدوية والعقاقير وأخيراً خلل أو نقص المناعة الذاتية في جسم الإنسان.

الأعراض

تختلف أعراض الإصابة بفيروس الهربس حسب المراحل التي يمر بها وهي على ثلاث مراحل:

١- الإصابة الأولية: غالباً ما تكون الأشد أعراضاً من الفترات اللاحقة، وهي تستمر لفترة في حدود الأسبوعين، وتبدأ باحمرار وتورم في منطقة الإصابة ويتبعها تكون مجموعة من البثور على سطح الجلد مع التهاب واحمرار حاد، ثم لا تلبث أن تبدأ بالجفاف دون أن تترك أي أثر على سطح الجلد، إنما قد يصاحبها بعض الاحساس بالحكة والحرقان الجلدي الموضعي ويصل في بعض الأحيان إلى الشعور بالألم (ويستمر ٢-٦ أسابيع) وقد يكون هناك بعض التضخم في الغدد الليمفاوية القريبة من منطقة الإصابة مع ارتفاع في درجة الحرارة واجهاد وصداغ.

تبدأ الالتهابية به من الفم والأغشية المخاطية





عمل مسحة طبية من محتويات البثور لزراعته مخبرياً في محاليل خاصة لزراعة الفيروس المسبب، ويفضل ان يكون في خلال الثلاثة ايام الاولى يعطي النتائج الدقيقة والايجابية، كما انه من الممكن عمل الفحص الميكروسكوبي المباشر للخلايا المصابة، وبهذا التحصين

٢- فترة الركود والبيات: وتسمى فترة الكمون (LATENCY) وليس لها أعراض، وغير معدية.

٣- فترة الالتهاب المتكرر (المعاودة) وتكون أعراض الهريس نفس أعراض الإصابة الأولى وفي نفس المكان ولكنها أخف شدة وفترة أقل مع عدم ارتفاع درجة حرارة الجسم.

وقد يسبب الهريس تقرحات على الأجهزة التناسلية وما حولها، وقد تكون مؤلمة تصاحبها حكة شديدة مع حرقان، وتحدث أحياناً على أعلى الفخذ أو منطقة العانة أو الإليتين وحول منطقة الشرج، وقد يسبب افرازات مهبلية أو صعوبة في بدء التبول أو آلام في الساقين أو صداع مزمن.

هل يصيب الهريس أجزاء الجسم المختلفة؟

- نعم، يصيب الهريس العينين (KERATITIS) وأصابع اليدين (H-WITLOW) والجهاز العصبي (المخ) (ENCEPHALITIS) وكذلك أسفل الظهر والمنطقة الشرجية والبلعوم.

وقد يختلط التشخيص على البعض إذا لم يتم أخذ التاريخ المرضي والفحص الكلينيكي وقت الإصابة، ويشابه ظهورها تقرحات الفم والجهاز التناسلي، الالتهابات البكتيرية والفطرية، الثآليل التناسلية، الحزام الناري، الجرب، الزهري، القوباء وغيرها.

وقد تعاود الإصابة بالهريس بعد الإصابة الأولى فمعظم الأشخاص الذين يصابون بالهريس تعاودهم الإصابة عدة مرات، لذلك تعتبر فرصة معاودة الإصابة في المنطقة التناسلية قد تصل إلى أربع مرات في السنة، وقد تزيد النسبة إلى ٦ مرات سنوياً لدى ٤٠٪ من المرضى.

ولا يسبب الهريس العقم، ولكن قد يتم تشخيص المصاب عن طريق الخطأ بأمراض تناسلية أخرى مشابهة والتي هي فعلاً قد تسبب العقم. أما العجز الجنسي فعادة ما يكون بسبب الحالة النفسية والقلق والاكتئاب والشعور بفقدان الأمل بسبب المرض الذي

يصيب الجهاز العصبي والعينين وأصابع اليدين

السابق ذكره لا يمكن التمييز بين نوعي الهريس البسيط. كما يمكن عمل تحليل مخبري للدم بفحص مضادات الأجسام (الفحوصات المناعية) HSV-IgG/M ونستطيع التفرقة بين أنواع الهريس وتصل حساسية ودقة هذا الفحص إلى ٨٠-٩٠٪ خلال نشاط الفيروس (وقت الالتهاب).

وهناك فحوصات أخرى منها (ELISA) وتصل دقته إلى ٨٠٪ في تحديد نوع الهريس ونوع الفيروس المسبب وفي خلال ساعتين. ومما يؤسف أنه لا يوجد علاج شاف للهريس حتى الآن، لكن هناك العديد من الأدوية الفعالة التي تساعد على التحكم والتقليل من تكرار وشدة الإصابة، وقد أوصت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية بثلاثة أنواع من العلاج لمكافحة هذا المرض، وطرق العلاج يمكن تقسيمها إلى نوعين هما:

قد يعتقد بعض المرضى أن لا أمل في الشفاء منه، ومما لا شك فيه من الممكن التغلب على هذه التغيرات من خلال المواظبة على العلاج والمتابعة الدورية مما يؤدي إلى تخطي مرحلة الخوف عن طريق المناقشة المفتوحة مع شريك الحياة.

هناك خطورة انتقال العدوى إلى الطفل عند ملامسة الفيروس المباشر للجنين خلال عملية الولادة، أما إذا كانت الإصابة الأولية خلال الحمل في الأشهر الثلاثة الأولى فإن فرصة انتقال الفيروس تصبح أكبر بمعدل ثلاث مرات لأن جسم الأم لم يكون الأجسام المضادة المناعية ضد الفيروس.

وكما ذكرت أنه غالباً ما يتم تمييز وتشخيص الهريس بصورته الكلينيكية، لكن عندما يصعب ذلك لابد من عمل بعض الفحوصات الخاصة بالهريس بالإضافة إلى الأمراض الجنسية الأخرى. ولعل

١- طريقة علاج العرزية او المتقطعة:

ويبدأ العلاج بمجرد بداية اول اعراض او علامات الهريس المتكرر مثل الاحساس بالحرقان او الحكمة الموضعية او الألم في منطقة الاصابة وذلك قبل يوم من ظهور الطفح، وكلما كان استخدام العلاج مبكراً كانت النتيجة عالية، وتساعد على التخلص وتخفيف الاعراض وتقليل مدة الاصابة لكنها لا تقلل عدد مرات معاودة الالتهاب الفيروسي.

٢- طريقة العلاج الكبتي او القمعي:

وتكون باستخدام العلاجات بجرعات اقل كل يوم لفترة طويلة، وهذه الطريقة تساعد على ايقاف ظهور وانقسام الفيروس كما تقلل بشكل كبير معاودة الاصابة وتكرارها وكذلك فترة الجفاف والتطاير الخلوي الشديد العدوى، وتناسب هذه الطريقة المرضى الذين يعاودهم الالتهاب بشكل متكرر ومؤذ، او الذين تؤثر عليهم هذه

واسمى هذا المرض بالبلاعوم!

الالتهابات في حياتهم اليومية وتحد من نشاطهم اليومي. وتوجد ثلاثة انواع من المضادات الفيروسية المستخدمة في علاج

الهريس البسيط بنوعيه الاول والثاني وهي كالتالي:

١- اسيكلوفير (ACYCLOVIR) وهو اول الادوية التي ظهرت ومازالت تستخدم، وهو يقلل من شدة الاصابة وفترتها وكذلك يقلل من فترة بقاء الفيروس على سطح الجلد وكذلك يقلل من معدل تكرار الاصابة..

٢- فالاسيكلوفير (VALACICLOVIR) ويساعد كثيراً على سرعة التئام التقرحات، يقلل من فترة الألم والحرقان خلال المعاودة وتكرار الاصابة كما يقلل من فترة بقاء الفيروس على سطح الجلد، ويمنع او يؤخر معاودة ونشاط الفيروس.

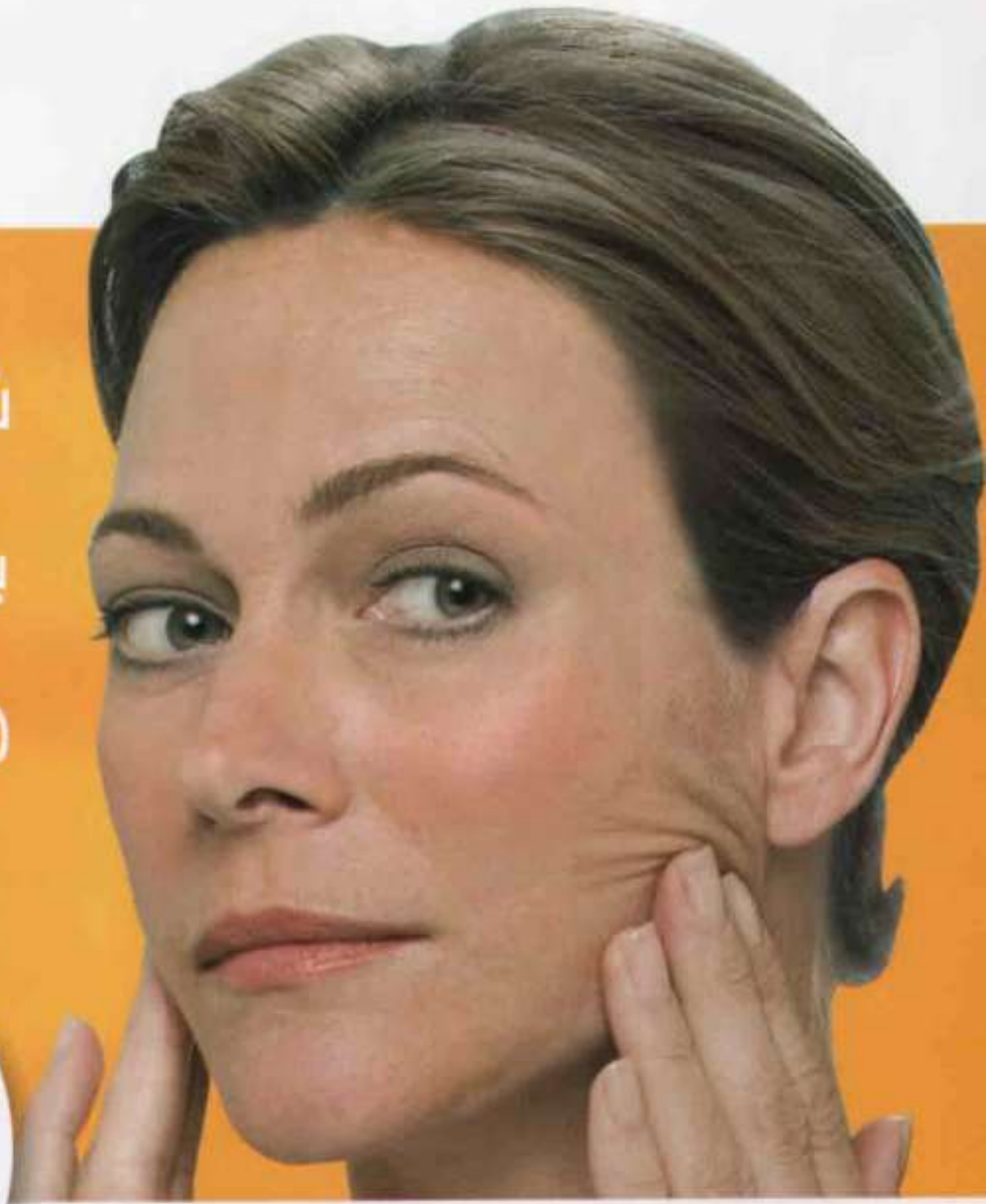
٣- فامسيكلوفير (FAMCICLOVIR) ويعطي نفس النتائج من حيث تقليل فترة الاصابة وتأخير تكرارها كما يقلل ظهور الطفح بنسبة عالية تتعدى ٧٢٪.

وهذه المضادات آمنة رغم بعض الآثار الجانبية البسيطة مثل الصداع، الغثيان، الاسهال لكنها لا تؤدي الى آثار خطيرة او مؤذية.. وتتساوى انواع العلاج الثلاثة السابقة في تأثيرها وفعاليتها ولكنها تختلف في كمية الجرعة وعدد مرات استخدامها يومياً، وكما ذكرت لا يوجد علاج شاف لهذا المرض لكنه والحمد لله تلوح في الافق دراسات جادة تعطي نتائج مشيرة في الحصول على تطعيمات خاصة لهذا المرض ولكن لم تتم الموافقة عليها بشكل نهائي حتى يتم استخدامها على نطاق واسع في المستقبل القريب.

* استشاري الأمراض الجلدية

احتمال كبير لإصابة الأجنة خلال الحمل

شد الجلد بدون جراحة وبجلسة واحدة



"أريد شد ذلك الجلد الذي تدلى تحت خطفك السفلي .

وأريد التخلص من ذلك الثرهل الذي أدلى بثقله تحت دقني ..

وأريد فرد تلك الطبقات الجلدية المتراكمة التي طوّقت عمقي .

وأريد رفع هذين الحاجبين اللذين بدأوا الانسدال فوق عيني..."

"إذا سيدتي . أنت تريدين شداً للحد وإعادة تحديد ملامح الوجه..."

"نعم... ولكنني قطعاً لا أريد ذلك بالخضوع لأي جراحة.. فأنا لست مستعدة لعملية جراحية لتحقيق ما أريد... كما أنني لست

مستعدة لأن أنحصر عن أعمالي أو نشاطاتي أو حتى التزاماتي الاجتماعية في فترة نقاهة ما بعد الجراحة ولا حتى ليوم واحد..."

"وهل هذا هو كل ما تريدينه سيدتي؟"

"حبيذاً لو كان لي كل ذلك دون أن يأخذ من وقتي.. فأنا وقتي ثمين والتزاماتي كثيرة".

"حسنأ... فأنت إذا تريدين شداً للجلد، وإعادة تحديد ملامح الوجه، من دون جراحة ومن دون الحاجة لأي فترة نقاهة...

ومن جلسة واحدة فقط".

"نعم... نعم.. هذا هو بالضبط ما أريد".

"يسعدني جداً أن أقول... لك كل ما تريدين سيدتي... لك "ثيرماج".

الموزع الحصري

إمداد imdad
أرفع تفتيح، حاليات، جلد

تقنية ثيرماج

تقنية طبية أمريكية فريدة، حائزة على موافقة هيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA.

تستخدم ذبذبات إشعاعية خاصة تحفز الكولاجين في طبقات الجلد العميقة لتجديده وإعادة هيكلته، مما يدعم الجلد ويشده ويعيد إليه مرونته. جلسة ثيرماج واحدة تكفي لتظهر النتائج المطلوبة.

وتستغرق الجلسة ما بين دقائق إلى ساعة كاملة حسب المنطقة المراد علاجها. ويعود منظم الأشخاص إلى نشاطاتهم المعتادة مباشرة بعد الجلسة. تشير التقارير الطبية أن تأثير المعالجة يمكن أن يبقى لمدة ٢٤ شهراً أو أكثر حسب درجة الترهل الطبيعية لبشرة كل شخص.

نتائج حصرية لتقنية ثيرماج



بعد العلاج



قبل العلاج



بعد العلاج



قبل العلاج



بعد العلاج



قبل العلاج



بعد العلاج



قبل العلاج

والآن.. أصبحت تقنية ثيرماج متوفرة في الشرق الأوسط

حصراً لدى المراكز الطبية المتخصصة التالية:

أبو ظبي: مركز ابن خلدون الطبي التخصصي ٥٤٤٤٤٤ - الخير: مجمع عيادات ابن العربي الطبي ٥٥٧٧٧٧ - المنوحة: مركز جراحة التجميل ٥٥٥٥٥٥
الرياض: ميدكا ٥٥٥٥٥٥ - دبي: سوزان ٥٥٥٥٥٥ - الشارقة: مركز د. سميرة الخطيب الطبي ٥٥٥٥٥٥ - جدة: مركز د. إبراهيم العويش الطبي ٥٥٥٥٥٥
بيروت: عيادة د. داني توما - كسليك ٥٥٥٥٥٥ - بيروت ٥٥٥٥٥٥ - دبي: سوزان ٥٥٥٥٥٥ - جدة: مركز د. سميرة الخطيب ٥٥٥٥٥٥ - القاهرة: مركز د. داني توما ٥٥٥٥٥٥
جلب: مركز د. نعيم عبد الكريم شعاع ٥٥٥٥٥٥ - دبي: عيادة د. سميرة الخطيب ٥٥٥٥٥٥ - الأردن: مركز د. سميرة الخطيب ٥٥٥٥٥٥
عمّان: مركز د. مديحة عبد الملك ٥٥٥٥٥٥ - مسقط: مركز الطراح الطبي ٥٥٥٥٥٥

www.thermage.com

يادري بالاتصال بأي من هذه المراكز للحصول على كتيب معلومات ثيرماج بالعربية، ولتلمعي إلى هناك، علاج جديد.

البهاق.. بين اختلاف التسمية وطرق العلاج

وضع الصبح والوضع من الدرهم الوضع اللبن قالوا: جيد الوضع. والوضع كناية عن البياض، والبياض كناية عن البرص، وأوضح الخيل ما فيها من البياض، وحلي الفضة تسمى أوضاع، قال كميت: ولاح من الكماب مخبات من الأوضاع والقدم الخضيب. ومن البرصان الاشراف: عامر بن حوط الأبرش قيل له ذلك كما قيل لجذيمة: الأبرش، بعد ان كان يقال له الأبرص إكباراً له وكناية عما يكره».

وجاء في حديث سيد الخلق الكريم، عليه أفضل الصلاة والتسليم، كلمة البرص مع الجذام، ففي كتاب فيض القدير شرح الجامع الصغير، أن النبي صلى الله عليه وسلم استعاذ من البرص والجنون والجذام ومن سيء الأسقام.

وراح بعضهم يخلط ما بين الجذام والبرص، حتى إن كلمة (lep- osy) ترجمت خطأ في قاموس المورد الميسر للدكتور روجي البعلبكي (على أنها البرص وهي تعني الجذام).

إن هذه الكلمات ذات أهمية كبيرة في بعض الأحكام الشرعية

قد يتساءل بعضهم ما البرص، وما البهاق؟ وماذا يعني طبيب الأمراض الجلدية بالبهاق؟ وما علاقة الجذام بكل هذا؟

أسئلة كثيرة تدور في أذهان الناس، وفي الوقت الراهن اختلف أطباء الجلد في كثير من المجتمعات عند استخدامهم لهذه الكلمات، وفضل كثير منهم استخدام كلمة بهاق - خطأ - تعبيراً عن ما عرف أصلاً بالبرص، وذلك لما لكلمة برص من وصمة

عار في كثير من المجتمعات المحافظة، واستخدم العرب قديماً كلمة البرص والوضع تعبيراً عن البرص، فكما جاء في الباب السابع من كتاب (مجمع الأمثال) ما قاله قصير بن سعد اللخمي لجذيمة بن مالك بن نصير الذي يقال له: جذيمة الأبرش وجذيمة الوضع. والعرب تقول للذي به البرص: به وضع تقاديا من ذكر البرص، وجاء في كتاب (البرصان والعميان) «الوضع وضع الصبح يقال: أبين من



د. هشام حطار مجتاز

الأنيمية المنجلية مثلاً، لكن له القابلية للانتقال وراثياً كما ينتقل مرض السكر والضغط وحساسية الجلد لدى الأطفال، «فقد أثبتت الدراسات أن حوالي ٢٠٪ من مرض البرص سجلوا وجود البرص في أحد أفراد الأسرة.

طرق تشخيص هذا المرض متعددة منها الكشف السريري من قبل طبيب مختص وباستخدام الضوء الأسود (woods light) في غرفة مظلمة، ويظهر لون الجلد المصاب تحت الضوء الأسود أبيض به لمعة مثل ضوء القمر، وذكرونا ذلك بما جاء في كتاب فيض القدير شرح الجامع الصغير، في تفسير استعاذة النبي الكريم من البرص إنه قيل للقمر أبرص للنكته التي فيه وسام أبرص تشبهاً بالبرص والبرص الذي يلمع لمعان الأبرص ويقارب البصيص ذكره الراغب، وقد يصعب في بعض الأحيان تشخيص المرض، لذا قد يذهب بعض الأطباء إلى أخذ خزعة من الجلد لتحليلها مجهرياً.

طرق علاج البرص كثيرة، منها ما هو موضعي أو جهازى، والمبدأ الأساسي في العلاج هو كبح المناعة الذاتية واعطاء الفرصة لخلايا الجلد الصبغية ويمكن علاج البرص أيضاً عن طريق الضوء (الأشعة فوق البنفسجية أو الليزر) أو جراحياً أو عن طريق توحيد لون البشرة (Bleaching) وتوجد حلول سريعة مثل الماكياج الطبي، كما تجري الآن دراسات على طرق جديدة لعلاج البرص والنتائج مبشرة. أما فيما يخص البهاق فهو من بهق كما جاء في كتاب لسان العرب «البهاق بياض دون البرص، قال رؤبة:

فيه خلط من سواد ويلق كأنها في الجسم توليع البهق

وجاء في كتاب روضة الطالبين تحت باب خيار النقيصة (٣٣-١٢٢) البهق يفتح الباء الموحدة والهاء وهو بياض يعتري الجلد يخالف لونه، ليس ببرص.

وجاء في كتاب المغرب في ترتيب المعرب (٢-١٤) البهق عيب هو بياض في الجسد لا من برص، وجاء في الباب الثامن من نفس الكتاب في مثبتات الخيار في النكاح «العيوب المثبتة للخيار ثلاثة أقسام: أحدها: يشترك فيه الرجال والنساء وهو ثلاثة البرص ولا يلتحق به البهق». والجذام وهو علة صعبة يحمر منها العضو ثم يسود ثم ينقطع ويتناثر، نسال الله الكريم العافية، ويمكن للبهاق أن يكون أسود أو أبيض فكما جاء في كتاب البرصان والعميان (٣-٥) ومن البهق الأسود والأبيض وإنما ذلك على قدر النقص فإن كان من المرة السوداء كان أسود وإن كان من البهق كان أبيض وإذا أبيض لم يؤمن «وجاء في كتاب (مفاتيح العلوم) (٧-٩) البهق: بياض على الجلد دون



لكثير من المجتمعات المسلمة، لذا وجب تبيان المعنى اللغوي الصحيح لهذه الكلمات، وخصوصاً لطبيب الجلد المعالج.

كلمة أبرص كما جاءت في قاموس كتاب الزهد والرفائق (١٨٧-١٩١) في صحيح مسلم «البرص بياض يظهر في ظاهر البدن، ووزنها برص كفرح فهو أبرص، وأبرصه الله».

وفهمنا لكلمة برص أنها ما يسمى بـ (Vitiligo) وهو بياض في الجلد ناتج عن فقدان المادة الصبغية أو فقدان خلايا الجلد الصبغية المنتجة لهذه المادة، وهو مرض غير معد يصيب حوالي ١٪ من سكان العالم، وهو ناتج عن خلل في الجهاز المناعي (Autoimmune Dis-ease) حيث تحارب فيه خلايا المناعة الذاتية خلايا الجلد الصبغية أو المادة الصبغية المنتجة منها، وقد يكون مصاحباً لأمراض أخرى مثل

أمراض الغدة والسكر، ويعبر هذا المرض وراثياً لكن لا يتبع قانون مندل الوراثة الذي تتبعه

١٪ من سكان العالم مصابون به

لون الجلد أو في الحالات الشديدة قد تظهر على شكل تجذم في الأطراف وتغير في المظهر العام (تشوهات) وفي الغالب ينتقل المرض من شخص إلى آخر ولكن لا يعتبر معد بشكل كبير حيث إن الدراسات لم تثبت حتى الآن طريقة انتقاله، كما أثبتت بعض الدراسات وجود هذا المرض في نوعين من الحيوانات هي حيوان المدرع (Arma-dillo) الموجود في أمريكا الجنوبية ونوعين من القرود، وتشخيص المرض يكون عن طريق طبيب مختص وله طرق كثيرة في التشخيص منها أخذ خزعة من الجلد وتحليلها مجهرياً أما فيما يخص العلاج، فعلاج هذه العدوى يعتمد بالدرجة الأولى على مناعة الشخص المصاب وردة فعل هذه المناعة تجاه المرض ونوع البكتيريا المسببة لهذا المرض، وهو قريب جداً من مرض السل (الدرن) وقد يستمر علاج هذه الحالة لفترات طويلة قد تصل إلى سنوات تستخدم فيها أدوية جهازية مثل DAPSION ومضادات البكتيريا.

وقد يواجه الأطباء بعض المشكلات في العلاج خصوصاً إذا ما تأثرت الأعصاب الطرفية بهذا المرض أو إذا ما حدثت تشوهات وتجدم بالأطراف، لذا من الضروري استشارة طبيب مختص في

البرص وربما يكون أسود.

ويدخل ضمن هذه المعاني صفة لأمراض عدة قد ينتقل بعضها عن طريق عدوة وقد يكون البعض الآخر غير معد وتؤدي إلى تغيير لون البشرة إلى اللون الأبيض لكن دون البرص، وفي اعتقادنا عندما يكتب عن البهق الأبيض أو البهق الأسود يقصد هنا تصبغات ما بعد الالتهاب أو بعض الالتهابات الفطرية مثل ما يسمى بـ (pitryasis versicolor) فمنها ما يعطي اللون الأبيض ومنها ما يعطي اللون الأسود.

وطرق التشخيص غالباً عن طريق طبيب مختص في الأمراض الجلدية وتعتمد على نوع المرض الذي يحمل صفة البهق.

أما فيما يخص الجذام، فالجذام كما ذكر الإمام العلامة ابن منظور في كتاب لسان العرب «هو مرض معروف بتجذم الأصابع وتقطعها، أو كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «من تعلم القرآن ثم نسيه لقي الله يوم القيام وهو أجزم» وقال أبو عبيد: الأجزم المقطوع اليد، وفهمنا لها هنا بلغة الطب الحديث أنها تعني (Leprosy) هو مرض ناتج عن عدوى بكتيرية تصيب المريض في

نتائج مباشرة لعلاج أمراضها الدراسات الحديثة

الأمراض الجلدية وإشراك أطباء من تخصصات مختلفة مثل العظام والجراحة والتجميل والأعصاب.

الأغلب في سن صغيرة أو في العقود الأولى من العمر. ويظهر المرض ضمن مجالات عدة تتراوح من موضعية تصيب منطقة صغيرة من الجلد والأعصاب وقد تأخذ في بداياتها الأولى صفة البهق في تغير





جنا

إعلام موثوق به



البريدة

حي المروج - ص.ب ٤٢٣٦٢ الرياض ١١٤٤١ - طريق الملك عبد العزيز - الهاتف : ٢٢٥٠١١١ (خمسة خطوط) - فاكس : ٢٢٥٣٧٧٧
 Al-Morooj, King Abdulaziz Road - Tel: 2250111 (5 Lines) - Fax: 2253777
 Email: aljareeda@aljareeda.net - www.aljareeda.net

اختتام فعاليات الندوة العلمية المحلية العاشرة لأمراض وجراحة الجلد وانتخاب مجلس إدارة جديد

وجراحة الجلد بغرض انتخاب مجلس إدارة لمدة ثلاث سنوات، وقد فاز بعضوية المجلس كل من:

الدكتور عمر بن عبدالعزيز آل الشيخ - كلية الطب - جامعة الملك سعود، الدكتور ياسر حسن شيخ - استشاري ورئيس قسم الجلدية - مستشفى الدمامل المركزي، الدكتور أحمد محمد العيسى - مدير المركز الوطني للهياق والصدفية، الدكتور محمد إبراهيم فطاني - استشاري ورئيس قسم الجلدية والمدير الطبي - مستشفى حراء العام، الدكتور علي عطا الله الرادادي - استشاري ورئيس قسم الجلدية - مستشفى الملك خالد للحرس الوطني بجدة، الدكتور أحمد علي التركي - استشاري ومدير مستشفى أدم، الدكتور خالد محمد سالم العطاس - استشاري ومدير مستشفى الملك خالد جازان - وزارة الصحة، الدكتور عبدالله عبد الرحمن الرشيد - استشاري ورئيس قسم الجلدية بمدينة الملك عبدالعزيز الطبية رئاسة الحرس الوطني - الشؤون الصحية، الدكتور مجدي رشاد عبدالغني - استشاري ورئيس قسم الجلدية - مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة.

ويسرنا بهذه المناسبة أن نهني الأطباء الفائزين بعضوية مجلس الإدارة الجديد، داعين الله أن يوفقهم في السير قدما نحو تحقيق المزيد من أهداف الجمعية لخدمة دينهم ووطنهم.

اختتمت مؤخراً فعاليات الندوة العلمية المحلية العاشرة لأمراض وجراحة الجلد التي انعقدت بالتعاون مع جامعة الملك فيصل بالدمام، وقد شارك في هذه الندوة أكثر من ثلاثمائة طبيب أمراض جلدية من مختلف مناطق ومستشفيات المملكة العربية السعودية.

وقد تميزت هذه الندوة بمشاركة نخبة من المتحدثين السعوديين، منهم الدكتور عبدالله محمد العيسى - استشاري أمراض وجراحة الجلد والمعالج بالليزر - الذي تحدث عن مرض الهياق وكذلك حب الشباب، والدكتور عبدالعزيز عبدالله العجلان - استشاري علم الأنسجة - حيث تناول بورفته المقدمة علم الأنسجة الجلدية والدرر المخفية، والدكتور أحمد بن محمد العيسى - استشاري أمراض وجراحة الجلد ومدير المركز الوطني للهياق والصدفية، حيث تناول بورفته موضوع العلاج بالليزر لذوي البشرة السمراء، والدكتور إبراهيم بن عبد الرحمن الحقييل، استشاري الأمراض الجلدية وعميد كلية الطب بمدينة الملك فهد الطبية، حيث تحدث عن علم الطب المقترن بالدلائل، إضافة إلى الدكتور خالد محمد العبود والدكتور خالد علي الهوساوي اللذين تناولوا العديد من الحالات الهامة في مجال الأمراض الجلدية. وقد رأس اللجنة المنظمة لهذه الندوة الدكتور عمر بن محمد آل عمر - رئيس قسم الجلدية بجامعة الملك فيصل بالدمام. هذا وقد انعقدت الجمعية العمومية للجمعية السعودية لأمراض

يمكنك تصفح (الجلدية) من خلاله الجمعية تدشن موقعها الجديد على شبكة الانترنت

دشنت الجمعية السعودية لأمراض وجراحة الجلد موقعها الجديد على شبكة الانترنت وجاء الموقع بصورة جديدة وثوب مغاير لما كان عليه في السابق وتنظيم متميز من حيث العرض وسهولة التنقل بين محتوياته

الجمعية منذ بدايتها وهي تحرص كل الحرص على توفير كل ما يخدم أهدافها وتواكب كل تطوير من خلال التخطيط الدقيق والمدرّوس لكل أنشطتها المختلفة ويحظى الموقع بعدد كبير من الزوار يوميا الأمر الذي ضاعف من مسؤولية القائمين عليه بمتابعته والرد على أسئلة واستفسارات الزوار الكرام وتوفير كل المعلومات المطلوبة لهم من أخبار متنوعة ومتخصصة بالإضافة إلى كل ما يود الزائر أن يعرفه عن الأمراض الجلدية والتجميلية كما تم وضع مجلة (الجلدية) على نفس الموقع بحيث يتمكن الزائر والمتصفح من الاطلاع عليها من خلال www.ssdds.org



الجلدية

تقديم



د. معتصم السيد والمدير التنفيذي للجريدة للخدمات الإعلامية علي المنيع يوقعان العقد بحضور د. عماد الهسي



د. معتصم السيد و الأستاذ علي المنيع يتبادلان التهنية بعد التوقيع

لمجلة «الجلدية» (فيتشي) تتولى الرعاية الإعلامية

أبرمت شركة فيتشي الفرنسية عقداً لرعاية مجلة (الجلدية) التابعة للجمعية السعودية لأمراض وجراحة الجلد التي تصدرها الجريدة للخدمات الإعلامية والتسويق الإعلاني، وتم توقيع العقد في حضور مدير عام شركة فيتشي د. بشار عبد الإله ومسؤول الشركة د. معتصم السيد ود. عماد محمد الهسي والمدير التنفيذي للجريدة للخدمات الإعلامية علي المنيع ورئيس التحرير عبد الرحمن المنصور ومنسوبي الشركة.

وتعد شركة فيتشي الفرنسية رائدة عالمياً في العناية بالشعر والبشرة من الناحية الطبية التجميلية، ولها العديد من النشاطات الطبية الكبرى كإقامة المؤتمرات في المستشفيات والمراكز الطبية محلياً ودولياً، وتتميز منتجاتها بأمانها الطبي وعدم التأثيرات الجانبية كما أنها آمنة على المرأة الحامل والمرضع، ولا تسبب الحساسية خاصة البشرة الحساسة.

وقد جاء اختيار الشركة لمجلة (الجلدية) لانتشارها الواسع ومرجعها الطبي المتخصص، حيث تعد الوحيدة المتخصصة طبياً فيما يتعلق بأمراض الجلد وكيفية علاجها.

وتعد (الجلدية) إحدى المطبوعات التي تتولى إصدارها الجريدة للخدمات الإعلامية، بالإضافة إلى عدد من المطبوعات المتخصصة في جميع الجوانب الاقتصادية والعقارية والطبية والزراعية والإدارية.

تقرير

الجلدية

التقشير وإعادة النضارة للجلد



د. خالد العيد الوهابي *

- قد يصف الطبيب واقى الشمس والحرص على عدم التعرض للشمس.

المضاعفات

- حكة في الجلد.
- التصبغات - زيادة في اللون أو نقص اللون.
- التهابات - احمرار - ندبات keloid.
- اضطرابات نفسية والتهابات جرثومية.
- التقشير باستخدام (T.C.A) السطحي:

وفي هذا النوع من التقشير يستخدم تركيز 10%-25% وذلك بوضع طبقة أو طبقتين على المنطقة المراد علاجها.

ويحدث التقشير في اليوم الثالث أو الرابع ويكون تقشيراً خفيفاً ويحتاج لفترة أسبوع لكي تعود البشرة لطبيعتها.

يمكن معاودة التقشير بعد أسبوع أو أسبوعين ويكون التأثير في هذه المرة أعمق ونتائجه أفضل. التقشير باستخدام (T.C.A) المتوسط.

تصل في هذا التقشير إلى عمق أكبر من التقشير السطحي. ويحدث التقشير بعد 48-72 ساعة ويستمر 7-10 أيام.

التقشير باستخدام (T.C.A) العميق. تصل إلى عمق أكثر من التقشير المتوسط.

وتحتاج إلى تخدير عام أو موضعي واستخدام مضادات حيوية موضعية.

تستمر عملية تقشير البشرة لمدة 12 يوماً وأكثر.

* استشاري طبي وجراحة الجلد والليزر

مختلفة من السماكة وتأثير هذا التقشير يعتمد على تحضير بشرة المرض وهذا النوع من التقشير يعتبر أقوى من أحماض الفواكه ولكن أقل من التقشير باستخدام الفينول.

وهذا النوع من التقشير يمكن أن يستخدم في جميع الأماكن من الجسم ولكن حسب خبرتي فإن فاعليته أفضل في منطقة الوجه.

تقسيم التقشير

- بسيط.
- وسط.
- عميق.

هذا التقسيم يعتمد على العمق الذي يحدثه الحامض في الجلد.

اختيار المريض

مهم اختيار المريض المناسب للتقشير وهناك مجموعة أشياء على الطبيب أن يفحصها ويأخذها بعين الاعتبار. لون الجلد.. يفضل البشرة الفاتحة لأن البشرة كلما كانت داكنة تكون أكثر عرضة للتصبغات.

سماكة الجلد.. تحتاج طبقات أكثر من التقشير أو تركيز أكبر.

- دهني أو جاف.
- وغيرها من الملاحظات التي تأخذ بعين الاعتبار قبل التقشير.

استخدامات التقشير

- 1- التجاعيد السطحية - البقع الداكنة الكلف والنمش والندبات السطحية.
 - 2- السواد حول العين.
 - 3- آثار الحساسية التصبغية.
 - 4- وغيرها من الاستخدامات الأخرى.
- تحضير البشرة قبل وبعد التقشير.
- استخدام رتن A وهيدروكورتون.



يتألف الجلد من ثلاث طبقات ولكل طبقة أجزاؤها ووظائفها وهي: الطبقة السطحية (البشرة) والطبقة الوسطى (الأدمة) والطبقة السفلى (الطبقة الدهنية).

كما أن هناك أربعة أنواع للبشرة وهي: البشرة الجافة والبشرة الدهنية وكذلك البشرة العادية وأيضاً البشرة المركبة على الجبين والأنف دهنية وفي الخارج جافة.

أما أنواع التجاعيد فهي سطحية وعميقة.

ما التقشير؟

هو إزالة الجزء السطحي من البشرة للحصول على جزء جديد من البشرة لم يتأثر بالعوامل الخارجية ويكون أكثر صفاء ومظهراً ويعمل على تجديد مكونات البشرة من خلايا جديدة وأنسجة ضامة وغدد جلدية.

ويختلف عمق التقشير حسب نوع المرض وتقدير الطبيب للحالة.

أنواع التقشير هناك أنواع عديدة للتقشير الكيميائي أهمها: أحماض الفواكه (AHA) وحمض (T.C.A) والفينول.

أحماض الفواكه

- التقشير باستخدام أحماض الفواكه يزيل الطبقة العليا من الجلد (exfoliation) ويكون بعدة تراكيز منها ما يستخدمه المريض في المنزل ويكون بتركيز قليلة ومنها ما يستخدم تحت إشراف طبي ويكون بتركيز أقوى.

واستخدام هذا النوع من التقشير قد يفيد في تحضير البشرة لتقشير أعمق مثل التقشير بمادة T.C.A.

التقشير باستخدام حمض (T.C.A) هذا التقشير يستخدم لإزالة طبقات من الجلد بدرجات



كيفية علاج اسمرار الإبطين

اسمرار الإبطين قد يكون بسبب مرض جلدي أو نتيجة تكرار الالتهابات من استخدام مزيلات العرق أو تكرار الاحتكاك، وتعتمد الاستجابة على مدى عمق التصبغ وعلى استمرار المسبب للتصبغ. أما العلاج فيوجد كثير من المنتجات الطبيعية مثل عقار **Trio-D**، أما في حالة فشل العلاج فيمكن أن يعالج عن طريق جلسات تقشير بأحماض الفواكه تحت إشراف طبي.



تشققات الجلد وطرق علاجها

أود السؤال عن تشققات الجلد أي الخطوط البيضاء التي تظهر نتيجة زيادة الوزن هل لها علاج؟ وما علاجها؟ فقد قمت بالكشف في إحدى العيادات التجميلية وذكرت الطبيبة أنه ليس لها علاج ولكن مع التقشير يمكن أن تخف بنسبة ٣٠٪ إلى ٤٠٪ وما الطرق التي يمكن من خلالها تجنب زيادة انتشار هذه الخطوط في الجسم؟

- تشققات الجلد هي حالة حميدة تسمى (**Stiae**) قد تظهر عند الحمل أو عند زيادة في الوزن، وفي بعض الحالات المرضية مثل مرض ولكن في هذه الحالة غالباً تصيب منطقة البطن وتكون كبيرة الحجم وأرجوانية اللون ويكون المريض يعاني من أعراض هذا المرض. أما علاج هذه الحالة فيمكن استخدام الريتينويد الموضعي وهو مقشر ولكن يعمل على إعادة بناء طبقة الكولاجين ويحول التركيبة الكيميائية لإنتاج **Hyloronic Acid** الذي يساعد على بناء البشرة. لذا ينصح باستخدامه ولكن تحت إشراف طبيب مختص، وكما ذكرت طبيبتك فإن نسبة التحسن قد تصل إلى ٣٠٪ وهي تعتبر جيدة. أما استخدام الليزر فقد يفيد في الحالات الجديدة عندما تكون التشققات محمرة اللون وقد لا تنجح في التشققات القديمة بيضاء اللون.

عموماً أنصح بالتمارين الرياضية والأكل المتوازن والابتعاد عن السمنة. أتمنى أن تكوني قد وجدت بعض الفائدة فيما أبيت لك من ملاحظات وأتمنى لك الشفاء العاجل.



استشارات

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

www.ssds.org

الحزام الناري؟ طرق علاجه؟ هل هو معد أم لا؟

هو اندفاع فيروسي سببه الفيروس **Varicella - Zoster Virus** كما يعتقد أن هنالك مناعة متبادلة موجودة بين كل من المرضين (المصاب بجذري الماء تتولد لديه مناعة ضد الحزام الناري والعكس بالعكس). أما فترة الحضانة تتراوح إلى ٢١ أسبوعاً إذ إن الاندفاع يبدأ بشكل حاد وسريع وحيد الجانب عادة ويظهر على طول خطوط الإصابة. أما بالنسبة للعلاج هنالك العديد من الأدوية المضادة للفيروسات لذا أنصحك بزيارة الطبيب المختص للعلاج.





التينيا

اعانى من مرض التينيا منذ فترة طويلة واعالجها ثم تعود مرة ثانية واخذت ادوية كثيرة ومراهم وللأسف بتختفى ثم تظهر مرة ثانية ولكنها تظهر فى مواسم معينة مع العلم انها تسبب لى مشاكل نفسية وهل كثرة الادوية لها آثار جانبية وخاصة اسى انثى؟
أنصح أولاً بزيارة طبيب مختص في الأمراض الجلدية، فحسب ما فهمت فإنك مصابة بالتهاب فطري، وكلمة تينيا هنا قد تعني عدة أشياء، لذا يجب أولاً معرفة التشخيص السليم للحالة. عموماً من الأمراض التي تسمى خطأ تينيا ويظهر في مواسم الصيف أو الحرارة والرطوبة ما يسمى ب (Pityriasis Versicolor) قديماً ب (Tinea Versicolor) الناتج عن فطر يسمى (Pityrosporum Ovale) وهذا الفطر موجود عادة في بشرة كل إنسان إلا أنه يتحول إلى عدوى قد تسبب أمراضاً عدة مثل الحساسية الدهنية أو التهاب بصيلة الشعر أو تبقع في الجلد يختلف لونه من شخص إلى آخر وقد يسبب حكة، ويستحسن في الحالات المزمنة استخدام أدوية موضعية ليس لها خطورة ولا يستحسن استخدام أدوية جهازية لفترات طويلة دون مراجعة طبيب مختص. كما من الضروري العلم أن هذه الحالة تقل مع التقدم في السن وهي تظهر عالياً في سن صغيرة. لذا أنصح مرة أخرى بزيارة طبيب مختص. متمنياً أن تكوني قد وجدت بعض المائدة فيما أبدت لك من ملاحظات وأتمنى لك الشفاء العاجل.

تهيج الجلد في منطقة الشارب والذقن

وجود حبوب في الرأس مع حكة وبشرة دهنية

اعاني من تهيج الجلد في منطقة الشارب والذقن عند استخدام أي من الصبغات . هل علي ان ادهن المنطقة بما يعزل ويمنع وصول الصبغة للجلد في منطقة الشارب والذقن ؟ او ترون ان استخدام صبغة معينة تثير حساسية الجلد ارجو التكرم باعطائي الوصفة المناسبة ولكم تقديري.

أخي العزيز، يجب مراجعة طبيب مختص في الأمراض الجلدية، كما يجب التوقف تماماً عن استخدام هذه الصبغة حتى التأكد. وأعتقد ما تعاني منه هو نوع من التحسس التلامسي المعروف ب (Allergic Contact Eczema)، ومن الضروري عمل اختبار الحساسية المعروف ب (Patch) لمعرفة إن كان هناك وجود لهذا النوع من التحسس. ومن المتوقع وجود حساسية مادة (P.P.D.) أو ما يعرف ب (Para Phenylendiamin) الموجودة في صبغات الشعر وبعض الأدوية كالمسحوق والمواد المستخدمة في بعض أنواع الكريمات الواقية من الشمس والبارا أمينو ساليسيلك أسيد في صبغات الطعام الطبيعية والصناعية وبعض المواد المكتبية مثل الأقلام المحتوية على صبغة الأزو. كما يجب التأكد من عدم وجود حساسية لـ (Benzocain) التي قد تتعارض مع مادة (Phenylendiamin) الموجودة في صبغات الشعر، كما توجد صبغات خالية من هذه المواد في الأسواق.

اعتقد
ومن
الوصف
تستكي
من اكزيما
دهنية، لذا
انصحك
باستخدام
الشامبو
الخاص
لذلك
والذي



يحتوي على مادة التار أو السيلينيوم أو الكيتوكونازول بالإضافة إلى قطرات توضع على فروة الرأس والتي تحتوي على الستيرويد وذلك لفترة مؤقتة فقط مع تمنياتي بالشفاء العاجل.





فوائد شرب الماء للبشرة أو الشعر؟

ما فوائد شرب الماء
للبشرة أو الشعر؟ مع
تحديد الكميات واختلاف
هذه الكميات في فصل
الصيف أو الشتاء؟
ليس هناك علاقة

مباشرة بين كثرة شرب الماء
وجفاف البشرة أو نضارتها،
وانما البشرة تكون آخر
الأعضاء في جسم الإنسان
تأثراً بنقصان السوائل.
ولذلك فإن قلة شرب الماء
لا تؤدي بالضرورة إلى
جفاف البشرة أو عدم
نضارتها.. ولكن أود أن أنوه
بأن الجلد كعضو - مما لا
شك فيه - يحتوي على
نسبة معينة من الماء كأي
عضو آخر، ولذلك عندما
يأتي مريض بجفاف في
البشرة لا نقول له أكثر من
شرب الماء أو من السوائل،
وانما نطلب منه استخدام
مرطبات وكريمات تحتوي
على الكثير من المواد
الدهنية.

أما جفاف البشرة
والذي يعاني منه
كثير من الناس - فهذا
ليس بالضرورة ناتجاً
عن نقص في المياه وانما
في أغلب الحالات يكون
ناتجاً عن نقصان شديد
في المادة الدهنية، ونقص
هنا الأحماض الدهنية



استشارات

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

www.ssds.org

غير المشبعة والتي تعتبر جزءاً أساسياً في بناء الجلد، وينطبق نفس الكلام
على الشعر، حيث لا يوجد تأثير مباشر بين شرب الماء وسلامة الشعر، وانما
التأثير المباشر الذي يساهم في تساقط الشعر، على سبيل المثال، النقص في
الحديد بالدم، وكذلك نقص المعادن والفيتامينات الضرورية في الجسم،
بالإضافة إلى سوء التغذية السليمة عموماً، وأمراض أخرى لا يتسع المجال
لذكرها. وخلاصة لما سبق أقول إن على الإنسان أن يأخذ حاجته الطبيعية
(الفيزيولوجية) من الماء بشكل عام ولا يزيد على حاجته منها.





كيف الطريقة في علاج الحبوب والخشونة في الردين؟

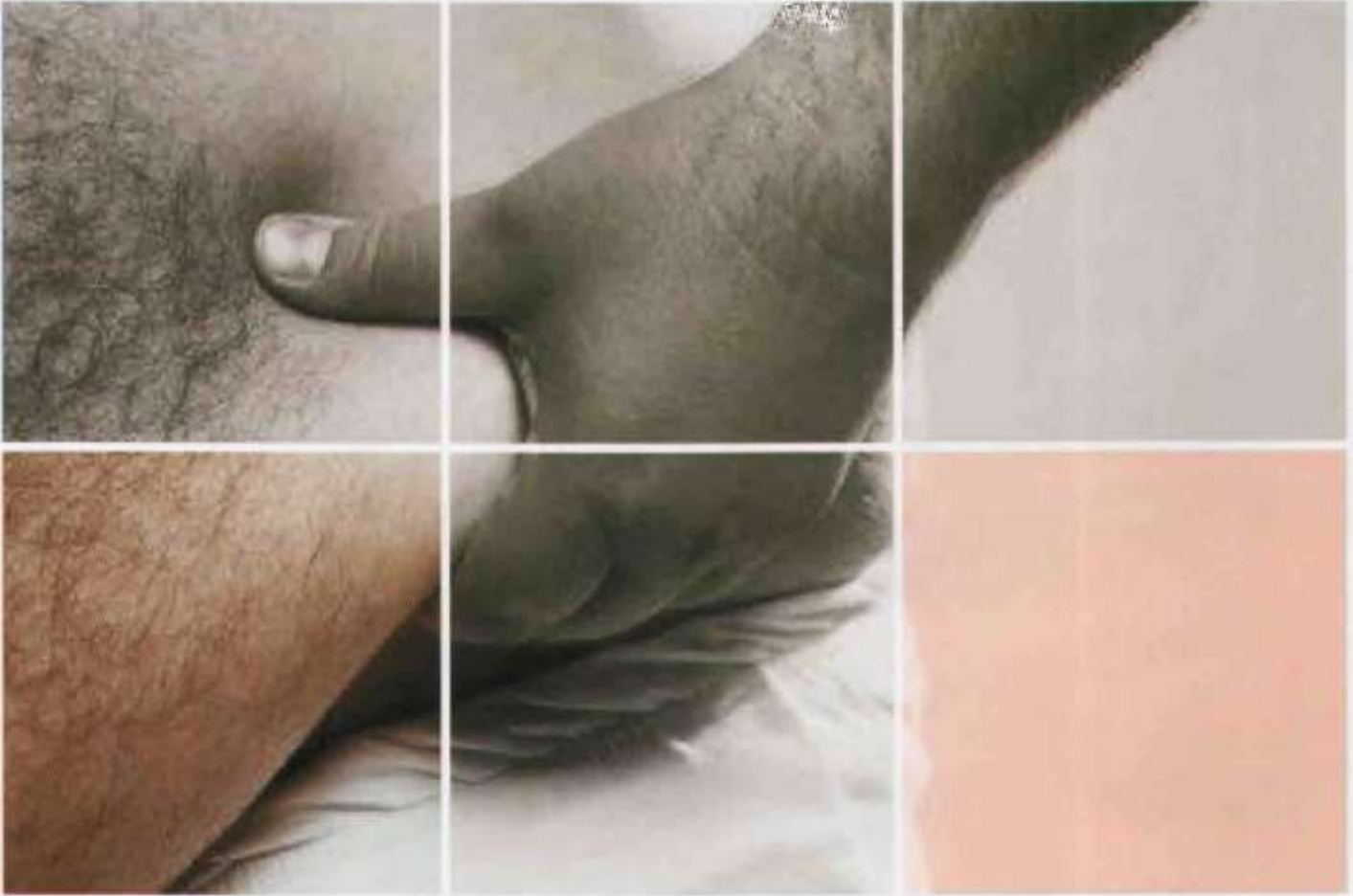
العلاج يكون بانقاص الوزن واستخدام المرطبات القوية التي تحتوي على اليوريا أو السلاسلك أسيد أو أحماض الفواكه.



شفط الدهون

السلام عليكم انا متزوجة وعندي طفلان اخر ولادة كانت قبل ٧ شهور ووزني ٧٠ كغم وطولي ١٦٦سم.. اعاني من مشكاة البطن حيث جسمي متناسق لكن اعاني من بروز البطن مع العلم اني اعاني منه من قبل الزواج و ليس بالكبير جدا وزعجني. ارجب بالاستفسار عن عملية شفط الدهون من البطن: طريقة العملية، السعر التقديري للكلفة، كم ساعة العملية، مدة الإقامة، من الدكتور الذي سيحري العملية؟ ولكم جزيل الشكر.

بعد الفحص يحدد هل هي مجرد دهون فتكون العملية عن طريق التخدير الموضعي بطريقة التيوميسينت أم أن هناك ارتخاء جلد فهذا يحتاج لشد تحت التخدير العام. وتتراوح العملية من ساعة ونصف إلى ساعتين. وفي حالة الشد يومين إلى ثلاث أيام في المستشفى، أما التخدير الموضعي فيمكنك الذهاب إلى المنزل مباشرة بعد العملية. وليس هناك سعر ثابت للعملية، فهذا يعتمد على المركز أو المستشفى ومن الطبيب الذي يقوم بإجراء العملية. مع تمنياتي لك بالتوفيق والشفاء.



إن شفط الدهون عبارة عن إجراء جراحي يناسب الرجال والنساء ذوي الأوزان القريبة من الحدود الطبيعية لكن لديهم تجمعات دهنية محدودة تجعل أجسامهم غير متناسقة وفي كثير من الحالات تكون هذه التجمعات ذات سمة وراثية ولذلك لا تزول بالحمية الغذائية أو الرياضة ويبقى الحل الوحيد لإزالتها شفط الدهون. من هنا كان لقاءنا مع د. إيمان ضرغام استشارية جراحة التجميل في مستشفى أدمة ولتوضح أنه بالإمكان إجراء عملية شفط الدهون في أي مرحلة من مراحل العمر ولكن للحصول على نتائج جيدة لا بد أن يكون جلد المريض مرناً كي لا يكتمش بعد العملية ولا سيحتاج المريض إلى عملية شد الجلد ولا سيما عند شفط الدهون من منطقة البطن وهنا يكون الأفضل أن تجرى للمريض عملية شفط دهون مع شد البطن سوية.

عمليات شفط الدهون وأثارها..

(٣) أشهر بعد العملية للعودة بشكل جديد



د. إيمان ضرغام

استخدام قنيتان (٦-٨ ملم) له آثار جانبية خطيرة التدخين والأسبرين يسيبان النزف بعض ساعات ما يحدثها المريض قبل العملية

59

العدد الرابع 1427 هـ



✧ كيف سيكون يوم العملية؟

- يقرر الطبيب بالتعاون مع مريضه طريقة التخدير التي يمكن أن تكون بشكل موضعي أو عام أو إعطاء مهدئ عبر الوريد أو تخدير فوق الجافية وأثناء العملية يراقب قلب المريض وضغطه ونبضه ونسبة الأوكسجين في الدم وذلك عبر أجهزة طبية متنوعة ثم يرسل إلى غرفة الانتعاش ليراقب جيداً، وقد يشكو المريض من إحساس بعدم الراحة مما يضطر لإعطائه الدواء المناسب، ثم علي المريض أن يضع رباطاً ضاغطاً خاصاً أو ما يعرف بالمشد الطبي فوق أماكن الشفط وبالإمكان الاستغناء عنه قبيل الاستحمام.

معظم المرضى بإمكانهم الذهاب إلى بيوتهم بعد بضعة ساعات من انتهاء العملية ويضطر البعض للنوم لأكثر من يوم في المستشفى.

✧ كيف يبدو بعد العملية؟

- يختلف الوقت اللازم للشفاء من شخص لآخر ولكن علي المريض في اليوم الأول أن يمشي بدون أجهاد لتقوية دورانه الدموي مع تمارين رياضية خفيفة والامتناع عن تناول الأسبرين وبعض مضادات الالتهاب والتدخين وذلك لفترة زمنية.

يتم نزع الضماد بعد بضعة أيام من العملية وقد يحدث تورم ولكنه يزول خلال أسبوع أو أكثر أو تظهر كدمات وتستمر (٢-٣) أسابيع أو تميل الذي يحتاج إلى عدة أسابيع كي يزول وتلك الغرز الجراحية بعد ١٥ يوماً عادة.

✧ متى يعود إلى نشاطه السابق؟

- يمكن أن يعود المريض إلى عمله ونشاطه وممارسة الرياضة خلال (١-٢) أسابيع ولا تنسى أن كل ذلك مرتبط بحجم العملية وينبغي أن يناقش هذا الأمر مع المريض جيداً.

✧ ما النتائج التي يحصل عليها بعد العملية؟

- سيلاحظ المريض فرقاً واضحاً في الشكل بعد العملية مباشرة ويتطور ذلك بعد (٤-٦) أسابيع، حيث يزول التورم وبالتالي تتوضح معالم الشكل الجديد بعد ٣ أشهر، عندها يكون المريض مسروراً جداً بالنتائج وخاصة عندما يكون ما يريده من الممكن تحقيقه، وسيكون من السهولة اختيار الملابس.

ينبغي أن يعلم المريض أن بإمكانه الحفاظ على شكله الجديد شرط أن يلتزم بحمية غذائية ويمارس الرياضة ويراجع الطبيب بانتظام.

✧ إن النتائج هي دائماً ما دام قد حافظ المريض على وزنه وحتى لو ازداد وزنه قليلاً فسيجد أن توزع الدهون سيكون متناسقاً عكس ما كان يحدث له في السابق.

في بعض الأحيان قد يرغب الطبيب في تحسينات إضافية للأماكن التي سحبت منها الدهون وعادة ما تجرى تحت التخدير الموضعي وفي العيادة.

✧ من الشخص المناسب للعملية؟

- الشخص المناسب لذلك هو الذي لديه تجمعات دهنية في المناطق التالية من الجسم: الخدين، ومنطقة الفك السفلي، والرقبة، وأعلى الذراعين، ومنطقة الصدر والشددي، والبطن، والخاصرتين، والوركين، والأرداف، والوجه الخارجي والداخلي للفخذين، والوجه الداخلي للركبة. ومن استطبباتها أيضاً الجانيكوماستيا أو ما يعرف بتضخم الثديين عند الذكور والتي يكثر حدوثها بين البالغين والمراهقين.

وينبغي معرفة أن شفط الدهون ليس علاجاً لإنقاص الوزن أو لعلاج السيلوليت إنما هناك حلول أخرى لتلك المشاكل الصحية، وأنه بالإمكان إجراؤه لعدة مناطق من الجسم في نفس الوقت أو قد يشترك مع عمليات جراحية تجميلية أخرى.

✧ كيف يخضع للتقوية قبل العملية؟

- تختلف نتيجة شفط الدهون من شخص لآخر وذلك لوجود عوامل فيزيائية جسمية وميزات خاصة لكل شخص تحدد نوعية العلاج.

عند استشارة الطبيب ينبغي على المريض أن يعلمه بالمناطق من الجسم التي يود علاجها وفيما إذا كان بالإمكان تحقيق ذلك، وأيضاً سوابقه المرضية كالتسكيري وارتفاع الضغط الشرياني وقصور القلب والأوعية التي يتناولها حالياً وسابقاً، وعن محاولاته لكسب أو فقدان الوزن في المستقبل وتأثير ذلك على تلك المناطق التي يود المريض علاجها، إن ما سبق مهم جداً للطبيب كما أن عليه أن يعرف مرونة جلده وكمية الدهون التي ستزال للوصول إلى نتائج رائعة.

✧ كيف تتم العملية؟

- ندخل أنبوباً مجوفاً (القنية) عبر شق واحد أو عدة شقوق جراحية صغيرة قرب المنطقة المراد علاجها وذلك بطول أقل من (١ سم) مع مراعاة الناحية التجميلية وذلك أن تكون غير واضحة للعيان في ثنيات الجلد ومع اتجاه خطوط شد الجلد، ثم نصل القنية بأنبوب إلى مضخة ذات ضغط هوائي كي تشفط الدهون المراد إزالتها.

✧ معلوم أن للعملية محاطر وكيف يقرر؟

- إن الاختلاطات الخطيرة لشفط الدهون نادرة جداً لحسن الحظ وستنأى يخضع آلاف الأشخاص لذلك ولم يتعرضوا لاختلاطات أو مشاكل خطيرة وكانوا مسرورين بنتائجها.

إن عملية شفط الدهون آمنة طالما كان اختيار الشخص المناسب لها جيداً والتجهيزات الطبية متوفرة والطبيب ذا خبرة جيدة.

وعلى الطبيب أن يناقش مع مريضه فوائد ومخاطر العملية ولا سيما طريقة التخدير والنزوف والترسيات الدموية تحت الجلد والتميل الذي يكون عادة مؤقتاً ونقص الحس واضطراب اللون وعدم تناسق الشكل كالتجاعيد والانخمصات التي غالباً ما يكون سببها استخدام قنيتان كبيرة (٦-٨ ملم) ولذلك استبدلت حديثاً بقنيتان أصغر (٢-٤ ملم) وآثارها الجانبية قليلة وبالإمكان علاجها في حال حدوثها.

✧ كيف يتم تحضير المريض قبل العملية؟

- إن الهدف من التحضير أن تكون العملية مريحة وسهلة بالنسبة للمريض ولذلك على المريض أن يتجنب التدخين والأسبرين وبعض مضادات الالتهاب التي تزيد من النزف وقد يطلب الطبيب تأجيل العملية إذا أصيب المريض بزكام أو آنتان ولا سيما في الجلد وقد يحتاج المريض إلى شخص يساعده في قيادة السيارة بعد العملية وقد يطلب منه النوم في المستشفى ليوم واحد.

وللنظارة الشمسية فوائد أخرى

العين خلف ستار زجاجي

لم تعد النظارة الشمسية ترفاً، أو اكسسواراً مكملًا للوسامة، بل ضرورة لحماية العين من كثير من الأعداء صيفاً أو شتاءً، فليست حرارة الشمس العدو الأول للعين، ولن تكون العدو الأخير، بل هناك العديد من الأعداء الذين يترصدون بتلك الجوهرة الغالية.

إن الأشعة فوق البنفسجية التي يتعرض لها الإنسان من خلال تعرضه لأشعة الشمس خلال ٢٠ دقيقة في الظهيرة تعادل نفس الكمية من الأشعاع التي يتعرض لها خلال ٢ ساعات من فترة ما بعد الظهيرة.

إن حساسية العين وأعراضها التي تتمثل في الشعور بحكة شديدة مع بعض الاحمرار في بياض العين، وإفراز الدموع، وبعض الإفرازات المخاطية التي تتكون على شكل خيوط من أهم الأمور التي تستلزم استخدام النظارة الشمسية لأن تعرضها للشمس يزيد من مخاطر تكوين «الظفرة» أو ما يسمى بلحمية ملتحمة العين التي تسبب ازعاجاً





بعض النظارات الداكنة أكثر ضرراً

أما نظارات الأطفال فيجب أن تكون ضد الكسر كتلك المصنوعة من (البولي كاريون) كما يستلزم أن تكون واقية من الأشعة فوق البنفسجية ١٠٠٪ وتكون بنية الشكل أو رصاصية وأن تكون كبيرة الحجم بحيث تغطي الوجه باحكام.

وللنظارة الشمسية مواد عديدة منها:

- حماية العين من الأتربة والغبار التي تهيج الأغشية المخاطية للعين أثناء الرحلات الصحراوية مع شدة الحرارة والجفاف.
- الوقاية من التعرض للحشرات، خاصة الذباب المنزلي الذي ينقل الميكروبات التي تسبب الالتهابات.
- الوقاية عند التعرض لمدة طويلة لأجهزة التكيف التي قد لا تجري لها الصيانة الدورية، خصوصاً فيما يختص بالفلتر (المرشح)

بسبب أعراضها التي قد تؤدي إلى التهابات بالقرنية، كما أن تعرضها للشمس قد يصيبها بالمياه البيضاء أو (الساد) أو التهاب مركز الابصار في شبكية العين، ولحماية العين من هذه الآثار السلبية ينصح باستخدام النظارات الشمسية التي تتوافر بها بعض الشروط منها وجود مرشح للأشعة فوق البنفسجية، وتكون لها خاصية الاستقطاب التي تمنع الأشعة المنعكسة من الأسطح المستوية من الدخول إلى العين.

كما لا توجد علاقة للون النظارة الشمسية أو شكلها بالخصائص التي يجب توفرها في النظارة لحماية العين من الأشعة فوق البنفسجية.

إن بعض النظارات الداكنة التي لا تمنع دخول الأشعة فوق

تقي من الضوء والحشرات والبكتريا

مما يتسبب في انتشار البكتريا والفيروسات في الأماكن المغلقة، كما أن التعرض للهواء الجاف من التكيف يسبب مضايقات للعين من الاحمرار والحرقان والتدميع.

- الوقاية عند استخدام حمامات السباحة التي لا تتوافر فيها الاشتراطات القياسية للتعقيم، فضلاً عن تبول الأطفال بها مما يعرضهم للعدوى والالتهابات الميكروبية.

- وللحماية من المخاطر السابقة بالنسبة للأطفال يجب أن يرتدوا نظارات السباحة المخصصة وأن يغسلوا وجوههم وعيونهم بالمياه النظيفة والصابون بعد الخروج من حمامات السباحة.

البنفسجية للعين قد يكون ضررها أكثر من نفعها، حيث إنها تتسبب في توسيع حدقة العين وهو ما يؤدي إلى دخول الأشعة بصورة أكبر، ولهذا يجب الاهتمام عند شراء نظارة أن يكون مكتوباً عليها U.V. وهناك فئات تحتاج إلى النظارة الشمسية أكثر من غيرها، من الذين تقتضي طبيعة عملهم التعرض للشمس أكثر من غيرهم، أو الذين يستخدمون الأدوية التي تزيد من حساسيتهم للضوء مثل مركبات السلفا، أو التتراسيكلين، أو حبوب منع الحمل، ومدرات البول والمهدئات، إلى جانب من أحرقت لهم جراحة الماء الأبيض، أو الذين يشكون بشكل خاص من الحساسية المفرطة للضوء.

حبوب منع الحمل والنظارات الشمسية علاقة وطيدة

جلد يت:

يوجد في الأفوكادو والبرتقال والكيوي

فيتامين C

يقلل من ظهور التجاعيد ويحمي من أشعة الشمس

الغذاء هو مصدر الطاقة لجسم الإنسان وأحد أهم العوامل المساعدة والمؤثرة للظهور بصحة جيدة ونوعية الغذاء ومصدرها أحد أهم العوامل المساعدة والمؤثرة على مختلف الأمراض ومنها الأمراض الجلدية، حيث إن تناول الغذاء الغني بالفيتامينات والعناصر الغذائية يؤثر على البشرة وعلى نضارتها.

ومنذ القدم اهتم الأطباء وعلماء التغذية في البحث والتنقيب عن مدى العلاقة بين الغذاء والفيتامينات وتأثيرها على الجلد. ويعتبر فيتامين سي «C» هو أحد أشهر وأهم الفيتامينات الموضعية التي تستخدم كمضاد للتأكسد إضافة إلى أنه يعتبر علاجاً للتقليل من الإصابة وظهور التجاعيد على الجلد والتي تعتبر من الأمراض الجلدية التي يسعى المصابون بها لعلاجها ويخشى غير المصابين بها من ظهورها ولذلك تكونها تؤثر على المظهر الخارجي لجسم الإنسان بالإضافة لكونها أحد عوامل كبر السن وهذا الأكثر ازعاجاً ولكن وضع هذا الفيتامين الموضعي على البشرة يساعد كثيراً في التقليل من الإصابة كما ابان ذلك المتخصصون والمهتمون وهو موجود بنسبة كبيرة في بعض الفواكه مثل الأفوكادو والبرتقال والكيوي كما أن هذا الفيتامين يقي من الإصابة بالأشعة فوق البنفسجية التي تصل الجسم من أشعة الشمس وتسبب ضرراً على الجلد كالتجاعيد والتصبغات ويسعى الكثير من المراكز التجميلية لاستخدام هذا العنصر لمعالجة المرضى.

كما تحرص الشركات المصنعة للمستحضرات التجميلية في مختلف دول العالم على إنتاج هذا المستحضر بأشكال وأنواع وتراكيز مختلفة ويتطلب من الباحث عن النضارة استخدام هذه الكريمات المحتوية على فيتامين (C) بشكل منتظم وحسب تعليمات وتوجيهات الطبيب.





فايز المالكي:

مواصفات المرأة الجميلة.. مثل أختي لميا

حوار : مشاري المشاري

فايز المالكي:

مواصفات المرأة الجميلة.. مثل أختي لميا



«الجلدية» سألت الفنان السعودي فايز المالكي:

♦ من هو مناحي سواق الباص؟

- إنسان بسيط يكذب لكي يعيش فقط ليس لديه شيء معتقد فهو أبسط من البساطة نفسها.

فنان خفيف الظل يجيد قيادة الباص (٢٥ راكب) بضم ومهارة لديه طموح غريب وأحلام عجيبة سجل حضوراً متميزاً في الأونة الأخيرة خاصة في الأعمال الكوميديّة نستضيفه هنا في الجلدية ليتحدث عن مغامراته مع عمليات التجميل وعن طموحه وأفكاره.



الذي كان محبوباً في مصباح علا الدين وقال لك تمنى أمنية واحدة ماذا تتمنى؟

- أتمنى أني أصير سواق شيوخ وعلى شرط أكون على باصي المعروف وأخذهم جولة في معالم البطحاء.

ماهي المشاريع الفنية القادمة؟

- هناك مشروع كاسيت سيقدمه مطرب الشباب مناحي وهو بعنوان شبح ٦٠٠ والتي يحلم بها مناحي في حين باع الباص بسعر خاص نتيجة

هل أجريت سابقاً عمليات تجميل؟

- نعم في «خشمي» التي كنهه سيف الله يخليه لي ويحفظه من حوادث الطرق.

ماهو الفرق بين مناحي وأبو رنة؟

- مناحي إنسان عصامي وأبو رنة إنسان مهستر ويأكل شكلاته كثير علشان كذا سنونه سودا ناخرها السوس.

في حال ترك مناحي سواقه الباص ماهي المشاريع التي يمكن

أتمنى أن أكون سواق شيوخ والرجل الجميل أكلح أملك

الشهرة العالمية التي سيصل لها .

إذا سمحت لك الفرصة لتوجه نصيحة للشباب العاطلين عن

العمل ماذا تقول لهم؟

- يا شباب الشغل ما هو عيب العيب على الشباب اللي يحلس في البيت يبي أبوه يصرف عليه وأي شغله جيدة مهما كان راتبها أحسن من البيت ولكن لا أحد يفكر يشغل سواق باص ماحنا ناقصين منافسين على خط البلد.

سواقين الباصات في خط البلد تقول الصحافة انهم محتجون

على الطريقة التي قدمت شخصيتهم بها وانهم رفعوا فيك شكوى؟

- كل إنسان له حق الاعتراض ولكن أنا ما قدمت بصورة سيئة بل جيدة حيث كنت أقوم بعدد من الأشياء الجيدة التي تصب في مصلحة الوطن.

كلمة أخيرة لـ «الجلدية»؟

- الاهتمام بالجلد من التقش واشعة الشمس مفيد للجهاز الهضمي ولذلك ننصح بوضع كريم مخصص لمنع التقشف وتساقط الجلد من كثرة الحك.

ان يقوم بها؟

- اعتقد أني سأفتح حلاق يختص بتجميل الحونشية وخريجي السجون للتعديل والتطبيب في الخشخ و إعادة التأهيل وهذا عمل متعب وبحاجة لكثير من معدات شد الوجه وترقيع الجلد وهذه المعدات مكلفة و ساستلف من أختي الأمريكية قيمة تنفيذ هذا المشروع.

هل لديك معايير لجمال الرجل؟

- طبعا إذا كان الرجل أكلح أملك وجهه مستدير يفضل على من هو مصاب (....) ألا فتح أبو وجه مستطيل كما ان الرجل صاحب الجسم الأوسط افضل في معايير الجمال من المتخفق والمتنفخ والمترهل.

ماهي صفات المرأة الجميلة في عيون مناحي؟

- ما عسدي فكره ربما تكون مثل أختي لميا أما وضحي فما عندك احد لأنني ما شفت غيرهن كل اللي كانوا يركبون معي بالباص من البانقاليين والزولة.

دعنا نفترض انه في احد الأيام ركب معك في الباص العفريت

سأفتح مطبخاً لخدمة الشيوخ والتطبيب في «الخشخ»

الأخيرة



د. عبدالعزيز علي
المقوش

الورشة الطبية

لم أستطع تحقيق رغبة والدي في أن أصبح طبيباً أو مهندساً كما هي موضحة
الآمال في مجتمعاتنا العربية عندما يتطلع الوالدان إلى أن يكون ابنهما طياراً
أو مهندساً أو طبيباً.. والناس في تلك الأيام ينظرون إلى أن الطيار والمهندس
والطبيب يؤدون رسالة إنسانية نبيلة تعمل على خدمة مجتمع يعيش حالة من
النمو ويحتاج بالفعل إلى معاضدة جميع أفراد للجهود المبذولة ضمن ذلك
النمو.. أقول بأنني لم أتمكن من تحقيق تطلعات والدي إلا أنني استطعت أن
أصبح دكتوراً ولكن في علم الكلام فقط!!

وكنيت أحس بالخجل من والدي عندما نتحدث عن مثل هذا الموضوع لكنني
وبعد أن طفح الكيل وزاد بعض أشقاؤنا الأطباء جشعهم أكرر حمد الله تعالى
وشكره أنني لم أنساق لتحقيق تطلعات والدي فأصبح طبيباً وخاصة في مجال
جراحات التجميل الذي تحول بقدرة قادر إلى مجال خصب لشفط أموال
المراهقين والمراهقات من خلال تحول عياداته إلى ورش للسفكة البشرية!! يعثو
الأطباء فيها بأجساد أولئك المراهقين فساداً بدعوى إصلاح ذات البين!!
تخيّلوا مركزاً طبياً مميزاً بخدماته العلاجية يعلن التالي:

«تكبير الصدر حسب المقاس المطلوب وشده.. تكبير الأرداف ورفعها حسب
الطلب.. نفخ الشفاه.. تعديل شكل الأنف.. نفخ الخدود وتكبيرها.. الأسعار
مشجعة وهناك حسم خاص ومغز على طلب أكثر من عملية!!!»
ثمّة هراء وهوضى وبعد تام عن كل معاني مهنة الطب يمارسها بعض أولئك
وبأسلوب رخيص جداً!! تذكرت وأنا أطلع الإعلان في ذلك المركز الطبي (المحترم)
إعلانات ورش السيارات في عصرنا عندما كانت تعلن عن الترهيم ونفخ الرقارف
وتسيخ الراديترا!! ولو لم يكن إبنني مرافقاً لي لظننت أن ألم الضرس الذي
حضرت لأخلعه جعلني أقرأ تلك اللوحة بصورة مقلوبة لكن إبنني أكد لي صحة
ما قرأته!!

إنني هنا أولاً أحمد الله أنني لم أتبع رغبة والدي بأن أصبح طبيباً مثل بعض
الأطباء!! كما أنني أتمنى من الأشقاء أطباء جراحات التجميل أن يمضوا كثيراً
من الوقت في علاج الحروق والجروح وأمراض الجلد بدلاً من أن يمرضوننا
بأوهام الجمال والقد الحسن فهل يوافقون أم يمضوا في غيهم يعمهون بحثاً
عن المال والمادة.. ودام الجميع بخير.



Poly LASE LP Alexandrite & Nd: Yag

جهاز ليزر مشعل الكسندريت والاند: ياج
الشعر لعل اللون البشرة ومعالجة الوحمات
والشعيرات الدهوية وتجديد البشرة



Endolaser Varicose veins

جهاز ليزر للدوالي



PCL 8000 Full cabinet 48 NB

كاسية الباروناد



AM308

Electrosurgical unit

جهاز الصاج ليزر
للوشم والتصبغات

PHAROS Excimer laser

جهاز الاكريمير ليزر
للبيماف والصدف



Examination Electric Chair

كرسي كهربائي متعدد الوضع



Endolaser Varicose veins

جهاز ليزر للدوالي

StarLux Pulsed Light

جهاز الضوء المنطور لزالة الشعر لعل لون
البشرة ومعالجة الوحمات والشعيرات
الدهوية والتصبغات وتجديد البشرة



شركة أدمة الطبية (فرع الأجهزة الطبية)

هاتف: 4625101 - فاكس: 4660233

E-mail: equipment@adamahospital.com



أدمة

VICHY

LABORATOIRES

الصحة تكمن أيضا في سلامة البشرة.



مجموعة التقشير الدقيق من فيشي

تجديد خلايا البشرة وإعادة بنائها

مجموعة مصححة للبشرة تجمع بين التقشير الدقيق باستخدام حبيبات الكريستال والتقشير السطحي تركيز المواد الفعالة في المنتج ونسبة الحمضية لها مثالية للاستخدام المنزلي الآمن.

استخدام الأربع مراحل مرة اسبوعيا لمدة ٣ اسابيع متصلة.



المرحلة الأولى
التقشير الدقيق باستخدام
حبيبات لكريستال



المرحلة الثانية
التقشير السطحي



المرحلة الثالثة
إعادة التوازن الحمضي للبشرة
عن طريق المحلول المتعادل



العناية اللاحقة لتقدم
البشرة بالسّن

نتائج ملحوظة على جميع أعراض تقدم البشرة بالسّن كما لوحظ في دراسة سريرية تحت إشراف أطباء الجلد: ٤٢ سيدة تتراوح أعمارهن بين ٣٤ عام إلى ٧٠ عاما يعانين من بشرة متوسطة التجاعيد.

نتائج الدراسة على مدار ٣ أسابيع

تناقص التجاعيد و الخطوط الرفيعة بنسبة: -١٤٪*
تحسن صفاء البشرة بنسبة: +٤١٪**

يضيّق مسامات البشرة بنسبة: -٤٠٪*
تحسن ملمس البشرة بنسبة: +٤١٪**

*p<0.05 **p<0.001

فيشي. الصحة تكمن أيضا في سلامة البشرة

www.vichy.com