الخليج

الصحة ,

27 نوفمبر 2021 22:53 مساء

بقع النمش» توزيع غير متكافئ لصبغة الميلانين»

تحقيق: راندا جرجس

يظهر النمش على شكل بقع سطحية صغيرة محددة الأطراف وبنية اللون، تتكون تحت الجلد بعرض 1 إلى ٢ مليميتر أو أكبر، لكنها غير ضارة، وتنتشر عادة في منتصف الوجه وبعض مناطق الجسم الأخرى، كأعلى الظهر والكتفين والساعد، ويرتبط وجودها بمن لديهم عوامل وراثية تزيد من خطر الإصابة، وأصحاب البشرة الفاتحة والحساسة، ويمكن أن تستهدف هذه المشكلة الصغار بشكل شائع من عمر سنتين إلى 3 سنوات، وتختفي في أغلب الحالات مع نمو

الطفل، ومن المرجح تراجعها مع تقدم العمر، وفي هذا التحقيق يتحدث الخبراء والاختصاصيون عن أسباب النمش وطرق العلاج الحديثة للتخلص منه.

تقول الدكتورة حميدة اسحق طبيبة الأمراض الجلدية والتجميل أن ظهور النمش على الوجه، يستهدف على الأكثر أصحاب البشرة الفاتحة، ويحدث بشكل عام لأسباب متعددة، وأبرزها التعرض لأشعة الشمس وخاصة لمن لديهم نسبه منخفضة من إنتاج صبغة الميلانين التي تحمي الجلد من هذه الأضرار، كما تلعب العوامل الوراثية دوراً في وجود هذه البقع، ويتحدد ذلك بحسب نوع الميلانين الذي يفرزه الجسم، وينتشر النمش في أماكن متفرقة من الجلد كالوجه، اليدين، الرقبة، الظهر، الصدر، ويكون لونه فاتح في فترة الشتاء وغامق في فترة الصيف.

تطور الحالة

تذكر د.حميدة أن النمش الطبيعي لا يحتاج لعلاج لأنه لا يعتبر مرضاً جلدياً وغير ضار، ومع تقدم العمر تصبح البقع فاتحة اللون، وفي بعض الحالات يختفي على حسب النوع، ويجب استشارة الطبيب في حال تطور الحالة وتغيير الشكل أو اللون أو الأطراف، أو في حال صار النمش بارزاً عن سطح الجلد، ويتم العلاج عن طريق الكريمات الموضوعية، واستخدام الليزر، التقشير الكيميائي، وتوصى الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية المصابين بارتداء الملابس ذات الأكمام الطويلة وقبعات الرأس، والنظارات الحامية لمنطقة العين، واستخدام واقي الشمس وتجديده كل ساعتين أو في حال التعرق أو السباحة، وتجنب غرف التسمير والأشعة ما فوق البنفسجية، والجلوس في المناطق المظللة بين الساعة العاشرة صباحاً إلى الثانية ظهراً.

فترة الحمل

تذكر الدكتورة لينا العفيف أخصائية أمراض النساء والتوليد، أن ظهور النمش يرتبط بالجينات الوراثية، كما يؤدي التعرض المفرط لأشعة الشمس إلى زيادة إنتاج مادة الميلانين التي تفرزها الخلايا الصبغية لتحمي البشرة من الأضرار، أو وجود خلل في خلايا الجلد وعدم قدرة البشرة على توزيع صبغة الميلانين بشكل جيد، وبالتالي تتركز في أماكن محددة مثل: الوجه، العنق، وأعلى الصدر والكتف والذراعين، وبشكل عام فإن هناك 90% من النساء يصبن بظهور التصبغات وسواد الجلد واغمقاق في بعض مناطق الجسم في فترة الحمل، ويعود السبب لارتفاع الهرمونات التي تحرض على زيادة إنتاج الميلانين.

وتضيف: تزيد نسبة الإصابة لدى السيدات اللواتي يعانين نقص الموارد والفيتامينات والمعادن والإقلال من شرب الماء، ومن يستخدمن مستحضرات التجميل الرديئة، أو المصابات بوجود النمش والتصبغات قبل حدوث الحمل، ويصبح أغمق وأشد انتشاراً مع ارتفاع الهرمونات في هذه الفترة.

تدابير الوقاية

تشير د.لينا إلى أن بعض المنتجات الطبية لعلاج بقع النمش لا يمكن استخدامها خلال فترة الحمل والرضاعة بسبب تأثيرها على الأجنة وحديثي الولادة، لذلك تعتبر الوقاية أفضل الطرق لتجنب زيادة انتشار النمش لدى الحوامل، وتشمل هذه الطرق الآتي:

* تجنب أشعة الشمس قدر الإمكان خلال فترة الظهيرة.

* ارتداء الملابس القطنية والقبعات الشمسية الواسعة الحواف، والنظارات عند التواجد في الأماكن المفتوحة.

* استعمال الواقيات الشمسية التي تحتوي على عامل حمايةٍ عالٍ قبل نصف ساعة من مغادرة المنزل على الأقل.

* تحفز المنتجات التي تحتوي على فيتامين «C» من إنتاج الكولاجين.

* تناول الفيتامينات والمعادن الأساسية والإكثار من شرب المياه، وعدم استعمال العطور بشكل مباشر على الجلد.

إصابة مؤقتة

تؤكد د.لينا، أن ظهور بقع النمش أو التصبغات التي تصيب السيدات أثناء فترة الحمل بشكل عام تكون مؤقتة، وفي الغالب يصبح لونها فاتحاً تدريجياً وتختفي نهائياً بعد الولادة خلال بضعة أشهر، ويمكن أن تستمر لدى القليل من الحالات لما بعد الانتهاء من الرضاعة والفطام، وخاصة عندما تكون الجينات الوراثية سبباً بالإصابة، ولذلك يجب استشارة الطبيب المختص لتقديم الخيارات العلاجية المناسبة.

فئة مستهدفة

يشير الدكتور رائد فرحات أخصائي جراحة التجميل، إلى أن النمش يظهر في شكل بقع لونها أحمر أو بني أو أسمر، ويكون شائعاً في فصل الصيف، أو يصبح غير ملحوظ في فصل الشتاء، وبعض الناس يكونون أكثر عرضة للإصابة مقارنة بالآخرين، وينتج ذلك عن تراكم الميلانين تحت الجلد، أو من لديهم جينات وراثية ومصابين من نفس العائلة، كما يعتمد على نوع البشرة، وتجدر الإشارة إلى أن جسم الإنسان ينتج نوعين من الميلانين وهما، الفيوميلانين والإيوميلانين الذي يحمي الجلد من الأشعة فوق البنفسجية، وزيادة إنتاجه تساعد على عدم ظهور النمش نهائياً.

مضاعفات ومخاطر

يبين د.رائد، أن أغلب حالات الإصابة بالنمش تكون غير ضارة، لكنها تبدو مشابهة للعلامات التي ترافق سرطان الجلد عند فئة من الأشخاص، ويجب عليهم مراقبة الجلد وأماكن الإصابة، ومدى تغير لون البقع، واستشارة الطبيب المختص إذا رافقت هذه المشكلة بعض الأعراض كالحكة أو النزيف أو النمو أو تغيير الشكل، أما ذوو البشرة الفاتحة الذين يعانون من النمش أو الحروق بسهولة، فلديهم مخاطر أعلى للإصابة بالأورام الخبيثة في الجلد، ولذلك يجب أن يكونوا حذرين للغاية وأن يتخذوا التدابير المناسبة للحماية أثناء الخروج في الشمس.

يؤكد د.رائد، أن العلاج بالليزر من أفضل الخيارات التي حققت معدل نجاح عالياً في التخلص من بقع النمش التي تصيب بعض مناطق الجسم وأهمها الوجه، كما أن استخدام التقشير الكيميائي للجلد التالف من الطرق الفعالة التي تسهم في تجديد الخلايا، كما يعتبر تطبيق كريم الريتينويد أو التلاشي الموضعي من الطرق الناجعة، ويجب على المصابين استعمال واقي الشمس بانتظام قبل الخروج للحفاظ على حماية الجلد من أشعة الشمس.

وصفات طبيعية

تحتوي الخضراوات والفواكه على العديد من العناصر التي تفيد البشرة والجسم، ويمكن أن ينتج عن مزج بعض هذه المكونات وصفات طبيعية تسهم بشكل فعال في التخلص من النمش، نذكر منها:

* خلط معلقة صغيرة من عصير الليمون ومسحوق الكركم، ثم وضعهما على المناطق المصابة لمدة 15 دقيقة مرة واحدة يومياً، وغسله بماء فاتر، من الوصفات التي تسهم في تفتيح البقع الداكنة.

* يأتي وضع طبقة خفيفة من العسل على البشرة لمدة 10 دقائق بنتائج فعالة في تخفيف التصبغات؛ حيث إنه يحتوي على خصائص مضادات الأكسدة.

* يسهم المزيج المكون من معلقة من الشوفان وقليل من الحليب الرائب أو الزبادي في تقليل فرط التصبغ، كما أن حمض اللاكتيك يعمل على تثبيط تكون الميلانين.

* يمكن إضافة فيتامين «ه» وزيت الخروع على المناطق المصابة بالنمش، لتلاشى البقع الداكنة، والحفاظ على رطوبة البشرة.

* يحمي وضع جل الصبار على الجلد من الضرر الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية، نظراً لاحتواه على حمض الساليسيليك والألوين، ويسهم في تقليل البقع أيضاً.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©