

ثلاث مشكلات جلدية أضرارها تتفاقم في فصل الصيف





تحقيق: راندا جرجس

يرتبط فصل الصيف بانتشار العديد من المشكلات الجلدية المختلفة التي تؤثر سلباً في البشرة والجسم، والتي تحدث نتيجة التعرض لأشعة الشمس المتوهجة، وارتفاع درجة الحرارة ورطوبة الجو، وزيادة التعرق، ما يؤدي إلى جفاف البشرة، والاسمرار والتصبغ، ويشجع أيضاً على نمو البكتيريا والفطريات التي تصيب الجلد، وفي السطور القادمة يستعرض الخبراء والاختصاصيون في هذا المجال مجموعة من هذه المشكلات وطرق الوقاية والعلاج.

يقول الدكتور أحمد المشهور أخصائي الأمراض الجلدية وجراحات الجلد والليزر، أن التعرق هو آلية دقيقة ومعقدة ينظم بها الجسم درجة الحرارة، ويتداخل فيها الكثير من الأجهزة والأعضاء من الدماغ إلى الجلد، وفي بعض الحالات يعاني أشخاص زيادة نسبة العرق من دون التعرض لأشعة الشمس، أو مؤثرات خارجية، أو بذل مجهود بدني أو تمارين رياضية، وتسمى هذه الحالة «فرط التعرق»، وتنقسم إلى نوعين، كالآتي

النوع الأول هو الأكثر شيوعاً، ويستهدف منطقة الإبطين أو اليدين والقدمين، من دون سبب واضح، وإنما نتيجة زيادة * نشاط الأعصاب المنبهة للغدد العرقية، ويكون له انتشار وراثي أحياناً في بعض العائلات

النوع الثانوي يحدث نتيجة لأمراض أخرى مثل: الالتهابات، اضطرابات الغدة الدرقية، انقطاع الطمث عند النساء، * بعض أنواع السرطانات، اضطرابات الجهاز العصبي، انخفاض سكر الدم، تناول أدوية معينة، ويمكن أن يعانيه الشخص خلال النوم أيضاً

طرق التداوي

يشير د.أحمد، إلى أن علاج فرط التعرق يتم من خلال وضع أنواع من المحاليل الموضوعية مثل كلوريد الألمنيوم، التي تطبق على المناطق بشكل يومي في البداية، ثم أسبوعياً حتى نصل إلى النتيجة المطلوبة، وفي حال عدم الاستفادة أو السيطرة على التعرق، يمكن استخدام حقن البوتوكس الذي يعتبر من أسهل وأفضل الطرق في السيطرة على الحالات الخفيفة والمتوسطة مع بقاء تأثيره لمدة 6 أشهر، كما توجد بعض الأجهزة الحديثة التي تعتمد على تخريب الغدد العرقية بالأمواج فوق الصوتية بشكل دائم، وتتم هذه العملية تحت التخدير الموضوعي وتستغرق جلسة واحدة أو اثنتين، وتعتبر نتائجها مقبولة إلى حد ما، أما الحالات المتطورة فيمكن أن يتم علاجها بالتدخل الجراحي عن طريق قطع الأعصاب المغذية للغدد العرقية

أشعة الشمس

توضح الدكتورة شدن نجدي أخصائية الأمراض الجلدية، أن الشمس تعتبر العدو الأول لصحة البشرة؛ حيث يشكل التعرض المستمر للأشعة خطراً حقيقياً، ويزيد من احتمال تطور السرطانات الجلدية بمختلف أنواعها، كما تعد العامل الأول في تحريض وتسريع شيخوخة الجلد، وظهور البقع الشمسية والتصبغات، سواء على الوجه أو الجسم، وتؤدي أيضاً إلى فقدان مرونة الجلد؛ حيث إن البشرة التي تتعرض بشكل كثيف دون حماية من أشعة الشمس تكون مرهقة، باهتة وخالية من الحيوية، وإضافة إلى التأثيرات الحادة التي تحدث مباشرة كالحروق والأكزيما الحادة. وتضيف: إن البشرة الفاتحة تعتبر النوع الأكثر تضرراً من أشعة الشمس، نتيجة انخفاض نسبة الأصباغ المسؤولة عن حمايتها، ولا يعني ذلك أن البشرة السمراء أو المتوسطة لديها مناعة ضد هذه الأشعة، لكنها أقل عرضة للحروق الشمسية، ومعرضة للكلف والتصبغات الجلدية

حماية يومية

تلف د.شدن، إلى ضرورة تطبيق كافة سبل الحماية من أشعة الشمس، سواء كان التعرض لوقت قليل أو القيام بأنشطة خارجية لساعات طوال، ويتم ذلك عن طريق استخدام كريم الواقي الشمسي المقاوم للماء وذي عامل حماية 30 على الأقل، ويطبق بشكل يومي على الوجه، والمناطق المكشوفة من الجسم، قبل الخروج من المنزل بنصف ساعة على الأقل، وتُكرر هذه العملية كل 3 ساعات، كما يُنصح بارتداء النظارات الشمسية لحماية العين ومنطقة الجلد حولها، أثناء

قيادة السيارة أو التواجد في الأماكن المفتوحة، أما الأشخاص الذين يقضون الفترة الصباحية في المنزل فيجب تطبيق الواقي الشمسي على الأقل مرة واحدة صباحاً؛ حيث إن الأشعة الشمسية نمط (آ) قادرة على عبور الزجاج، وبالتالي إحداث تأثير سلبي على البشرة

دور إيجابي

تنوه د.شدن، إلى أن أشعة الشمس تلعب دوراً إيجابياً في تحسين المزاج البشري، لكن من الضروري حماية الجلد بشكل فعال، وتجنب التعرض المباشر للشمس وقت الذروة، ما بين الساعة العاشرة صباحاً والرابعة مساءً، وتجدد الإشارة إلى أن البدء في استخدام كريم الحماية الشمسي يمكن تطبيقه منذ الطفولة، لمنع التأثير التراكمي للتعرض لأشعة الشمس، والوقاية من سرطانات الجلد المستقبلية

جفاف البشرة

توضح الدكتورة بريثي داياشانكار أخصائية الأمراض الجلدية، أن جفاف الجلد من الحالات الشائعة التي تحدث بشكل أساسي بسبب نقص الرطوبة، وتعتبر الحكمة من الأعراض التي تصاحب هذه الحالة وتزداد عند التعرض للبرد الشديد أو درجات الحرارة العالية، وتكون البشرة الجافة باهتة ومتقشرة وذات ملمس خشن، وتتفاقم هذه العلامات بعد التعرض للماء أثناء الاستحمام أو السباحة، كما أن الأشخاص ذوي البشرة الجافة معرضون أكثر من غيرهم للعدوى البكتيرية والفيروسية والفطرية، والطفح الجلدي الذي ينتج عن العرق، بالمقارنة مع أصحاب البشرة العادية ذات الترطيب الجيد

محفزات ضارة

تذكر د. بريثي، أن فصل الصيف يمثل تحدياً للأشخاص الذين يعانون جفاف الجلد؛ حيث إن التعرض المتزايد للشمس والهواء الجاف يؤدي إلى تفاقم الأعراض، كما يعمل فرط التعرق كمهيئ ويزيد من تفاقم مشاكل الجلد الجاف، ولذلك يجب أن يهتم الشخص بالحفاظ على ترطيب الجسم، وارتداء الملابس التي تسمح بمرور الهواء في أشهر الصيف، وممارسة التمارين والتدريبات في بيئة باردة، والتأكد من خفض درجة حرارة الجسم، لتجنب إثارة الطفح الجلدي

تدابير وقائية

تؤكد د. بريثي، أن جفاف الجلد هو حالة فقدان للدهون في حاجز الجلد، وتعتبر الحساسية والبهتان والجفاف من أبرز العلامات التي تدل على وجود حاجز جلدي تالف، ويمكن تصحيح ذلك عن طريق تجديد الدهون، واستخدام المرطب المناسب لنوع البشرة والذي يتمتع بقدرة تغذية جيدة، وأن يكون غير دهني حتى لا يساعد على انسداد المسام، كما يجب استخدام واق جيد من الشمس للحماية من الأشعة والحروق، والتأكد من تغطية الأماكن المكشوفة من الجسم قبل الخروج من المنزل، وفي أوقات السباحة يجب التأكد من غسيل البشرة جيداً بالماء والصابون للتخلص من الكلور، وتجنب الاستحمام بماء شديد السخونة والبخار والفرك لمنع المزيد من جفاف الجلد.

الحمونيل

يتسبب ارتفاع درجة حرارة الجو في فصل الصيف بانتشار حبوب حمراء على سطح الجلد عند بعض الأشخاص، وفي

مناطق متفرقة كالرقبة والصدر والكتف، والذراعين وثنيتا الجسم، نتيجة انسداد الغدد المسؤولة عن العرق، ويرافقها الشعور بالألم ورغبة شديدة في الهرش والحكة، وتسمى هذه الحالة «الحمونيل» وتستهدف الإصابة الجنسين من جميع الفئات العمرية، ويمكن الوقاية من هذه المشكلة الجلدية عن طريق ارتداء الملابس القطنية الفضفاضة، والحرص على التواجد في بيئة منزلية ذات تهوية صحية بالمرآح أو المكيفات، ويمكن استخدام كمادات، ووضع بودرة التلك غير المعطرة، لتسهل في امتصاص العرق ومنع انسداد المسام، وارتداء ملابس خفيفة واسعة، وتنظيف البشرة وتجفيفها بانتظام حتى لا تتراكم عليها الزيوت التي يفرزها الجلد، وفي الحالات الشديدة يمكن استخدام مراهم الكورتيزون، ومضادات الهيستامين لتقليل شدة الحكة، لكن تحت إشراف الطبيب.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.