

التجاعيد.. حفر ثابتة ترافق تقدم العمر



تحقيق: راندا جرجس

تعد التجاعيد أهم علامات الدلالة على التقدم في العمر، ويمكن أن تحدث نتيجة العوامل الوراثية، أو الاستخدام المفرط للانطباعات التعبيرية، حيث إنها تظهر على البشرة في شكل سلسلة من الخطوط الدقيقة التي تحمل طيات، وتنوءات، وتستهدف أماكن متعددة في الجسم، أبرزها الوجه، والرقبة، واليدين، والذراعين، أما منطقة حول العين فهي الأكثر تأثراً، خاصة عند استعمال الكريمات، والمرطبات، ومستحضرات التجميل بشكل مستمر، وكذلك التعرض للشمس من دون استخدام وسائل الوقاية، وفي السطور القادمة يسلط الخبراء والاختصاصيون في طب الأمراض الجلدية الضوء على هذه المشكلة، وطرق الحد من ظهورها المبكر.

يقول الدكتور أحمد المشهور أخصائي الأمراض الجلدية والتجميل، إن التجاعيد التعبيرية هي خطوط تظهر على الجلد نتيجة الابتسام، الضحك، الانفعال، أو رفع وتحريك الحاجب إلى الأعلى، وفي مرحلة الشباب لا تشكل هذه التعبيرات مشكلة عند بعض الأشخاص، ولكن مع تقدم العمر، تصبح هذه الخطوط ظاهرة، وربما تترك أثراً واضحاً وثابتاً في

الجلد، وتستهدف النساء أكثر من الرجال، حيث تقل المرونة، وينقص إنتاج الكولاجين في السيدات بعد سن الـ25، وعند الذكور بعد الـ35 سنة، فتصبح أوضح، وأقوى، وتتخذ شكل أحفار، أو أخاديد على سطح الجلد، كما يعد الذين لديهم تاريخ وراثي هم الأكثر عرضة لظهور التجاعيد في وقت مبكر، وكذلك أصحاب البشرة الجافة، أو التي لا تحظى بالعناية الكافية من الاهتمام، والترطيب، أو من يتعرضون للشمس، ويستخدمون أجهزة التسمير

حقن البوتكس

يلفت د.أحمد إلى أن حقن البوتكس يعتبر أهم طرق العلاج في الوقت الحالي، حيث إنه يساهم في تخفيف الخطوط الدقيقة، مع الحفاظ على انطباعات تعابير الوجه الطبيعية، وتجدر الإشارة إلى ضرورة اختيار طبيب مختص وذو خبرة جيدة في هذا المجال، حتى لا تتعرض البشرة لحالة الوجه المتجمد، ويعتمد استخدام حقن البوتكس على قوة العضلات، ومرحلة تأثر الجلد بالتجاعيد، ودرجة حفر الأخاديد، ويمكن أن تبدأ السيدات باستعمال هذه التقنية من سن 25 إلى 30، والرجال من 35 سنة

ويضيف: ننصح بتطبيق الكريمات المرطبة، أو التي تحتوي أيضاً على الرتينول الذي يكافح علامات الشيخوخة، وتشققات الجلد، وكذلك أحماض الفواكه، حيث أنها تلعب دوراً مهماً في تخفيف آثار الخطوط الدقيقة، وتحرض الخلايا المسؤولة على إنتاج الكولاجين، ما يجعل البشرة أكثر نعومة، وفي تجدد دائم

تجاعيد العين

تشير الدكتورة منى صالح أخصائية الأمراض الجلدية والتجميل، إلى أن تجاعيد العين تنجم عن العديد من الأسباب، أهمها التقدم في العمر، حيث إن علامات الشيخوخة تبدأ من انتشار الخطوط الدقيقة حول منطقة العين، وكذلك التعرض للشمس من دون وضع واق تحت العين، كما تلعب طريقة الاهتمام بالعين وفركها بشكل مستمر دوراً كبيراً في العديد من المشكلات، كالهالات السوداء، والانتفاخ، إضافة إلى التغذية غير السليمة، ونقص ساعات النوم، والعادات غير الصحية، كالتدخين

أنواع الإصابة

تذكر د.منى أن التجاعيد نوعان، وتختلف بحسب أسلوب حياة الشخص، وعمره، والبيئة التي يعيش فيها، وتنقسم أنواع الخطوط الدقيقة إلى قسمين رئيسيين، وهما

التجاعيد التعبيرية الناجمة عن الإفراط في حركات الوجه كالضحك، والابتسام، والحزن، والعبوس، وغيرها، وبالتالي – استخدام عضلات العين بشكل مستمر، ما يؤدي إلى وجود هذه الخطوط في سن صغيرة

التجاعيد الثابتة تظهر لدى الجميع مع تقدم العمر، ولكن تختلف درجتها من شخص إلى آخر، بحسب طريقة العناية – بمنطقة العين، وأسلوب الحياة، وفي بعض الحالات يرجع السبب للعوامل الوراثية

تدابير الحماية

تنوه د.منى إلى أن هناك العديد من التدابير التي يجب الالتزام بها للوقاية من ظهور تجاعيد العين في وقت مبكر، نذكر منها:

معظم الأشخاص لا يدركون أهمية ارتداء النظارات الشمسية في حماية العين، ويمكن الاستعاضة عنها بالواقى، حيث - إن التعرض المستمر للأشعة فوق بنفسجية الضارة من دون استخدام الوسائل الوقائية، يؤدي إلى تلف الكولاجين الموجود في هذه المنطقة، ويبدأ بتكوين التجاعيد، والخطوط الدقيقة سريعاً، كما يظهر الجلد مترهلاً وتالفاً. يعتبر ذوو البشرة البيضاء الأكثر عرضة للإصابة نتيجة ضعفها، وحساسيتها تجاه أشعة الشمس -

تتسبب أنواع المستحضرات التجميلية الرديئة التي تستخدمها النساء، بالظهور المبكر للخطوط الدقيقة حول العين، - وكذلك إزالة مواد المكياج بطريقة قوية، أو خاطئة، أو استعمال المناديل التي تحتوي على نسبة عالية من الكحول، من دون غسل البشرة، وترطيبها

يؤدي تناول السكريات إلى ضعف البشرة، وتدمير ألياف الكولاجين الموجودة في الجلد، وينجم عنه ظهور التجاعيد، - وعلامات التقدم في العمر بشكل سريع

عناية خاصة

توضح الدكتورة أماني سعيد أخصائية الأمراض الجلدية والتجميل، أن المنطقة المحيطة بالعين هي الأكثر حساسية عن باقي أجزاء البشرة، ويمكن أن يؤثر استخدام المرطبات الجلدية سلباً فيها، ويسبب الجفاف، وبالتالي ظهور التجاعيد في وقت مبكر، ولذلك فهي تحتاج إلى عناية خاصة، واتباع خطوات بسيطة لترطيبها جيداً، عن طريق اتباع نمط الحياة الصحي، والنوم ساعات كافية، وممارسة التمارين الرياضية، والإقلاع عن التدخين، والحد من تناول المنبهات، لتعزيز زيادة الدورة الدموية وتقليل ظهور الهالات السوداء، والخطوط الدقيقة، وتساهم أيضاً في التخلص من الانتفاخ حول العين، وتجدر الإشارة إلى أن التعرض المستمر للشمس يلعب دوراً كبيراً في الإصابة بشيخوخة البشرة المبكرة، ولذلك يجب ارتداء النظارات الشمسية، أو واقى العين

فيتامينات مفيدة

تلقت د. أماني إلى أن حماية العين والحد من ظهور التجاعيد في وقت مبكر يعتمد على اختيار أنواع الكريمات المناسبة لنوع البشرة، والمرحلة العمرية، وخاصة التي تحتوي على مادة الكولاجين، لتعزيز عوامل النمو، وأيضاً بعض الأنواع الأخرى كفيتامين (أ)، ومشتقاته، وفيتامين (ب) المضاد للتصبغات، وحمض الكوجيك لبشرة خالية من الشوائب، ومادة الأربوتين التي تساهم في التخلص من البقع الداكنة، وينصح باستخدام مقاومات التجاعيد من بداية الثلاثين، لتحفيز عملية تجديد الخلايا، وفي عمر الـ 25 لأصحاب البشرة الحساسة، أما البشرة السمكية فيمكن استعمال المرطبات من سن الـ 35

أعشاب طبيعية

تعتبر الأعشاب من أكثر الطرق الآمنة في علاج مشكلات البشرة، نذكر منها على سبيل المثال

استخدام ماء عشبة السلق المغلي كغسول يومي في الصباح، مع التدليك برفق في اتجاه عضلات الوجه، لأنه يحتوي - على عناصر مغذية، ومفيدة

يمسح الوجه بماء البابونج مرتين أسبوعياً لمحاربة الجذور الحرة المحفزة لظهور التجاعيد والاستفادة من خواصه -

المطهرة والمضادة للأكسدة

- تشتهر زهرة الأديرون بقدرتها على تعزيز إنتاج الكولاجين، وتعد أفضل قناع للبشرة للتخلص من الخطوط الدقيقة -
- استعمال الجل المستخلص من نبتة الصبار لغناها بمواد غذائية للجلد، عن طريق توزيعه على الوجه، والرقبة -
- بالتساوي، ويترك لمدة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الدافئ
- يتميز مسحوق خشب الصندل بحمايته للعين من التجاعيد عن طريق خلطه مع ماء الورد لنصف ساعة تقريباً -
- يعمل خليط النعناع المفروم، وعصير الليمون، والخيار، وبياض البيض، على شد البشرة، والحفاظ على ترطيبها -
- تحتفظ، بجمالها، ورونقها
- تعزز أكياس الشاي الأخضر عند وضعها على الوجه الحد من الجذور الحرة، ما يؤدي إلى تناغم الأنسجة ومرونتها -

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024