

جفاف الشفاه مشكلة شائعة



يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة جفاف الشفاه، فهي ظاهرة منتشرة بين النساء والرجال، مما يترتب على هذا الجفاف حدوث تلف وتشققات وتصدعات في بشرة الشفتين، ويصدر عن ذلك تهيج وألم، وهذه المشكلة تنتج عن فقدان الشفاه للرطوبة، بسبب عدة عوامل وأسباب، منها: فصل الشتاء الذي يؤدي إلى جفاف بشرة الشفتين وظهور طبقة رقيقة من الجلد، وبعض الفتيات تقوم بتقشير هذه الطبقة الجافة بصورة تلقائية، مما يساعد على حدوث بعض الجروح والألم، وتعد الشفاه من أكثر الأعضاء حساسية في الجسم، وتتأثر بالعوامل الخارجية والداخلية ويحدث لها بعض الأضرار، لدرجة أنها تتأثر من الهواء الخالي من الرطوبة ويبهت لونها وتجف بسرعة، وهناك الكثير من المسببات لهذه الحالة، وهو ما يجعلها تبدو كظاهرة متفشية بين الكثير.

كما أن التعرض لفترات طويلة للشمس يعمل على حدوث حالة جفاف الشفاه، ويمكن أن تكون هذه المشكلة ناتجة عن الإصابة بمرض معين وتظهر هذه الحالة كعرض من أعراض هذا المرض، كما تظهر هذه المشكلة نتيجة نقص بعض الفيتامينات، مما يسبب ظهور تشققات الشفاه، ونلاحظ جفاف الشفاه بوضوح لدى الأشخاص المدخنين، في هذا الموضوع سوف نستعرض كل العوامل والأسباب التي تؤدي إلى هذه المشكلة، ونقدم الكثير من الطرق والنصائح التي تساعد على الشفاء من هذه الحالة، وبعض الوصفات الطبيعية التي تساهم في الوقاية من جفاف الشفاه.

عرض لمرض

ينصح الأطباء بعدم التهاون في مشكلة جفاف الشفاه، لأنها يمكن أن تكون معبرة عن مرض معين، والطبيب الوحيد هو الذي يعرف عن طريق الملاحظة علامات هذا المرض من تشققات الشفاه، ولذلك ينبغي استشارة الطبيب في حالة ظهور هذه المشكلة دون سبب واضح، للاطمئنان والتأكد أنها حالة عابرة ليس منها ضرر ولا دليل على مرض خطر أو مزمن، وفي حالة وجود مرض معين تسبب في هذه المشكلة، يمكن علاجه مبكراً والتخلص من هذه الحالة المزعجة، ويمكن التعايش مع هذه المشكلة باستخدام بعض منتجات العناية بالبشرة إلى أن تزول، ويفضل عدم تقشيرها والتسبب في تعرية طبقة الجلد الحي وحدوث جرح وألم، وفي حالة كون هذه المشكلة عرض لأحد الأمراض المزمنة، يجب تناول بعض الأدوية التي تعمل على ترطيب الشفاه، وكذلك معالجة السكري بانتظام والوصول إلى المعدلات الطبيعية للسكر في الجسم، وذلك كقيل بعودة الشفاه إلى حالتها الطبيعية دون أي مرطبات أو معالجات، وفي بعض حالات جفاف الشفاه الشديدة يمكن أن يؤدي ذلك إلى صعوبة في الكلام، ويشعر الشخص بالصداع والألم أثناء تناول الطعام، وظهور تشققات عميقة مؤلمة ومزعجة تشوه شكل الشفاه والوجه عموماً.

الغدة والسكري

تؤدي بعض العوامل والأسباب إلى حدوث مشكلة جفاف الشفاه، ومنها الإصابة ببعض الأمراض مثل داء السكري وعدم القدرة على ضبط نسبة السكر في الدم، فيسبب حالة من الجفاف الملحوظ في الشفاه والفم عموماً، وكذلك مرض الغدة ومرض الصماغ والتهاب الشفة الزاوي، ويعاني المصابون بمتلازمة داون من تشقق وجفاف الشفاه، وأيضاً التهاب الشفة الشعاعي والذي يحدث نتيجة التعرض للشمس، ومرض كاواساكي الذي يشيع بين الأطفال ويسبب هذه المشكلة، كما يؤدي الإفراط في تناول المكملات الغذائية لفيتامين «أ» إلى حدوث حالة الجفاف، ففي حالة تناول أكثر من 24 ألف وحدة دولية من هذا الفيتامين يحدث تشقق للشفاه، والإكثار في تناول الفواكه التي تحتوي على فيتامين «أ»، وكذلك عند نقص بعض الفيتامينات في الجسم مثل فيتامين «ب» و«ج» و«د» والإفراط في تناول الأطعمة الحارة والمالحة، وعند نقص إفرازات اللعاب من الفم ينعكس على جفاف الشفتين وتشققها، وقلة تناول المياه والسوائل يظهر سريعاً على الشفاه، والتعرض لأشعة الشمس فترة من الوقت، والتنفس من الفم أثناء النوم يجعل الهواء يمر عبر الشفاه، ويتسبب في إصابتها بالجفاف والزكام والالتهابات، وفي حالة ارتجاع المريء الحمضي أو الإصابة بالتهابات الأمعاء المتكررة.

الشتاء والشمس

تزيد مشكلة جفاف الشفاه في الشتاء والجو البارد، نتيجة تعرضها للهواء الجاف والطقس الشتوي وحدوث الصقيع، وترتفع نسبة الإصابة بجفاف الشفتين بسبب نسبة الرطوبة المنخفضة، وأيضاً في الجو مرتفع الحرارة مع إهمال وضع طبقة واقية من أشعة الشمس والعوامل الخارجية، وينصح الأطباء في حالات الخروج في الشمس بوضع واقي يحتوي على معامل حماية من أضرار الشمس، حيث تفتقد بشرة الشفاه الغدد الدهنية فهي في حاجة مستمرة للماء، ويعتقد البعض أن ترطيب الشفاه باللسان يمكن أن يحميها من الجفاف، وهذا الاعتقاد خاطئ ويسبب مزيداً من الجفاف، لأن اللعاب يتبخر بسرعة ويحتوي على مواد تؤثر بصورة سلبية على الشفاه، فيعمل اللعاب على زيادة جفاف وتشقق الشفاه، ويحول لونها إلى اللون الأسود بفعل الإنزيمات الموجودة في اللعاب، والتدخين يساهم بصورة كبيرة في حدوث هذه المشكلة مع سواد لون الشفاه، وتؤدي قلة بعض الأحماض مع الإهمال في الحفاظ على الشفاه بالمرطبات والكريمات الطبيعية إلى التأثير ببعض العوامل الخارجية، ويمكن أن تسبب بعض الكريمات التي تستخدم لعلاج حب الشباب والرؤوس السوداء إلى الإصابة بجفاف البشرة عموماً وخاصة الشفتين، ويجب الحرص عند استعمال هذه الكريمات بعدم الوصول إلى منطقة الشفتين وذلك باستخدام طبقة عازلة من الفازلين على الشفاه لمنع تشققها.

زيت بذرة الكتان

يوجد مجموعة من الوصفات الطبيعية للتخلص من ظاهرة جفاف الشفاه، ومنها استخدام الخيار من خلال تقطيعه إلى شرائح ثم وضعه على الشفتين، ويترك لمدة تصل من 12 إلى 20 دقيقة، وهذه الطريقة فعالة لترطيب الشفاه ويتم تكرار هذه العملية مرة صباحاً ومرة في المساء، كما يساعد عصير الخيار الموجود في الشرائح على تفتيح لون الشفاه ووقايتها من التشققات، والطريقة الثانية هي استعمال زيت الخروع، عن طريق وضعه على الشفتين قبل الذهاب للنوم، ويستمر على الشفاه طوال الليل وحتى الصباح، ويتم مسحه بمنشفة ناعمة مبللة بعد القيام من النوم، وزيت الخروع علاج جيد لهذه المشكلة وله نتيجة مذهلة، ويمكن استخدام خليط من عصير الليمون مع العسل ومسح الشفتين، بواسطة ملعقة صغيرة من عصير الليمون وملعقة أخرى من العسل، وتكرار ذلك بصورة يومية منتظمة لمدة 10 أيام وسوف تزول هذه المشكلة، كما يمكن مسح الشفاه بزيت الزيتون فله مفعول سحري أيضاً، وطريقة أخرى بدهان الشفاه بزيت جوز الهند قبل النوم، لأنه غني بالأحماض الدهنية التي تغذي بشرة الشفاه وتعطيه بريقاً ولمعاناً، كما يمكن لزيت بذور الكتان أن يعالج هذه المشكلة، من خلال وضع طبقة رقيقة من زيت الكتان قبل النوم وتركها حتى الصباح، فيزيد من ترطيبها ويعمل على نعومتها ونتيجته سريعة في التخلص من جفاف الشفاه حيث يحتوي على الأحماض الدهنية اللازمة لذلك، ويمكن استخدام مرطبات الشفاه الطبية في علاج هذه المشكلة، واستخدام المنتجات الخالية من الكحول، وتقع بعض الفتيات في خطأ استعمال ملمع الشفاه المحتوي على مواد تؤدي إلى حدوث مشكلة جفاف الشفاه، مثل الكحول الذي يزيل طبقة الدهون الطبيعية التي تقي الشفاه من الجفاف، ويتبخر بسرعة فيزيد من التشققات، ولا بد أن تحرصي على اختيار مكونات للشفاه تكون خالية من الكحول، ويفضل أن تحتوي على زيوت طبيعية تفيد الشفتين أكثر، ويمكن استخدام الفازلين أكثر من مرة على مدار اليوم، فهو من المرطبات الجيدة والتي تزيد لمعان ونعومة الشفاه، والأفضل خلط الفازلين بملعقة كبيرة من عسل النحل.

أدوية وحساسية

تشير دراسة حديثة إلى أن بعض الأدوية تسبب مشكلة جفاف الشفاه، مثل نوع من خافض ضغط الدم وأحد أدوية علاج حب الشباب وبعض أدوية التجاعيد ودواء محدد لعلاج مشكلة الدوار، وبينت دراسة أخرى أن بعض أمراض المناعة الذاتية تؤدي إلى حدوث جفاف وتشقق الشفاه، حيث تجعل الشفاه شديدة الحساسية إلى أشعة الشمس، وينصح الأطباء مرضى المناعة الذاتية باستعمال منتجات ترطيب الشفاه بشكل منتظم، كما كشفت الدراسة عن أن بعض حالات الحساسية تسبب حدوث جفاف الشفاه، ومنها الحساسية تجاه النيكل والكوبالت، ولذلك يصاب الأشخاص الذين يتناولون مكملات غذائية تحتوي على كميات كبيرة من فيتامين «ب12» بتشقق الشفاه، نتيجة حساسية الكوبالت الذي يجعل الشفاه جافة بشكل كبير، وتوصلت دراسة أخرى إلى أن بعض مكونات معاجين الأسنان وأحمر الشفاه تحتوي على مواد معروفة، لها تأثير في حدوث جفاف وتشقق الشفاه، ويجب الامتناع عن استخدام بعض هذه المنتجات التي تحتوي على المواد المضرة بالشفاه، كما تشمل الحساسية بعض أنواع من الأطعمة وخاصة التي تحتوي على ألوان صناعية حمراء وبعض الفواكه ومنها التين وهذه الأنواع تسهم في حدوث جفاف. وتصدع الشفاه.