الخليج

الصحة ,

27 مارس 2023 00:46 صباحا

الصيام وصحة الجلد

د. ديمة الجباعي*

لا شك أن الجسم يتعرض لعدد من المشاكل الصحية المرتبطة بتغيير عادات وساعات الطعام والشراب في شهر الصيام ما ينعكس على عدة أعضاء ومن ذلك المشاكل المتعلقة بالجلد والبشرة.

وأهم المشاكل التي قد تواجه البشرة في الشهر الكريم هو ما يتعلق بنقص الوارد من الماء والسوائل بشكل عام لمدة ١٢ ساعة من كل يوم تقريباً، ومن أبرزها:

1- جفاف الجلد بشكل عام والوجه واليدين بشكل خاص

2- ظهور الخطوط الرفيعة ووضوح التجاعيد في منطقة الوجه

3- زيادة تشققات الشفتين وانعدام النضارة

4- زيادة بعض الأمراض الجلدية مثل الأكزيما، والتقرانات الشعرية.

للوقاية من تلك الأعراض ينصح باتباع بعض الإرشادات:

* تناول كميات كافية من الماء خلال فترة الإفطار حتى الإمساك

* تقليل الوارد من الدسم والدهون والسكريات المركب.

* تقليل استهلاك المنبهات خلال الإفطار والسحور

العلاجات والمتابعة:

* استخدام المرطبات بشكل منتظم

* ترطيب الشفتين بمرطبات خاصة والعينين بقطرات الدمع الصناعي

* في الحالات الشديدة من الجفاف ينصح بحقن البلازما لزيادة ترطيب البشرة.

أخصائية أمراض جلدية- مستشفى سليمان الحبيب - دبي

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©