

يرغب الجميع في الحصول على بشرة ناعمة ومشرقة، والرغبة المحمومة لدى البعض في تحقيق ذلك، قد توقعهم في أخطاء في العناية بالجلد تضره وتؤذيها

10 أخطاء نرتكبها عند العناية بالبشرة



أنور نعمة

الكل، بدون استثناء، وإن كانت النساء أكثر اهتماماً بذلك، يرغب في الحصول على بشرة ناعمة وجذابة ومشرقة من خلال اتباع روتين يومي يمكن من خلاله حماية البشرة والحفاظ على جمالها ونضارتها، ولكن للأسف، قد يتضمن هذا الروتين اليومي للعناية بالبشرة أخطاء غير مقصودة تؤذي البشرة وتلحق بها أضراراً بالغة.

■ أخطاء نرتكبها عند العناية بالبشرة الخطأ الأول: فقء البثور

معظم الناس، إن لم نقل الكل، يصابون بالبثور (حب الشباب)، في فترة ما من حياتهم، وقد يرغب الإنسان من التخلص من البثور سريعاً بالفقء؛ الذي سيحول مناطق البثور لقنابل التهابية موقوتة تخلف وراءها كيسات مؤلمة، وندبات حمراء، ورؤوسا سوداء، تلازم صاحبها شهوراً طويلة ما يجعل البشرة في أسوأ حالاتها.

الخطأ الثاني: المبالغة في استعمال مقشرات البشرة

من أجل التخلص من البشرة الباهتة واستعادة النعومة والإشراق، يستعين البعض بالمقشرات، ولكن المبالغة في استعمال المقشرات، أو استخدام مقشرات عنيفة قوية للحصول على بشرة أكثر نعومة، بضر أكثر مما ينفع من خلال إزالة حاجز الرطوبة الذي يؤمن الحماية الضرورية للبشرة من أذى العوامل الخارجية، كالشمس والأترية والأوساخ. إن إزالة حاجز الرطوبة المذكور سيفتح الباب على مصراعيه لإصابة البشرة بالجفاف والالتهابات، وإمكانية تدمير الخلايا السليمة، وتحفيز نشاط هرمون الميلانين الذي يشجع على فرط التصبغ.

الخطأ الثالث: استخدام روتين العناية بالبشرة نفسه

يتبع البعض روتين العناية بالبشرة نفسه في المراحل العمرية المختلفة، ولكن ما يجب أن نعرفه هنا هو أن بنية البشرة تتغير مع التقدم في العمر، ما يعني أن نظام العناية بها يجب هو الآخر أن يتبدل، فما هو صالح في العشرينيات لن يكون نافعا في الأربعينيات أو الخمسينيات من العمر، إذ مع التقدم في العمر تصبح البشرة أرق وأكثر جفافاً وأشد قسوة، وأكثر عرضة للتجاعيد، ومن هنا تبرز الحاجة إلى تكيف روتين العناية بالبشرة، واختيار المنتجات الأنسب لها مع الأخذ في عين الاعتبار المشاكل الموجودة فيها.

الخطأ الرابع: استخدام منتجات غير مصممة لنوع البشرة

لا يوجد منتج واحد يناسب جميع أنواع البشرة، فإذا وقعت على منتج يدعي ذلك فإن الحذر واجب، لأن استعمال منتج غير مناسب قد يتسبب في مشاكل لا لزوم لها لأنه يجرد البشرة من الدهون الطبيعية التي تحميها من عاديات الزمن، من هنا يجب عدم التسرع وأخذ ما يكفي من الوقت من أجل اختيار المنتج الملائم.

الخطأ الخامس: تعطيل حاجز الجلد الطبيعي

تعد البشرة الحاجز الطبيعي للجلد ضد المؤثرات البيئية وما أكثرها، ولكن عندما تسوء حالها تتدهور قدرتها على العمل كحاجز طبيعي فعال، وإن استعمال مواد نشطة أو قوية من شأنه أن يحرق الجلد ويجففه كيميائياً، الأمر الذي يزعج الخلايا

الصباغية، ويعطل وظيفة الحاجز الطبيعي للجلد فيصبح مضعفاً، ضعيفاً، غير متوازن، وغير قادر على القيام بمهام الحماية المنوطة به.

الخطأ السادس: استخدام منتجات العناية بالبشرة بشكل غير صحيح

إن منتجات العناية بالبشرة مصممة من أجل تحقيق الأهداف المرجوة منها، لهذا يجب التقيد بالتعليمات المكتوبة المرفقة مع المنتج، أو التي تم إعطاؤها من قبل خبير التجميل أو المختص برعاية البشرة، وإذا لم يعط المنتج الفائدة المنتظرة منه للبشرة، فإن هذا يعني أحد أمرين: إما أنه غير مناسب، أو أنه يستعمل بشكل غير صحيح، واستخدام منتج العناية بالبشرة وفقاً للتوجيهات سيغطي أفضل النتائج.

الخطأ السابع: نسيان الواقي الشمسي أو عدم وضع ما يكفي منه

إن التعرض المفرط لأشعة الشمس يعد السبب الأول لشيخوخة الجلد المبكرة وبالتالي لظهور التجاعيد، ولكن هل تعلم أن الأنشطة اليومية الروتينية، مثل قيادة السيارة، أو ركوب الدراجة، أو الجلوس بالقرب من نافذة المنزل أو المكتب، أو حتى المشي في الخارج في يوم شتوي غائم، يمكنها أن تزيد من فرص تعرضك للأشعة فوق البنفسجية الضارة. إن وقاية البشرة من الشيخوخة المبكرة والتجاعيد والبقع البنية تتطلب استخدام واق شمسي يحتوي على عامل حماية مناسب طيلة أيام السنة وبكمية كافية لتوفير حماية كاملة من أشعة الشمس.

الخطأ الثامن: عدم ترطيب البشرة بعد التنظيف

نرتكب غالبية النساء خطأ فادحاً يتمثل في عدم وضع كريم مرطب مناسب عقب تنظيف

المبالغة في استخدام مقشرات البشرة قد يضر ببشرتك

المبشرة، ما يعرضها للجفاف والشيخوخة المبكرة. إن الترطيب هام جداً من أجل الحفاظ على شباب البشرة ونضارتها. إن البروتوكول المناسب هنا يقوم على تنظيف البشرة باستعمال تونر TONER مناسب ومرطب ملائم خالين من الكحول كلياً.

الخطأ التاسع: عدم العناية بالجلد تحت اللحية

يظن معشر الرجال أن الجلد تحت اللحية لا يحتاج إلى العناية كما الحال مع الجلد المكشوف. صحيح نحن لا نرى الجلد القابع تحت اللحية، ولكن هذا لا يعني بتاتا أن نتجاهله، لأنه هو الآخر يلزمه التنظيف والترطيب والعناية.

الخطأ العاشر: اتباع نظام غذائي غير صحي

قد ينفق البعض أموالاً طائلة على منتجات العناية بالجلد وجلسات التجميل من أجل الحفاظ على شباب وجمال البشرة، ولكن ليس في علم هؤلاء أنه إذا لم يتزامن هذا السلوك مع اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن فإن أموالهم ستذهب هباء منثوراً، لأن سر البشرة النضرة والشابة والمشرقة، يكمن في الغذاء الصحي الذي يحمل معه المغذيات الضرورية للبشرة.

■ كيفية بناء روتين للعناية ببشرتك؟

معرفة نوع بشرتك الحقيقي يساعدك في اختيار منتجات العناية الملائمة، ويحتوي الروتين اليومي على أربع خطوات أساسية يمكنك القيام بها صباحاً ومساءً.

1. التنظيف: نظف وجهك مرة أو مرتين فقط في اليوم.
2. استخدام الأمصال.
3. استخدام المرطبات حتى للبشرة الدهنية.
4. واقي الشمس: ضع واقياً من الشمس 30 SPF على الأقل قبل 15 دقيقة من التوجه للخارج.

■ نصائح أخرى للعناية ببشرتك

1. اختر المنتجات التي تناسب نوع بشرتك وحساسيتها، واتباع تعليمات الاستخدام.
2. حافظ على رطوبتك.
3. قم بتغيير أغطية الوسائد مرة واحدة أسبوعياً.
4. اغسل أو لف الشعر قبل النوم.
5. ابدأ بروتين بسيط لتتري كيف تتفاعل ببشرتك، وأجر اختبار التصحيح على المنتجات الجديدة، وذلك بوضع كمية صغيرة من المنتج الجديد في منطقة غير مكشوفة دائماً من بشرتك، وانتظر 48 ساعة لمعرفة ما إذا كان هناك ردة فعل.

كلمة أخيرة

الكل يرغب في الحصول على بشرة جلد نضرة، شابة، مشرقة، تجمع بالصحة والحياة لأطول فترة ممكنة، وبالطبع فإن هذه الرغبة يمكن تحقيقها باتباع نمط حياة صحي، وتغذية سليمة ومتوازنة، وتطبيق روتين العناية المتعلق بالبشرة، ولكن يجب أن لا ننسى أهمية تفادي الأخطاء التي نرتكبها بحق العناية الروتينية للبشرة، لأنها تؤدي في نهاية المطاف، ومن حيث لا ندري، إلى تدمير صحة الجلد بكل طبقاته من بشرة وأدمة وما تحت الأدمة.

سؤال في الصحة

عمري 37 عاماً وأعاني من ارتجاع في الصمام الأورطي من متوسط إلى شديد. فهل هناك علاج بالأدوية أم يستلزم الأمر عملية لتغيير الصمام؟ وهل له مضاعفات على القلب إذا لم تتم معالجته؟

الأخت الكريمة:

إذا كان ارتجاع الصمام الأورطي (الأبهري) شديداً يمكن أن يؤدي إلى توسع القلب وضعفه، ولذلك ينصح الأطباء عادة بتبديل الصمام المصاب قبل تطور الحالة إلى ضعف عضلة القلب، إذ حينها تصبح فائدة تبديل الصمام محدودة وقليلة ومتأخرة، بينما يمكن المحافظة على عضلة القلب إذا أجريت عملية تبديل الصمام في الوقت المناسب.

ويقدر طبيب القلب الوقت المناسب لإجراء عملية تبديل الصمام المصاب اعتماداً على الأعراض التي يشتكي منها المريض (الخفقان وضيق النفس والتعب وعدم تحمل الجهد...،) وكذلك حسب نتيجة فحص القلب بالأصوات فوق الصوتية (الإيكو القلبي)، وهناك بعض الأدوية التي تساعد القلب على أداء وظيفته مع وجود ارتجاع الصمام الأبهري (مثل المدرات البولية والموسعات الوعائية)، ولكن إذا كان ارتجاع الصمام متوسطاً إلى شديداً، وتغيرت قياسات توسع القلب وقوته، ينصح طبيب القلب عادة بالعلاج الجراحي وليس فقط بمتابعة العلاج الدوائي وذلك للمحافظة على القلب.

وعملية تبديل الصمام الأبهري عند الشباب من العمليات ذات النتائج الجيدة والخطورة المنخفضة نسبياً (نسبة نجاح العملية 98-99% للشباب)، وينصح المريض عادة بوضع صمام صناعي ميكانيكي (معديني)، لأن فترة استمرار عمله أطول من الصمامات الحيوانية عند الشباب.

د. عامر شيخونبي
أستاذ جراحة القلب والصدر

لاستلتمك:

health@alaraby.co.uk

عقار لعلاج الربو يعالج كوفيد 19 ويقلل الوفيات

الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي المزمنة وخصوصاً الربو، والذين غالباً ما يتم علاجهم بالستيرويدات المستنشقة، كانت نسبتهم منخفضة بشكل ملحوظ بين مرضى كوفيد 19-COVID في المستشفيات خلال الأيام الأولى للوباء.

ووجدت البيانات الأولية من الدراسة أيضاً أن المتطوعين الذين عولجوا بعقار بوديزونيد كان لديهم شفاء أسرع للحمي وأعراض مستمرة أقل.

وقالت منى بافاضل، رئيس الباحثين في التجربة: «أشعر بالسعادة لأن دواء أمنا نسبياً ومتوفرًا على نطاق واسع ومدروسًا جيدًا يمكن أن يكون له تأثير على الضغوط التي نمر بها أثناء الوباء».

صرح باحثون من جامعة أوكسفورد، بأن عقار «بوديزونيد» الشائع استخدامه كعلاج للربو، ويتم بيعه باسم Pulmicort والذي يستخدم أيضاً لعلاج رئة المدخن، يمكنه أن يساهم في علاج مرضى كوفيد-19 وأن يقلل من الحاجة إلى دخولهم المستشفى، كما أنه يسرع الشفاء إذا تم إعطاؤهم إياه في غضون سبعة أيام من ظهور الأعراض. وأشارت النتائج التي توصل إليها الباحثون خلال منتصف مدة الدراسة التي استمرت 28 يوماً على 146 مريضاً، إلى أن استنشاق بوديزونيد قلل من خطر الرعاية العاجلة أو الرقود في المستشفى بنسبة 90% مقارنة بالرعاية المعتادة، ولم يتم اعتماد نتائج الدراسة بعد.

وقال الباحثون إن التجربة مستوحاة من حقيقة أن المرضى

معلومة تهلك

