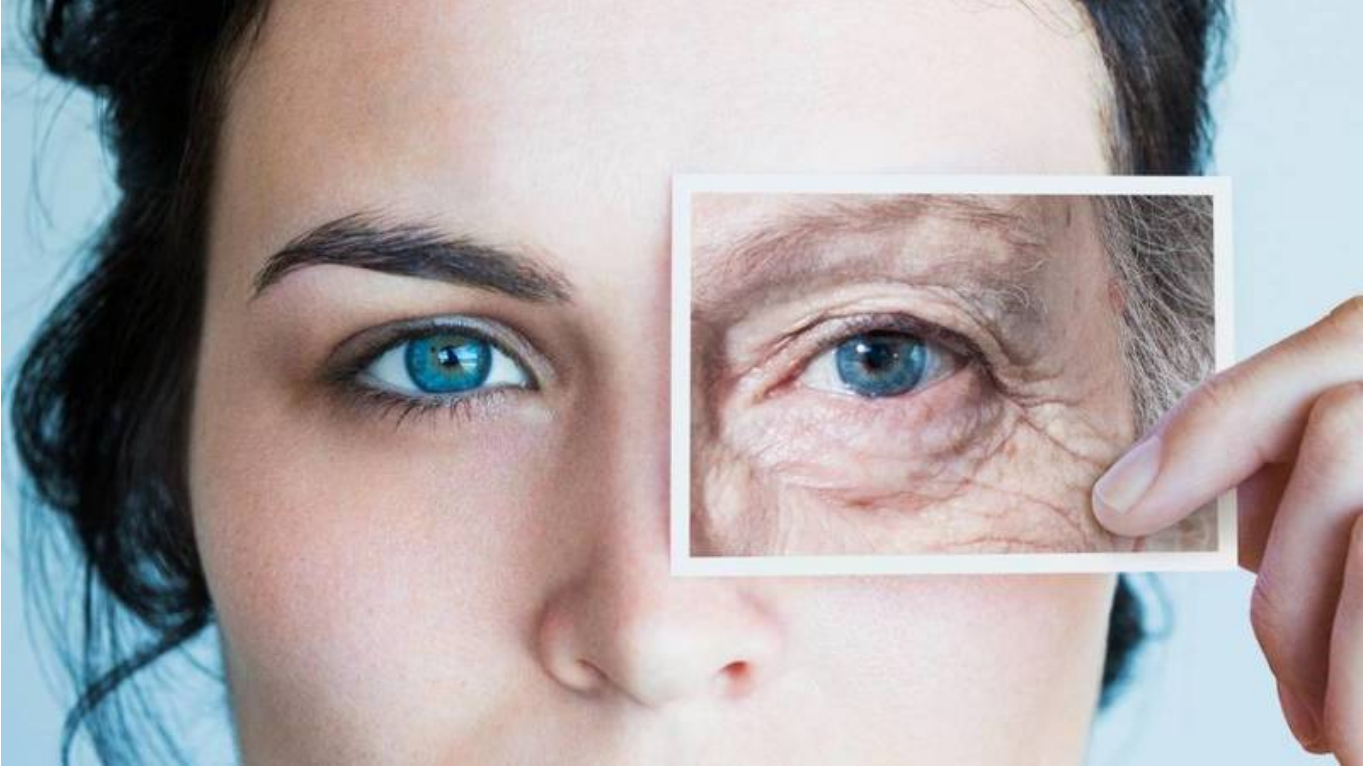


«خطوات للوقاية من «شيخوخة البشرة المبكرة



إعداد: راندا جرجس

تشير الدراسات إلى أن التعرض المفرط لأشعة الشمس فوق البنفسجية يؤدي إلى «التشيخ الضوئي» أو ما يُعرف بشيخوخة البشرة المبكرة بنسبة 90% من مجموع الحالات، نتيجة امتصاص خلايا البشرة البروتينات الموجودة في الأشعة الضارة، حيث يتسبب الضوء المرئي عالي الطاقة في الإجهاد التأكسدي الذي يدمر الحمض النووي الخلوي المسؤول عن إصابة الجلد بحروق الشمس، وينجم عنه ترهل الجلد وتفاقم مشكلات التصبغ وظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة قبل أوانها، وربما تؤدي إلى الإصابة بالأمراض الجلدية بما فيها تَكوّن الأورام الخبيثة

تتسبب شيخوخة البشرة في استنزاف الكولاجين والإيلاستين، ويبدأ الجلد في فقدان حجمها وترهل وتشكل تجاعيد وخطوط رفيعة، وبالتالي تصبح أقل قدرة على حبس الترطيب الذي تحتاجه، كما يحدث خلل في إنتاجها الطبيعي لعوامل الترطيب الذاتية وتكون أكثر جفافاً، وربما تُصاب البشرة فرط التصبغ وانتشار البقع الداكنة، والنمش الشمسي

- ينصح الخبراء ببعض الخطوات البسيطة التي يمكن ان يعزز تطبيقها الحماية من التشيخ الضوئي، والتي تتمثل في

- استخدام الواقي الشمسي بشكل يومي، لمنع إصابة البشرة بالآفات الجلدية التي تسبب التلف طويل الأمد، وكذلك منتجات العناية الوقائية التي تحتوي على الحماية من أشعة الضوء المرئي عالي الطاقة، مع مراعاة نوع البشرة، وان يحتوي على مضاد أكسدة فعال يعمل على تحييد الذرات الحرة الناجمة عن الأشعة الضارة
- تقليل مدة التعرض للشمس، وتجنبها خلال ساعات الذروة، وارتداء ملابس واقية وأكمام طويلة
- حماية منطقة الوجه واليدين والصدر بشكل محدد، حيث إنها تتعرض للشمس أكثر من بقية الجسم، للمساعدة في تأخر الخطوط الدقيقة وعلامات الشيخوخة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024