

آية

مجلة تصدرها الجمعية السعودية
لأمراض وجراحة الجلد
العدد العاشر ١٤٢٩ هـ
الثمن ١٠ ريال



مكتف

الشمس والطاقة الخارقة

الشيخوخة.. والأشعة فوق البنفسجية

وان UVR واعما الثلاث

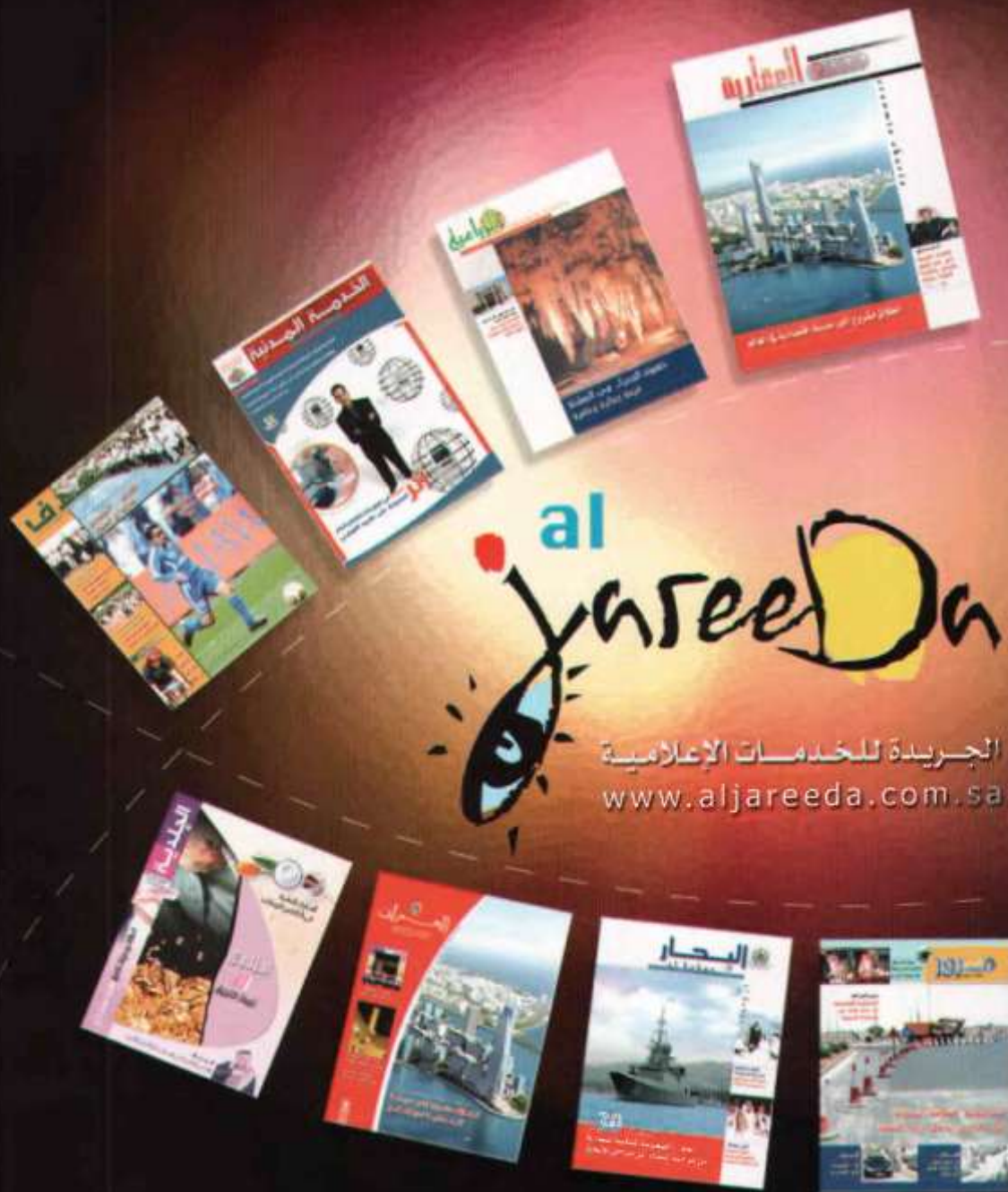
حتى التمييز بين الواقع والخيال
لبن الجلد الطبيعي
بالعوم فيه العامل الوراثي

جدة: تشهد أكبر
تجمع لكبراء
الجلد والتجميل

الفنانة **مريم الغامدي**:

بعض الممثلات في الخليج ندمن على عمليات التجميل





الجريدة للخدمات الإعلامية
www.aljareeda.com.sa

إعلام موثوق به..



حي المروج، طريق الملك عبد العزيز ص.ب. ٢٣٦٢ الرياض ١١٥٤١
الهاتف: ٢٢٥٠١١١ (خمسة خطوط) فاكس: ٢٢٥٣٧٧٧
Al-Morooj - King Abdulaziz Road
Tel, 2250111 (5 Lines) Fax, 2253777

ADAMA
Hospital & Clinics



أدماة
مستشفى وعيادات

جلدية / جراحة التجميل ✨ العلاج بالليزر ✨ زراعة الشعر ✨ العناية بالبشرة

نتحقق ونعالج



إزالة الشعر الغير مرغوب فيه
من جميع مناطق الجسم
لكل أنواع البشرة بأحدث
أجهزة الليزر والضوء



إزالة التجاعيد وتعبئة الوجه
(حقن الدهون الذاتية)
تجميل الجفون وإزالة
الكيسات تحت العين
البوتوكس للتجاعيد والتعرق



تجميل وتقويم الانف
شفط الدهون وتعديل القوام
الجراحات التجميلية للثدي
(للرجال والنساء)
شد البطن والارداغ



علاج حب الشباب وآثاره
علاج تساقط الشعر
علاج البهاق ونقل الخلايا
الذاتية



مركز العناية بالبشرة والجسم

ميزوكلات mesoeclat

للمضارة بالبشرة وضدها

كوسملان cosmelan

معالجة لمظاهر الشيخوخة مباشرة
واعطاء البشرة نضارة وحيوية



جوال أدماة لإستشارات طب التجميل والجلدية

SMS

الجوال: 83800

موبايلي: 6350

الرياض - طريق مكة - مقابل مدينة الملك فهد الطبية

4660000

جدة - شارع الأمير محمد بن عبدالعزيز - مركز بن حمران التجاري

6600000

www.adamahospital.com

جديدة

جراحة التجميل



مركز الدكتور عبد العظيم البسام الطبي

Dr. Abulazeem Al Bassam Medical Center

www.albassammed.com

عناية اليبشرة

أسنان

ليزر

المملكة العربية السعودية - الرياض - حي الرحمانية - شارع النخدي - مقابل الاتصالات السعودية : هاتف: ٤١٩٧٠٥١ - فاكس: ٤١٩٧٥٥٢ - ص.ب ٢٢٣٩٥ الرياض ١١٤٩٥
Saudi Arabia - Riyadh - Rahmania - Thakhasusi St. Opp. Saudi Telecom Tel: 4607052 - Fax: 4193552 - P.O. Box 22395 Riyadh 11495

info@albassammed.com

Hidroquin Forte Gel

FAST FADING



SeSDERMA
LABORATORIES

مجلة تصدرها الجمعية السعودية
لأمراض وجراحة الجلد

٢٠١٥-٢٠١٦
العدد ١٤٦/١٤٧

المشرف العام
د. عمر بن عبد العزيز آل الشيخ

رئيس التحرير
عبد الرحمن بن محمد المنصور

الهيئة الاستشارية
د. عبد العزيز بن ناصر السدحان
د. صالح بن خالد الرشيد
د. خالد بن محمد العبود
د. عبد الله بن إبراهيم السماري



الجمعية السعودية
لأمراض وجراحة الجلد

الملكة العربية السعودية - الرياض
ص.ب. ٩٤٦٤٨ الرمز البريدي ١١٦١٤
هاتف: ٠١٤٨٨٣٥٥٣
فاكس: ٠١٤٨٢١٤١٠
الموقع على شبكة الانترنت

www.ssdds.org

المراسلات باسم رئيس التحرير



مستشفى القوات
المسلحة بالرياض
ينظم المؤتمر السابع
لدول مجلس التعاون
الخليجي لجراحة
التجميل

32



16

الشعرانية، العامل الوراثي
والهرمونات من أهم أسبابه



22

الهريس التناسلي..
قد يصبح جزءاً من حياتك
ولكن لا تدعه يحد من نشاطك!



بحث في جراحة
اليد ضمن أفضل
10 أبحاث

14



18

خلل في شكل الجسم وميلان في القوام
تصيب الكبار والصغار

الجنف



الشراكة الحقيقية اختصار للمستقبل !!

تشكل منظومة العمل في أي قطاع وحدة مترابطة من الصعب أن تنفك عن بعضها البعض وهي بمثابة المحرك لنجاح أي مشروع أو خطة استراتيجية، ولن يتأتى ذلك إلا بالتعاون البناء البعيد كل البعد عن المصالح الشخصية التي قد تسقط النجاح، فالبينة الأساسية التي تجمعنا في أي عمل هي الجهد والاجتهاد في أداء الرسالة المناطة، لتظهر لأرض الواقع ومن ثم تتدرج مسببات التقدم والرفق .

العمل الصحي منظومة متكاملة من العطاء الذي يجب أن لا تحده أي حدود أو توقفه موانع بوجود المحلصين من أجل تحقيق الريادة في راحة المريض والوصول إلى أعلى درجات الرضا ، ولذلك تتزايد الدراسات العلمية في تطوير هذا المفهوم وتُعدّ المؤتمرات والندوات لدراسة الجديد في هذا التخصص في مختلف أنحاء العالم ولكن لا تزال الأمور أقل من الدرجة المطلوبة خاصة في الدول النامية ، ولكن عندما نأخذ المملكة كنموذج في هذا الموضوع نلاحظ أن الأمر يحتاج لجهد أكبر وعمل متواصل ليس من الجهات الحكومية فقط بل من القطاع الخاص الذي رمى بثقله في رفع مستوى الخدمات المقدمة وفي تخصصات معينة أصبح له السبق في الإنجاز وتفوق على القطاعات الصحية الحكومية وهذا مدعاة لتأكيد أهمية الشراكة الحقيقية التي يجب أن تظهر بشكل أقوى وأكثر فاعلية ، وإن لا تكون مجرد أقوال تردد في اللقاءات ، حيث أضحت حقيقة لا يمكن تجاهلها بأي حال من الأحوال خاصة وإن امتداد القطاع الخاص وصل للدول المجاورة وافتتحت مراكز طبية بمستويات عالية ، لذا يجب أن تتوحد الجهود لتستمر حلقة التميز في المملكة لكي لا تهجر المراكز والكوادر الطبية إلى أماكن أخرى ، فتلك العقول والإمكانات يجب أن نحافظ عليها بغض النظر عن موقعها في القطاع الخاص أو العام فالأمر يتعلق بخدمة هذا الوطن الغالي وإبناؤه .

وما يريدنا إصراراً أن تلك المراكز لها نشاط علمي مميز وبمشاركة أسماء وعلماء من الجامعات ومراكز الأبحاث المختلفة وهذا ما عزز مكانة هذا القطاع وجعله يقوى أكثر فأكثر .

وكان لجامعة الملك سعود الريادة بقيادة مديرها النشط في تحقيق مفهوم الشراكة حتى اتخذت شعاراً (تحقيق الريادة العالمية من خلال شراكة مجتمعية لبناء مجتمع المعرفة) ، وهاهي كراسي البحث الطبية وغيرها من مجالات المعرفة الأخرى توقع وتدشن لتؤكد الغاية والهدف من قوة تلك الشراكة ودورها في اختصار المسافة من أجل مستقبل معرّف أفضل .

الجلدية



26

الثعلبة البقعية...
مرض غير معدٍ لا يسببه أي ميكروب



34

السيلوليت...
شغل النساء الشاغل



46

التبييض...
بين الواقع والخيال



52

الغذاء...
وصحة البشرة



42

مخدة النوم تعجل ظهور علامات الشيخوخة



www.amicogroup.com

راعي مشارك

المدير المسؤول
طالب حمد السعدون

التصميم والإخراج والطباعة
الجريدة للخدمات الإعلامية



التحرير والتنسيق الصحفي
الجريدة للخدمات الإعلامية

ص.ب. ٤٣٦٢ الرياض ١١٥٤١
هاتف: ٢٢٥٠١١١ (خمس خطوط) فاكس: ٢٢٥٣٧٧٧

www.aljareeda.com.sa

النوريع



الشركة الوطنية للتوزيع الرياض

هاتف: ٤٨٧١٤١٤ - فاكس: ٤٨٧١٤٦٠

الاشتراكات، الإعلانات
الجريدة للخدمات الإعلامية

المملكة العربية السعودية - الرياض،
حي المروج، طريق الملك عبد العزيز ص.ب. ٤٣٦٢

الرياض ١١٥٤١

هاتف: ٢٢٥٠١١١ (خمس خطوط)

الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٨٠٠٩

فاكس: ٢٢٥٣٧٧٧

برسالة من جوالك تحيي آمالهم



برنامج الفسيل الدموي لمرضى الفشل الكلوي...

برسالة قصيرة فارغة من جوالك إلى ٥٠٦٠ تحيي الأمل عند مرضى الفشل الكلوي.

تكلفة الرسالة الواحدة ١٠ ريالات (صدقة).

للتبرع لدعم برنامج الفسيل الدموي لمرضى الفشل الكلوي المحتاجين (على الحساب الموحد):

حسابات التبرع العام (الصدقة)

٢٢٠٠

مصرف الراجحي
البنك الأهلي التجاري

حسابات الزكاة

١١٠٠

مصرف الراجحي
البنك الأهلي التجاري



جمعية الأمير فهد بن سلطان الخيرية
لرعاية مرضى الفشل الكلوي

ضمن سلسلة اللقاءات العلمية

معالي الدكتور عبدالرحمن آل الشيخ يحاضر عن :

«البحث العلمي وضرورته في تقدم الأمم»

أقام مركز الجلد والحساسية محاضرة بعنوان البحث العلمي وضرورته في تقدم الأمم، لمعالي الدكتور عبدالرحمن بن عبدالعزيز آل الشيخ، مؤجراً، وذلك ضمن سلسلة من المحاضرات والندوات التي يقيمها المركز، وقد حضرها عدد من العلماء والأدباء المتخصصين في مجالاتهم العلمية. وقد استهل معالي الدكتور عبدالرحمن بن عبدالعزيز آل الشيخ محاضרתه مؤكداً على أن البحث العلمي هو أساس التقدم، وأن الأمة لن تنال نصيباً من التقدم دون أن يكون البحث العلمي هو الركيزة الأساس. مؤكداً معاليه على أن الدين الإسلامي جعل التعلم والعلم والبحث من أهم دعائم المسلم الحق إن هو أراد أن يحيى ويسمو ليصل إلى الذروة في دينه ودنياه، يقول الله جل شأنه "يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات والله بما تعملون خبير".

بالعلم المؤسس على برامج ومناهج سليمة ابتداءً من السنوات الأولى للدراسة وصولاً إلى المعاهد والجامعات المتقدمة وعندئذ تتمايز القدرات ليتم رصد المتميز منها والمتفوق ليذهب إلى المرحلة العالية من العلم والتدريب التي تؤهله لولوج بوابات مراكز ومعاهد البحث العلمي التي يجب أن تتمتع بالقسط الأوفر من الحرية في نشاطها العلمي والدعم المادي والمعنوي والتي تطلق العنان للباحثين لتحقيق إبداعات مميزة وانتكارات وأعدة وابتكارات جديدة مفيدة وحلول حاسمة لأي عوائق ومشكلات قد تعترض مسيرة التقدم.

كما شدد معاليه على أهمية الاستقرار النفسي للباحثين في مراكزهم العلمية أمر لا بد منه فالباحث يجب أن يكون متفرغاً لبحثه، فمختبره من الضروري أن يكون مزوداً

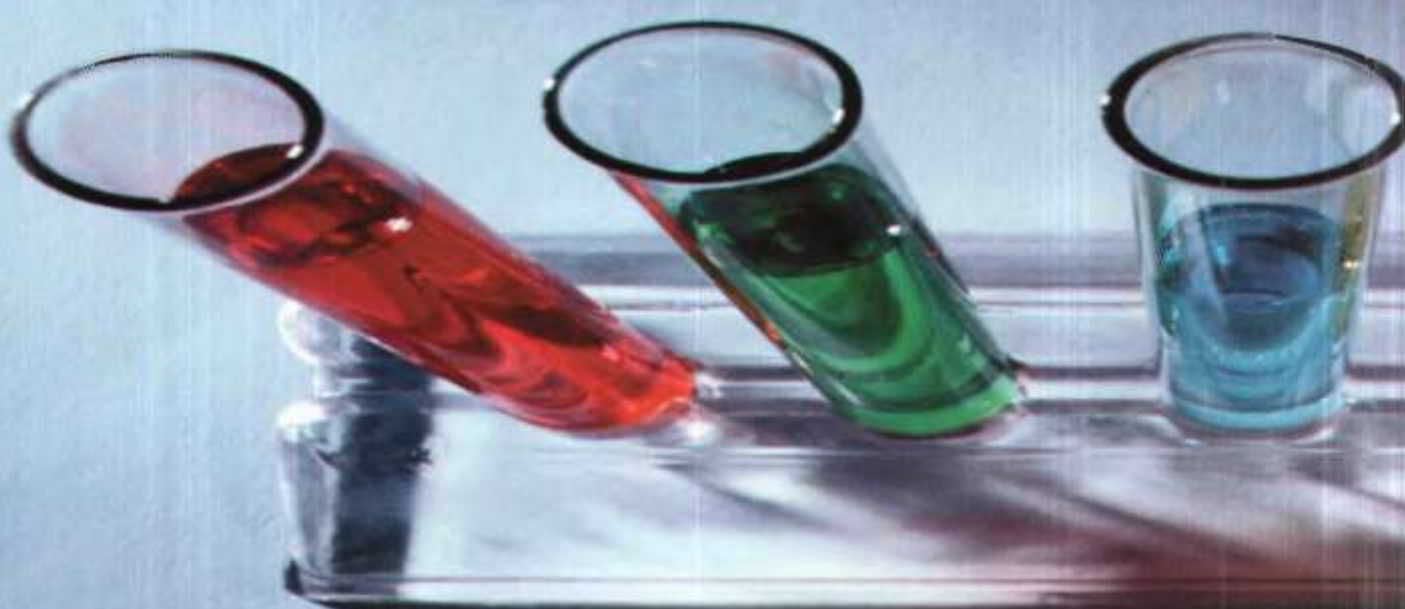
وبين معاليه أن منطقتنا العربية رغم ثرواتها البشرية والطبيعية ظلت ولا تزال أسيرة للتخلف في هذا المجال لأن الإدراك الحقيقي لأهمية البحث العلمي لم يتحقق بعد إلا في أصيق نطاق. وبالرغم من وجود الطاقات المادية والبشرية القادرة على النهوض بهذه الأمة إلى أعلى الدرجات عن طريق البحث العلمي. إلا أن هذه الطاقات المتميزة تحتاج إلى التكريس والصلب والتأهيل وتحتاج مناخاً علمياً خالياً من الإعاقات.

مضيفاً معاليه بأن المناخ العلمي السليم لا بد أن يبدأ بالمنهج الدراسي العلمي السليم في مدارسنا ومعاهدنا وجامعاتنا والمناخ العلمي السليم لا بد أن يركز على البيئة العلمية السليمة المتمثلة في مراكز الأبحاث الحقيقية وليست الصورية.

وأكد معاليه بأن قدرات الإنسان تنمو وتتطور



د. عبدالرحمن بن عبدالعزيز آل الشيخ



**قدرات الإنسان تنمو وتتطور بالعلم
المؤسس على برامج ومناهج سليمة
ابتداءً من السنوات الأولى للدراسة
وصولاً إلى المعاهد والجامعات
المتقدمة...**

**...الاستقرار النفسي للباحثين
في مراكزهم العلمية أمر لا بد منه
فالباحث يجب أن يكون متفرغاً لبحثه...**

**...العرب العلماء تهمل بهم
الجامعات المتقدمة ومراكز البحوث
المتميّزة خارج حدود الوطن العربي،
والغرب والشرق يتنافسون على
استقطابهم...**

يحب علينا أن لا ننفك عن تاريخنا المجيد لحظة واحدة ولكن لا يجوز لنا أن نقف عنده بل علينا أن نستعمله وهوداً للحاضر والمستقبل لكي نخلق مع المحققين هنربط ماضينا العظيم بحاضر له شأن عظيم وبمستقبل له في الغالب شأن أعظم. لا بد أن تكون لنا معرفة نحقق بها مكانة تجعلنا ننتقل من آخر الرك إلى أوله ونفوق من سياتنا إلى اليقظة والوعي مؤملاً أن تنهض الجامعات ومراكز البحث العلمي في بلادنا بهذا الجانب الأهم من رسالتها ودورها (البحث العلمي) فتكرس الموارد المالية والبشرية الكافيتين للنهوض بالبحث العلمي لتخطو بعزيمة وثقة من مؤجرة القائمة إلى الصدارة لتقود بلادنا إلى الرقي والتقدم. •

بكل ما يحتاجه من أجهزة متقدمة ومعدات حديثة مع وجود مكتبات واسعة النطاق في كتبها ومراجعتها ودورياتها ومجلاتها العلمية لا يحده في اختيار مراجعته أي حدود أو قيود فله مطلق الحرية في الاختيار والاطلاع والدراسة كما أن الباحث يحتاج إلى فريق عمل من المساعدين الباحثين، وأن من دواعي الاستقرار النفسي للباحث أن يكون مطمئناً في سكنه ونفقته وفكره ووقته كما استدل معاليه بأن العرب العلماء تمتلئ بهم الجامعات المتقدمة ومراكز البحوث المتميزة خارج حدود الوطن العربي، والعرب والشرق يتنافسون على استقطابهم بعد أن هيأوا المناخ العلمي والعيش الكريم والحرية التامة هادعوا في أبحاثهم. متسائلاً لماذا لا نستطيع أن نستقطب أولئك العلماء؟ واختتم معاليه محاضراته القيمة مؤكداً بأنه

ضمن اتفاقية التعاون المشترك مع مركز الملك فهد لأبحاث وأمراض وجراحة القلب؛

البروفيسور مجدي يعقوب يتناول :

«التقريب بين الأبحاث في علوم القلب الأساسية والممارسة المهنية»

وفي بداية المحاضرة رحب مدير الجامعة الدكتور عبد الله بن عبد الرحمن العثمان بالبروفيسور مجدي يعقوب وذكر أن هذه الزيارة تأتي في إطار تفعيل عقد الشراكة الذي سبق وأن وقعته معه الجامعة بهدف الاستفادة من خبراته العلمية والعملية معلنا عزم الجامعة تقديم ١٦ فرصة للابتعاث إلى بريطانيا للحصول على درجة الدكتوراه من معهد البروفيسور مجدي يعقوب لأمراض وجراحة القلب. من جهته أكد الدكتور محمد بن علي فوده مدير مركز الملك فهد لأمراض وجراحة القلب بمستشفى الملك خالد الجامعي بجامعة الملك سعود أنه تم خلال الزيارة عمل مقابلة للكوادر السعودية المرشحة لوظيفة عالم في علوم القلب الأساسية وذلك بإشراف لجنة يرأسها الدكتور مجدي يعقوب لابتعاثهم إلى لندن للحصول على درجتي الماجستير والدكتوراه في علوم القلب الأساسية. جدير بالذكر أن وفد جامعة الملك سعود كان قد وقع خلال جولته الأوروبية مؤخراً على اتفاقية تعاون مشترك بين الجامعة ومعهد البروفيسور مجدي يعقوب لأمراض وجراحة القلب تتركز على تنفيذ برنامج عمل يتضمن التدريب ونقل الخبرة الفنية من المعهد إلى مركز الملك فهد لأمراض وجراحة القلب بمستشفى الملك خالد الجامعي حيث تأتي هذه الاتفاقية في إطار سعي الجامعة لبناء شراكة حقيقية مع مؤسسات بحثية وتعليمية مرموقة ذات سمعة عالمية لتطوير كوادر سعودية مؤهلة في المجالات العلمية الدقيقة وهو ما يسهم بمشيئة الله في تحقيق قيادة عالمية للجامعة ويساعد اقتصاد الوطن نحو التحول إلى اقتصاد مبني على المعرفة. ●



ألقي جراح القلب العالمي البروفيسور مجدي يعقوب عضو هيئة التدريس بجامعة الملك سعود - غير متفرغ - محاضرة في كلية الطب بجامعة الملك سعود بعنوان «التقريب بين الأبحاث في علوم القلب الأساسية والممارسة المهنية» بحضور كثيف من قبل أعضاء هيئة التدريس بكلية الطب وطلبة الدراسات العليا بالكلية.



انجاز علمي جديد : د. العبود يشارك في اكتشاف الجين المسئول عن نمو الشعر



د. خالد العبود

وجه رئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية لأمراض وجراحة الجلد الدكتور عمر بن عبد العزيز آل الشيخ خطاب شكر وتقدير للدكتور خالد بن محمد العبود، عضو الجمعية السعودية للأمراض وجراحة الجلد والمدير الطبي واستشاري الأمراض الجلدية بمستشفى الملك فيصل بمكة المكرمة على جهوده العلمية المبذولة ضمن فريق البحث الألماني برئاسة الدكتورة ريجينا بيتش رئيسة معهد الجينات البشرية، والذي توصلوا من خلاله إلى اكتشاف الجين المسئول عن نمو الشعر مما يساعد في تطوير عقاقير جديدة ضد تساقط الشعر. وكذلك المراجعة العلمية الخاصة بمرض الجذام في المملكة العربية السعودية. وقد ثمن الدكتور آل الشيخ هذه الجهود العلمية للدكتور العبود، وتمنى له المزيد من التوفيق والنجاح.

كلية الطب تكرم الطلاب الحاصلين على جائزة أفضل بحث طبي

كرم عميد كلية الطب والمشرف على المستشفيات الجامعية الأستاذ الدكتور مساعد بن محمد السلمان بحضور وكيل كلية الطب للشؤون الأكاديمية الدكتور مسلم بن محمد الصاعدي والدكتور فهد بن عبدالله الزامل وكل كلية الطب لشؤون المستشفيات الجامعية الطلاب الحاصلين على جائزة أفضل بحث طبي في المؤتمر العلمي السادس لطب وجراحة الصدر والذي نظمته مؤخراً الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر حيث شكر الدكتور السلمان الطلاب على جهودهم وأثني على ما قاموا به من دور متميز في مجال البحث العلمي وأكد أهمية ودور الأبحاث العلمية الطبية في رقي وتقدم الأمم وأشار إلى أنها تعتبر أحد أهم مقاييس التقدم والرفق وأضاف

أن هذا يأتي ضمن منظومة العمل البحثي ومشروع البحث العلمي الذي أطلقته الجامعة في مختلف التخصصات. وفي الختام سلم عميد كلية الطب الطلاب الفائزين الدروع التذكارية وهم: عبدالله محمد المطيري، عزام بن فهد العتيبي، ضاوي بن عالي العتيبي، محمد بن صالح الحريسي، عبدالله بن صالح الفاخري، محمد مهدي آل فطيم، بسام محمد با سليمان. وتمنى أن يكون هذا التكريم وهذا الفوز حافزاً وادعاً لكافة الطلاب والطالبات بالكلية للاهتمام بالبحث العلمي في مختلف تخصصاته.



البروفيسور مجدي يعقوب أثناء المحاضرة



البروفيسور محمد فودة



د. عبد الله العثمان يكرم
البروفيسور مجدي يعقوب

بحث علمي للدكتور محمد القطان

يصنف ضمن أفضل عشرة أبحاث في جراحة اليد في العالم

إنجاز علمي جديد تنفرد به جامعة الملك سعود حين يقف أحد أساتذتها وهو الدكتور محمد مناع القطان، من كلية الطب، في المؤتمر العالمي لجمعيات جراحة اليد الأوروبية في لوزان بسويسرا ليعرض بحثه العلمي الذي اختير ضمن أفضل عشرة أبحاث علمية منشورة في جراحة اليد حيث يقوم اتحاد جمعيات جراحة اليد الأوروبية كل عام باختيار أفضل ١٠ أبحاث منشورة في جراحة اليد.

ويتلخص البحث المقدم من سعادة الدكتور محمد مناع القطان في دراسة حالة ٣٠ مريض مصاب بضغط العصب الناصف بالرسغ وذلك لمعرفة التغيرات الموجودة في هيكل العصب حيث تم تحديد مكان الضيق على العصب حوالي ٢.٥ سم من خط الرسغ كما تم تحديد ذلك أيضاً بالنسبة لعظام الرسغ وعلى ذلك سيقوم الدكتور القطان بمناقشة بحثه العلمي وتقدم ما توصل إليه من نتائج مقارنة بالنتائج العلمية السابقة. وبهذا يكون الدكتور القطان قد حصل على هذا الإنجاز العالمي للعام الثاني على التوالي في أبحاثه العلمية المقدمة للمؤتمر العالمي في جراحة اليد حيث تم اختيار بحثه عن "أورام الأوعية الدموية باليد" ضمن أفضل ١٠ أبحاث العام الماضي، وقد فاز بثلاثة أبحاث من أصل ١٢ بحثاً صنفت كأفضل الأبحاث المقدمة في هذا المجال.

وقد توجه الدكتور القطان بشكره إلى معالي مدير جامعة الملك سعود الأستاذ الدكتور عبد الله بن عبد الرحمن العثمان على ما لقيه من دعم وتشجيع وتقدير وقال القطان أنه في يوم ٢١ مايو ٢٠٠٨م بإذن الله سوف يرتفع علم المملكة واسم جامعة الملك سعود في لوزان بسويسرا مع بدء فعاليات المؤتمر العالمي لجمعيات جراحة اليد الأوروبية.



أ.د / محمد مناع القطان



عبد الرحمن بن محمد المنصور *

الحب لغة ومعنى...!

الحب والجمال والتجمل نعمة من نعم الله علينا وأعنى بذلك كل ما يخص حياتنا والحب هو أجمل لغة تطرزها ، وترسم لنا الطريق إلى الأفضل، وتثير دروب الإبداع سواء في المجال الأسري أو العملي وما دام الحديث عن الحب والعواطف أود أن أشير إلى أن عدداً من البحوث التي نشرت مؤخراً حثرت من الوقوع في (الحب) مشيرة إلى أن من شأن العشق والغرام إلحاق الضرر البليغ بحسم المحب المغرم. وأفاد الباحثون في كلية إمبيريالي بأن مجموعة الآثار الجسدية التي تسببها تقلبات العلاقة الغرامية يمكن أن تتسبب بدورها في إضرار جسم الإنسان على المدى البعيد.

فذكر البروفيسور مارتن كاوي "إن أجسامنا تمر بسلسلة متصلة من العواطف والانفعالات وإن الحب يفضي إلى بعض الآثار الجسدية والعضوية الواضحة - ذلك أن حدقات أعيننا تتسع بحيث يكاد يؤذي العين يخرج من المقلة كما أن أكفنا تتصبب عرقاً وضربات القلب تزداد سرعة ويسري هرمون أدرنالين بكميات كبيرة في أوصالنا - الأمر الذي يؤدي حتماً إلى حدوث المشاكل في أجسادنا وأن الأمراض المرتبطة بضغط العمل نجمت عن ظواهر جسدية شبه مطابقة.

وأضاف: إن عدم القدرة على إدراك تأثيرات الانفعالات الغرامية على صحتنا يزيد الأمور سوءاً على سوء، فإذا كان الناس يعانون من مشاكل عاطفية، يلزمهم عندئذ إدراك الأثر الذي يحدثه ذلك على صحتهم.

وقال: "نحن نعلم مثلاً أن العرسان المتزوجين حديثاً ترتفع لديهم احتمالات الإصابة بمشاكل القلب الخطيرة بنسبة 50% بعد موت زوجاتهم". وأشار إلى أن هذا مجال يتطلب المزيد من البحث والاستقصاء.

وما ذكر سابقاً لا يتناقض مع رسالة الحب السامية النبيلة البريئة، فلا نطالب بالغرام أو العشق غير المنضبط أو المضطرب أو الذي يصيب الإنسان بالأمراض والضغط لا سمح الله لأن هذا لا يعني أبداً، ولكننا نود العلاقة الحميمة القوية التي تربط الأسرة والزوجين ببعضهما البعض ليكون نتاجه أسرة متحابية مترابطة لينعكس أثر ذلك إيجاباً على المجتمع بأكمله ويكون حافزاً للإبداع والتعلم والسير في الطريق الصحيح بإذن الله تعالى.

والجهل عكس الحب تماماً فلا يستطيع الجاهل أن يدرك معنى الحب وأثره على الحياة عموماً مهما كان متعلماً.

وقفة

يقول المتنبي:

أفاضل الناس أغراضٌ لذا الزم
يخلو من الهم أخلاهم من القطر

أخيراً :

الله من هم بروحي سهجها
أحر من نار توقد وهجها
وعين عسى المولى يعجل فرجها
استرسلت للدمع من مارهجها
كم واحد له غاية ما هرجها
يخاف من عوجاً طوال عوجها
يقضب عليك المخطية من حججها
الله خلق دنياً وساعاً فحججها
والرجل وان شطت لياليك سجها

الشاعر محمد الأحمد السديري - رحمه الله

* رئيس التحرير

mansour2030@yahoo.com

العامل الوراثي والهرمونات من أهم مسبباته

الشعرانية

hirsutism

هرمون الذكورة يعمل على تنشيط بصيلات الشعر

ما هو المقصود بزيادة نمو الشعر في الجسم؟ سؤال يطرحه الكثيرون، ويطلبون له تعريفاً واضحاً، وموجزاً - في نفس الوقت - دون إخلال.

يقصد بزيادة نمو شعر الجسم ... تحول الشعر الرقيق القصير فاتح اللون وهو ما يعرف " بشعر الزغب " الذي يغطي عادة جسم الأطفال والإناث الى شعر كثيف، داكن اللون وسميك.



د. محمد فيحان العتيبي

٥- العقاقير الطبية:

الكورتيزون عن طريق الفم إذا أعطيت لفترات طويلة تؤدي الى زيادة في نمو شعر الجسم. وهرمون التستوسترون الذي يستخدم من قبل بعض النساء لبناء الجسم وزيادة الوزن والمينوكسديل ، البنسلين وعقار الفينيتاين (يستخدم في علاج مرض الصرع) وبعض الأدوية المستعملة في علاج ارتفاع ضغط الدم.

٦- أسباب عائلية أو عرقية:

يلاحظ زيادة ظهور نمو الشعر في الجسم عند بعض الأجناس البشرية دون غيرها في بلاد (الهند والشرق الأوسط).

ما هي أكثر الأماكن التي يظهر بها الشعر الزائد ؟

الشعرانية هي ظهور الشعر عند النساء على مناطق في أجزاء من أجسامهن بشكل مشابه عند الرجال مثل ظهوره على الذقن والشقة العليا والبطن والصدر وأيضاً الظهر.

ما هي نسبة الحالات التي تعاني من زيادة نمو الشعر عند النساء ؟ وهل رادت الآن ؟

ولماذا في حالة نعم؟

لا توجد إحصائيات دقيقة حول نسبة زيادة حالات نمو الشعر في الجسم عند النساء ،

الشباب وضمور بالتدريج واضطراب بالدورة الشهرية .

- هرمون الذكورة: يؤدي الى تنشيط بصيلات الشعر وبالتالي الى ظهور الشعر عليها و يعطى هرمون الذكورة للإناث لوقف إدرار الحليب.

٣- أورام المبايض:

تشير بعض الإحصائيات في الولايات المتحدة الأمريكية أن حوالي ٢٪ من النساء في سن الإنجاب يعانين من مرض تضخم المبايض ، الذي يؤدي الى إفراز كمية كبيرة من هرمون الذكورة الذي ينشط البصيلات وبالتالي الى زيادة في نمو شعر الجسم.

٤- اضطرابات الكروموسومات:

التي تؤدي الى ظهور بعض الصفات المذكورة والمؤنثة معا ، ويسبب ذلك الى زيادة في نمو شعر الجسم.

ماهي اسباب زيادة الشعر بالجسم لدى المرأة ؟

١- العامل الوراثي: يعتبر العامل الوراثي من أهم أسباب زيادة الشعر. إن زيادة الشعر عند الأم تزيد من احتمالات نمو الشعر الزائد عند المريضة كما أنه يكون هناك أكثر من فرد في العائلة يعاني من زيادة نمو الشعر.

٢- الهرمونات:

- الغدة الدرقية: كسل الغدة الدرقية يؤدي الى زيادة في نمو شعر الجسم.

- حبوب منع الحمل: التي تحتوي على مركبات البروجسترون وعلى نسبة كبيرة من مركب اللأستروجين تؤدي الى ظهور شعر الجسم.

- أورام الغدة فوق الكلوية: مرض "Cush-ing's Disease" تصاب المريضة بالامطافة الى زيادة نمو الشعر تصاب بظهور حب

تناول الكورتيزون عن طريق الفم لمدة طويلة يؤدي إلى زيادة نمو الشعر.



تكيس المبايض

(الدايود، الأندياج، الروبي و إكسندرايت). ويعمل الليزر عن طريق تحويل طاقة الليزر إلى حرارة وبالتالي تضعف بصيلات الشعر دون تأثير داخلي بالجلد. والهدف من الليزر هو تسليط الأشعة على صبغة الميلانين الموجودة في بصيلة الشعر وبالتالي إلى إزالة البصيلة دون التأثير على الجلد.

هل يمكن العلاج النهائي من هذه الزيادة أم مؤقت ؟
العلاج النهائي يكون باكتشاف السبب الرئيسي وإزالته ومثال على ذلك إذا كان السبب هو السمنة فإن أنقاص الوزن يعالج الحالة. وإذا كان السبب أكياس في المبايض فإن إزالة هذه الأكياس جراحياً تشفى الحالة. أما إذا تعثرت الجراحة فهناك علاج هرمون بالحبوب يسبب أنكماس هذه الأكياس ولكنه مؤقت وتعود الحالة كما كانت عليه بعد توقف العلاج.

و تتفاوت نسبة الإزالة حسب الطرق المتبعة للإزالة الشعر الزائد أي بمعنى بالطرق التقليدية مثل الشمع (الشيرة) نسبة الإزالة هي إزالة غير دائمة. أما بالنسبة إلى إزالة الشعر الزائد بالكي الكهربائي تكون نسبة الإزالة ٣٠٪، وتكون نسبة الإزالة بالليزر حوالي ٨٠٪.

* أخصالي الأمراض الجلدية والتناسلية - الكويت

١. قياس مستوى هرمون الذكورة في الدم (هرمون التستوسترون الحر)
٢. قياس مستوى هرمون الحليب (البرولاكتين)
٣. في حالة أورام المبايض فيجب قياس مستوى (LH & FSH)
٤. قياس مستوى هرمون ١٧-هيدروكسي بروجستيرون في الدم.
٥. قياس هرمون الغدة الدرقية.
٦. عمل سونار على المبايض أو لتشخيص أورام المبايض.
٧. عمل أشعة مقطعية للغدة فوق الكظرية

ما هي زيادة نمو الشعر الموضعي ؟
يظهر الشعر كثيفاً وذو لون داكن على مناطق معينة من الجسم.

ما هي اسباب الزيادة الموضعية للشعر ؟
١. ظهور الشعر في أماكن الشامات
٢. نقص إفرازات الغدة الدرقية: يؤدي إلى ظهور الشعر بجانب الركبة.

٣. الإصابات الخفيفة المتكررة: يظهر ذلك نتيجة الاحتكاك المتكرر. وقد يظهر الشعر في أماكن الندبات والتآمل الجروح.
٤. الأدوية الموضعية: استخدام الكورتيزون المركز الموضعي لفترات طويلة في علاج الإكزيما المزمنة وأيضاً في علاج مرض الصدفية.

٥. عقار المينوكسيديل ٥٪ يستخدم في علاج الصلع الوراثي عند النساء ، يؤدي إلى ظهور شعر زائد في الوجه والذقن.

٦. مركبات السولارين الموضعية التي تستخدم في علاج مرض البهاق.

ما هي الفحوصات التي قد تساعد على معرفة أسباب زيادة شعر الجسم ؟

كيف يمكن علاج حالات زيادة نمو الشعر ؟
العلاج بواسطة الطرق التقليدية: وتحتاج المريضة إلى عدة جلسات (الشمع والشيرة أو بواسطة الكي الكهربائي). وتعتبر هذه الطرق فعالة لفترة وجيزة ما عدا الكي الكهربائي تعتبر طريقة فعالة جداً ولكن مؤلمة وبطيئة.

العقاقير الدوائية: عقار السيبرونولاكتون يعمل كمضاد لهرمون الذكورة وبالتالي إلى تخفيف الشعر الزائد في الجسم (الوجه والذقن) وخصوصاً الإناث اللاتي وصلن سن اليأس ولا يحتاجن موانع للحمل. ويحتاج فترة طويلة للحكم على فعالية العقار.

الليزر: هنالك أنواع عديدة لليزر المستخدم لإزالة الشعر الزائد في الجسم مثل ليزر



cosis

خلل في شكل الجسم
وميالان في القوام يصيب
الكبار والصغار

الحنف



د. ياسر محمد البحيري *



يتكون العمود الفقري من ثلاث وثلاثين فقرة مرصوفة فوق بعضها البعض باستقامة لتعطي الجسم شكله السليم، ولكن في بعض الناس تحصل تسوهات في اجزاء من العمود الفقري مما يؤدي إلى ظهور خلل في شكل الجسم وميالان في القوام. هذه التسوهات قد تصيب الصغار أو الكبار ولكنها أكثر شيوعاً في الأطفال والمراهقين.



يتكون العمود الفقري من ثلاث وثلاثين فقرة

مرصوفة فوق بعضها البعض باستقامة لتعطي الجسم شكله السليم، ولكن في بعض الناس تحصل تشوهات في أجزاء من العمود الفقري مما يؤدي إلى ظهور خلل في شكل الجسم وميلان في القوام، هذه التشوهات قد تصيب الصغار أو الكبار ولكنها أكثر شيوعاً في الأطفال والمراهقين.

من المرضى
يصابون به دون
سبب معروف

80%

التشوه الناتج عن زيادة
التقوس يسبب
ضرراً للرتتين

الجنف هو عبارة عن اعوجاج في الظهر نتيجة انحناء في العمود الفقري وهناك العديد من الأسباب المؤدية للجنف مثل التشوهات الخلقية في العمود الفقري أو أمراض العضلات كشلل الأطفال أو بعض الأمراض الوراثية والجينية كمتلازمة دوان أو نتيجة لاصابات أو التهابات العمود الفقري، ولكن في ٨٠٪ إلى ٨٥٪ من المرضى يحصل الجنف بدون سبب معروف. إن مرض الجنف عادة ما يصيب الذكور والإناث وفي ١٠٪ من الأطفال قد يرافقه انحناء طفيف في العمود الفقري ولكن نسبة المرضى المصابين بتقوس شديد يحتاج إلى عناية طبية أو تدخل جراحي يكون أكبر من الإناث. أما عن أعراض المرض فعادة ما يشتكي المريض من ظهور بروز في الظهر أو تغيير في مستوى الكتفين أو ميلان وانحناء عند المشي. وفي الحالات المتقدمة يؤدي بروز الظهر إلى تشوه واضح، أما في الحالات المتقدمة جداً فقد يؤدي التشوه في القفص الصدري إلى صعوبة في التنفس والأكل بسبب الضغط على الرئة والأعضاء الداخلية. والجنف هو مرض وراثي قد يصيب أكثر من شخصين في نفس العائلة ولكن لا يوجد حتى اليوم دليل على أن المرض يورث في أحد الأبوين.

أما عن العلاج فلا يوجد حتى اليوم دواء يعالج الجنف أو يمنع خطورته، ولكن عندما يتم تشخيص المرض تؤخذ أشعاعات للعمود الفقري لقياس درجة التقوس، وأغلب حالات الجنف في الأطفال تكون درجتها بسيطة وتحتاج فقط لمتابعة دورية، أما إذا حصلت زيادة في درجة التقوس فمن الممكن استخدام حزام طبي لمحاولة إبطاء التقوس، وفي الحالات التي يكون تشخيصها متأخراً يكون التدخل الجراحي ضرورياً.

والأبحاث والتجارب الطبية أثبتت أن العلاج الطبيعي والتمارين والعلاج الشعبي ليس لها أثر فعال في علاج هذه الحالات. أما التدخل الجراحي فهو الحل الأمثل عندما تبلغ درجة التقوس ٤٠ درجة أو أكثر ويتم خلالها تعديل التقوس بشكل كبير وتثبيت الجزء المعدل من العمود الفقري باستخدام مسامير وأسياخ طبية فائقة الجودة. وهذه المسامير والأسياخ عادة ما تبقى في المريض مدى الحياة وليس لها أية آثار جانبية.

ومع تقدم الطب والجراحة تعتبر هذه العمليات آمنة وذات نسبة نجاح كبيرة جداً؛ وذلك لأنه يتم تخطيط مستمر للأعصاب خلال العملية لتفادي أية مضاعفات جانبية. وعلى العكس تماماً، فبعد الجراحة يشعر المريض براحة نفسية وجسدية بسبب التحسن الكبير في المظهر الخارجي، كما أن المريض يمكنه العودة لممارسة الحياة بشكل طبيعي كأى شخص آخر. ومن المضاعفات من الإهمال قد يؤدي التشوه الناتج عن زيادة التقوس إلى تأثيرات سلبية على نفسية المريض، ومع تقدم العمر قد يؤدي إلى مشاكل في التنفس نتيجة الضغط على الرتتين. *

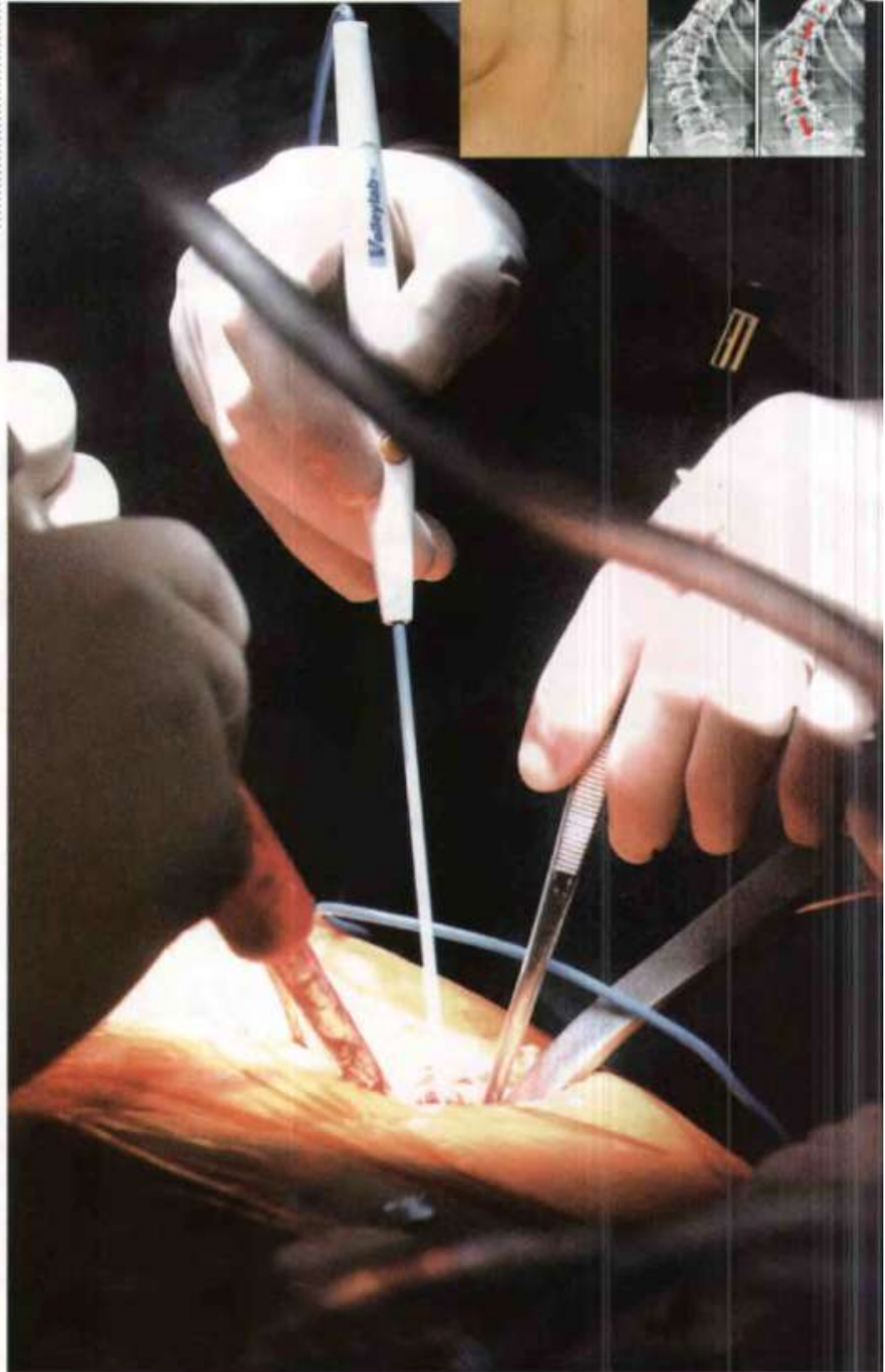
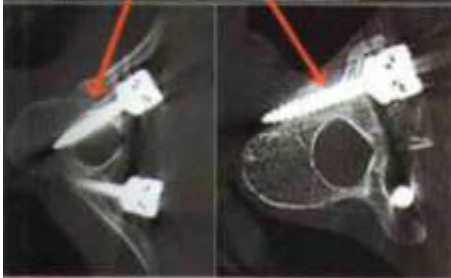
* استشاري جراحة العظام والعمود الفقري.

مستشفى الحرس الوطني.

ybehalry@yahoo.com



التدخل الجراحي..
العلاج الفعال عندما تزداد
درجة التقوس



التهاب فيروسي يصيب الأعضاء التناسلية للمرأة والرجل

الهريس التناسلي.. قد يُصبح جزءاً من حياتك ولكن لا تدعه يحد من نشاطك!

▲ يسبب تقرحات بالأغشية المخاطية ومناطق البشرة الرقيقة

▲ هناك خطورة من انتقال العدوى للجنين أثناء الولادة

▲ توجد حالات تعاودهم الإصابة بالهريس مرات عديدة... لماذا؟



د. صالح خالد الرشيد *

في الأسابيع الماضية وصلني العديد من التساؤلات والاستفسارات عن موضوع الهريس التناسلي والذي سبق لي الكتابة عنه في هذه المجلة بالتفصيل العلمي عن أسبابه وعلاجه وكيفية التعايش معه، واليوم أحببت طرح الموضوع بأسلوب مختلف وبسيط راجياً أن يستفيد منها القارئ الكريم الذي هو محور اهتمامنا..

- التهاب

♦ ما هو الهريس التناسلي؟

- ان الهريس التناسلي هو التهاب فيروسي شائع (واحد من بين خمسة أشخاص يحملون اجسام مضادة لفيروس الهريس التناسلي نوع ٢) ويصيب الالتهاب الاعضاء التناسلية للمرأة والرجل على حد سواء، وعادة ما يكون سببه فيروس الهريس التناسلي من النوع ٢ الذي ينقل العدوى من مصاب إلى آخر من خلال الاتصال الجنسي.

- الاعراض

♦ ما هي اعراض الهريس التناسلي؟

- بسبب الهريس التناسلي تقرحات في الاغشية المخاطية في المناطق التي تكون فيها البشرة رقيقة. ومن بين هذه المناطق طيات الجلد التي تحمي الاعضاء التناسلية الانثوية، والشفتين وعضو الذكور من القضيب إلى الخصيتين. نهايته، وقد تكون هذه التقرحات سطحية أو مؤلمة تصاحبها حكة حمى نوعية الاصابة. تظهر على الفخذ والمؤخرة أو حول منطقة الشرج. وفي معظم الأشخاص، فإن الاصابة الأولية قد تمر دون ان تظهر اعراضا، وتختلف الاعراض أو العلامات عن المعتاد مما يسبب

اخطاء في التشخيص، فإن الهريس قد يسبب اضرابات مهبلية بسيطة، أو صعوبة في بدء التبول، أو ألم في الساق، أو صداع أو التهاب مهبلي غير معروف سببه.

- نشأة

♦ ما هي العوامل المساعدة التي تعمل على تنشيط الفيروس؟

- تختلف هذه العوامل من شخص إلى آخر ولكن من بين العوامل المعروفة الدورة الشهرية، الضغط النفسي، والأمراض التي تصاحبها سخونة، والاتصال الجنسي، والعمليات الجراحية، والحوادث، وأشعة الشمس وبعض اصقاعير.

- عدة مرات

♦ هل بالضرورة ان تعاودني الاصابة بالهريس بعد الاصابة الاولى؟

- في معظم الأشخاص الذين يصابون بالهريس، تعاودهم الإصابة عدة مرات على الأقل. إذا كنت مصابا بفيروس الهريس التناسلي من النوع ٢، فإن فرصة معاودة الإصابة في المنطقة التناسلية هي أكبر بكثير (١٠ إلى ١٥ ضعفا) من ان كنت

مصاباً بالفيروس نوع ١ (الذي ينشأ في الفم)، كما ان العكس صحيح بالنسبة لهريس الوجه. الذي تكون فيه فرصة الإصابة بالنوع ١ من الفيروس أكثر تكراراً.

وعلى العموم فإن معدل معاودة الإصابة بالنوع ٢ من الهريس التناسلي هو حوالي ٤ مرات في السنة. بينما تعاود الإصابة عدد ٦ مرات ٤٠٪ من الأشخاص وعدد ١٠ مرات ٢٠٪ من الأشخاص مصحوبة بالاعراض خلال السنة الاولى من الإصابة الاولى وقد تتداخل هذه الحالات أو تبدأ الإصابة من جديد قبل ان تنتهي الإصابة السابقة.

- تخفيف الألم

♦ إذا كنت مصابا بالهريس التناسلي، ما هي الخطوات التي تساعدني على تخفيف الألم والقلق؟

- لمساعدتك على تخفيف الألم والشعور بعدم الراحة الذي تسببه تقرحات الهريس جرب الاسترخاء في مغطس ماء دافئ لعدة مرات في اليوم بعد المغطس عليك ان تتأكد من تخفيف المنطقة المتهبة بلطف بواسطة فوطة ناعمة.. ان بقاء المنطقة بطيفة وجافة يعملان على تخفيف الشعور بعدم الراحة مما يسرع في عملية الشفاء، اما استخدام المراهم والكريمات السطحية فيعملان على تدهور الحالة في بعض الأحيان.



الأدوية المضادة للفيروس تساعد على التخلص من الأعراض المصاحبة له

- الأعراض

♦ هل من الممكن الإصابة بالهربس دون ظهور أعراضه؟
- أن معظم حالات الهربس التناسلي لا تصاحبها أية أعراض. كما أن معظمها تمر دون ملاحظة. إلى أن تنتقل العدوى إلى شخص آخر، مما قد يحدث أيضاً دون ملاحظة.

- العقم

♦ هل يسبب الهربس العقم؟
- لا... ولكن قد يتم تشخيص المصاب عن طريق الخطأ بأمراض تناسلية أخرى، أمثال السيلان (gonorrhea) والمتدثرة (chlamydia) التي قد تؤدي العقم.

- العجز

♦ هل يسبب الهربس العجز الجنسي؟
- أن العجز الجنسي عادة ما يكون بسبب الحالة النفسية، والغضب والاكتئاب، والشعور بفقدان الأمل بسبب المرض الذي قد تعتقد أن لا أمل من الشفاء منه، وبالإمكان التغلب على هذه التغيرات من خلال العلاج السليم وتخفيف مرحلة الخوف عن طريق مناقشة الهربس مع شريك حياتك.

- العدوى

♦ هل من الممكن أن تكون العدوى قد انتقلت إلى قبل شهر أو حتى سنوات من ظهور أعراض المرض للمرة الأولى؟
- نعم... ولكن بما أن أعراض الإصابة تتراوح من عدمها إلى شديدة جداً، فإن الإصابة المبدئية قد تمر دون ملاحظة. أما الإصابة الأولى الفعلية، التي يصاحبها ألم وتقرحات عديدة وسخونة، الخ فمن غير المتوقع حدوثها بسبب التهاب قد حدث في الماضي البعيد. وعادة ما تتراوح فترة سكون أو استئثار الهربس الأولى من ٢ إلى ٣٠ يوماً.

- الممارسة

♦ هل من الممكن أن أمارس الجنس؟
- لا يهم أي من الزوجين مصاب بالهربس التناسلي، المهم هو استعمال الواقي في جميع الحالات، حتى عند انعدام الأعراض أو وضوح نشاط الفيروس، وحتى مع استخدام الواقي فإن ذلك لا يحد من انتشار الهربس التناسلي خاصة إذا ما كنت تعاني من تقرحات، أو تور أو انتفاخ أو جروح لا يعطيها الواقي، ويجب عليك أن تتجنب الملامسة عند ظهور الأعراض خلال نقشي المرض، أما إذا كنت وزوجك تخططان للأنجاب فعليكم مراجعة الطبيب أولاً. كما أنه من الضروري الامتناع عن الجماع أو ملامسة الفم خلال الأشهر الأخيرة من الحمل.



ضرورة استخدام الواقي أثناء الممارسة للحد من انتشاره

- الجنين

♦ هل ينتقل الفيروس إلى الجنين مع الحمل؟
- هناك خطورة انتقال العدوى إلى الطفل عند ملامسة الفيروس المباشرة للجنين خلال عملية الولادة، كما أن فرصة الحامل التي تصاب بالهربس خلال الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل أن تنقل العدوى إلى وليدها أكبر بمعدل ثلاث مرات لأن جسمها لم يكون أجساماً مناعية ضد الفيروس.

- انتشاره

♦ كيف ينتشر الهربس؟
- قد تصاب بالخلل من جراء أصابتك بالهربس التناسلي ولكن ثق تماماً بأنك لست الوحيد. فهناك أناس آخرون مصابون بهذا المرض. وقد يسبب حمل بعض الأشخاص بأنهم مصابون بالمرض، ينقل العدوى إلى أشخاص أصحاء مما يساهم في انتشار المرض. وهناك نوعان من الفيروس قد يسببان الإصابة بالهربس التناسلي الهربس البسيط النوع - ١ والهربس البسيط النوع - ٢.

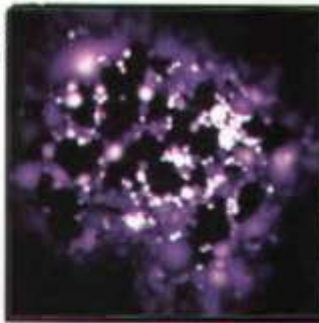
٢ والهربس البسيط نوع ١ هو هربس الفم الذي يكثر انتشاره، وبإمكانه أن ينقل العدوى إلى الأعضاء التناسلية من خلال الملامسة المباشرة. ولكن في معظم الحالات، فإن الهربس التناسلي ينتشر من خلال الاتصال الجنسي. وينتقل الفيروس من شخص إلى آخر من خلال الملامسة المباشرة في بيئة دافئة ورطبة. ليدخل من خلال الأغشية المخاطية كالتي في الفم أو الأعضاء التناسلية، أو من خلال شق أو جرح بالبشرة. وبإمكان الفيروس الانتقال من الفم إلى الأعضاء التناسلية للمرأة أو الرجل، أو العكس، أو من الأصبع المصاب بالفيروس إلى القضيب أو أعضاء المرأة التناسلية ويدوم الفيروس ككوكب في الجسم، أما عند تعرضه للهواء فإنه يجف بسرعة.

- الصراحة

♦ كيف أخبر شريك حياتي؟
١- الصراحة: أن الصراحة والحوار المفتوح يمهّدان الطريق نحو الاختيار الصحيح للحد من انتشار المرض. وتضاف إلى ذلك الفوائد العاطفية وأهمها الثقة والاحترام المتبادل من قبل الطرفين.
٢- الثقة: من المهم أن تراعي ما إذا كنت قد قبلت الأمر وأن الهربس ليس نهاية المطاف. لهذا عليك أن تفكر بشكل إيجابي وأن تكون واثقاً من



صورة مجهرية
لفيروس الهريس



٢- قد تكون إصابة زوجك حدثت في وقت سابق ختم الاتصال بينكما في وقت لاحق وبالتحديد في نفس الوقت الذي ينشط فيه الفيروس.

٣- هناك أيضاً احتمال أنك قد تكون مصاباً بالفيروس منذ سنين ولم تلاحظ اعراضه حتى الوقت الحالي.

٤- إذا كنت مصاباً بفيروس الفم، وخاصة في الفترة الذي ينشط لديك فيه فيروس الفم، فإن هناك فرصة لانتقال عدوى الهريس التناسلي. وفي الحقيقة فإن ٥٠- ٨٠٪ من الأشخاص الذين يحملون الفيروس في حالة مستترة ممن يطرحونه في الفم خلال نشاط الالتهاب.

٥- وفي حين أن النوع آمن الفيروس يفضل الفم والنوع آمن الفيروس ينقل الأعضاء التناسلية فإن الفيروس قد ينتقل من محل ما في جسم الشخص إلى محل آخر في جسم الزوج حيث تم الملامسة.

٦- وتشير الأبحاث إلى أن العدوى التلقائية لنفس الشخص تحدث في حوالي ١٠٪ من الأشخاص خلال الإصابة الأولى الفعلية.

نفسك، توقع من شريكك أن يتقبل الموضوع وأن يساعدك.. فانت تسعى نحو ما هو الأفضل بالنسبة لكما.

وايضا الحوار بالإشارة إلى متانة العلاقة على سبيل المثال: اني استمتع بوقتي معك وبدأت اشعر بالأمان معك. اني أثق بك واود ان اجعلك شيئاً بالغ الخصوصية. لقد علمت خلال السنة الماضية انني مصاب - مصابة بالهريس التناسلي.. مهما كان نص الحوار، من الضروري أن تغلو منه الهواما المفتعلة. تذكر - تذكرني ان الالقاء يؤثر على الرسالة

-فن الاصغاء

هناك احتمال ان تؤثر الحقيقة على شريكك نحو يسبب له الارتباك، والحزن والصمت وتسبب له الألم، بإمكانك ان تخف عنه على النحو التالي.. ما الذي يشغل فكرك.. ما الذي تشعر به.. هل من الممكن أن اجيب على تساؤلاتك؟

-في النهاية

انك تثق بزوجك على نحو يمكنك من ان تبوح بأسرار ما كنت لتفصح عنها لأحد غيره.. وانك على درجة كبيرة من النضج، يمكنك من مواجهة معضلة صحية تعني نفس القدر من الأهمية بالنسبة لاي زوجين..

-الممارسة

♦ ان زوجي - زوجتي هو شريكي الوحيد، ونحن سويا منذ سنوات طويلة.. لقد أصبت الآن بالهريس.. هل زوجي هو السبب.. هل خائني؟
١- ان الهريس التناسلي مرض ينتقل عن طريق ممارسة الجنس.. ونظرياً هناك احتمال لانتقال العدوى من مصدر آخر.

بينها. ويجد الكثيرون ممن يتناولون الادوية المضادة مرتين يوميا بهدف كبح الفيروس، انقضاء فترة طويلة قد تصل قرابة العام دون ان يتقش في المرض.

قد يصبح الهريس التناسلي جزءاً من حياتك، لكن لا داعي لان يحدك من الاستمتاع بالحياة على أكمل وجه.

* استأذ مساعد - كلية الطب - جامعة الملك سعود
استشاري الأمراض الجلدية والتناسلية والعلاج بالليزر

-علاج

♦ هل هناك علاج للهريس التناسلي؟
- ان الادوية المضادة للفيروسات قد تساعد على التخلص من الاعراض المصاحبة للهريس التناسلي ويختصر من وقت شفاء التقرحات الناتجة عنه، ويجد معظم الأشخاص ان الفترة التي تظهر فيها اعراض الهريس التناسلي من حرق، وحكة وتحسس تقل مدتها مع استعمال الادوية، كما ان كبح الفيروس عن طريق العلاج بواسطة الادوية قد يحد من عدد المرات التي يتقش فيها المرض. بالإضافة إلى المباشرة

هي عبارة عن منطقة أو مناطق تساقط شديد للشعر تتراوح ما بين محدودة إلى واسعة، تكون غير مصاحبة أو مسبقة لالتهاب جلدي، وتصيب كل مناطق نمو الشعر على وجه العموم وعلى وجه الخصوص تكون منطقة فروة الرأس أكثر تعرضاً للإصابة من باقي مناطق الشعر.



الثعلبة البقعية

ALOPECIA_AREATA

أن إصابة المريض أو أحد أفراد أسرته بأحد أمراض المناعة الذاتية مثل أمراض الغدة الدرقية أو البهاق أو السكري أو بعض أمراض التحسس كالربو وحمى القش وإكزيما الأطفال ترفع نسبة الإصابة بالثعلبة، ولم تثبت الدراسات وجود أي علاقة للضغط النفسي وهذا النوع من الثعلبة.

ما أعراض الثعلبة البقعية؟

يبدأ تساقط الشعر تدريجياً دون ألم أو حكة خلال أسابيع إلى أشهر إلى أن تصبح المنطقة واضحة الحدود وخالية تماماً من الشعر دون ظهور أي أعراض مرضية على فروة الرأس، لكن قد تكون مصاحبة لإحمرار خفيف في بعض الأحيان، وقد تستمر بقعة الثعلبة دون تطور لفترة زمنية طويلة تصل إلى عدة أشهر أو قد تزيد في الحجم أو قد تظهر بقع أخرى في أماكن مختلفة أو قد تتحسن تلقائياً، وقد يظهر تنقر في الأظافر في بعض حالات الثعلبة حيث تشترك الثعلبة في هذه الخاصية مع أمراض أخرى مثل الصدفية والأكزيما.

ما نسبة حدوث الثعلبة البقعية وانتشارها؟

في الغالب تصيب الثعلبة البقعية وبشكل أكبر من هم أصغر من ٢٥ عام وتصيب كلا الجنسين لكن بنسبة أعلى قليلاً لدى الرجال أي بواقع ١ : ٢ تقريباً . وتعتبر الثعلبة البقعية من الأمراض الجلدية الشائعة فقدرت نسبة الإصابة بها في الولايات المتحدة الأمريكية بحوالي ١-٠.١ - إلى ١٪ في حين تقدر بحوالي ٢٪ من مجمل الحالات المصابة بأمراض الجلدية.

ما هي مسببات الثعلبة؟

تعتبر الثعلبة البقعية أحد أمراض المناعة الذاتية حيث يحدث خلل في تعرف خلايا الدم البيضاء وتحديدًا أحد الأنواع الفرعية للخلايا التائية على بصيلة الشعر في منطقة الإصابة، مما يؤدي إلى محاربتها من قبل الجهاز المناعي للمريض، وهي مرض غير معدي لا يسببه أي ميكروب، وإلى حد كبير يعتبر مرض عائلي، فترتفع نسبة احتمال الإصابة بالثعلبة إذا كان أحد أفراد الأسرة مصاب بها، كما وجد



د. عمر بن عبدالعزيز آل الشيخ

**مرض غير معد
لا يسببه أي ميكروب**

كثير من المرضى يقلقون من تطور الحالة إلى صلع دائم وشديد ، لذا يلجأ الأطباء إلى طمأنة المريض وشرح طبيعة المرض بشكل مفصل ، فإمكانية الشفاء من الثعلبة بدون علاج كبيرة جداً ولو استغرق الأمر سنوات.



إلى ٦٠ دقيقة، ومن الأعراض الجانبية لهذا الدواء تهيج الجلد والتصبغات البنية التي تقل تدريجياً مع تكرار وضع الدواء.

قد تستجيب الثعلبة إلى بعض أنواع العلاج الشعبي التقليدي الذي ينتج عنه تحسن مثل الثوم ولكن لا ينصح أبداً باستخدامه لما قد يسببه من مضاعفات شديدة. ومن علامات الاستجابة للعلاج ظهور شعر أبيض والذي يتحول بدوره في الغالب إلى اللون الطبيعي للشعر.

* استشاري أمراض جلدية وحساسية

كيف يتم تشخيص وعلاج الثعلبة البقعية؟

يتم تشخيص المرض إكلينيكيًا من قبل طبيب مختص في الأمراض الجلدية. وقد يضطر الطبيب في بعض الحالات النادرة إلى إجراء بعض التحاليل المخبرية أو أخذ قشرة لزرعها أو أخذ خزعة من المنطقة المصابة ويجب التركيز على التأثير النفسي للثعلبة فقد يكون هذا التأثير كبيراً، فكثير من المرضى يقلقون من تطور الحالة إلى صلع دائم وشديد، لذا يلجأ الأطباء إلى طمأنة المريض وشرح طبيعة المرض بشكل مفصل، فإمكانية الشفاء من الثعلبة بدون علاج كبيرة جداً ولو استغرق الأمر سنوات.

وهناك طرق عدة لعلاج الثعلبة البقعية تختلف بحسب رؤية الطبيب ومدى انتشار المرض ومناطق الإصابة. كما وتختلف الاستجابة من مريض إلى آخر ولا توجد علامات كثيرة تحدد إمكانية استجابة المريض للعلاجات المستخدمة. ففي بعض الحالات قد لا تستجيب الثعلبة للعلاج وفي كثير من الحالات يتم الشفاء دون استخدام علاج ولا يوجد علاج دائم يمنع ظهور بقع جديدة ومن ضمن العلاجات المستخدمة:

- (١) الكورتيزون الموضعي على شكل مراهم، وكريمات أو محاليل أو عن طريق الإبر ويلاحظ نمو الشعر خلال أربعة أسابيع.
- (٢) المينوكسيديل الموضعي : يستخدم بالتركيز التالي ٥ أو ٢ ٪ موضعياً.
- (٣) الأنثرالين : موضعياً بتركيز معين لمدة ٣٠



ثعلبة تصيب الذقن

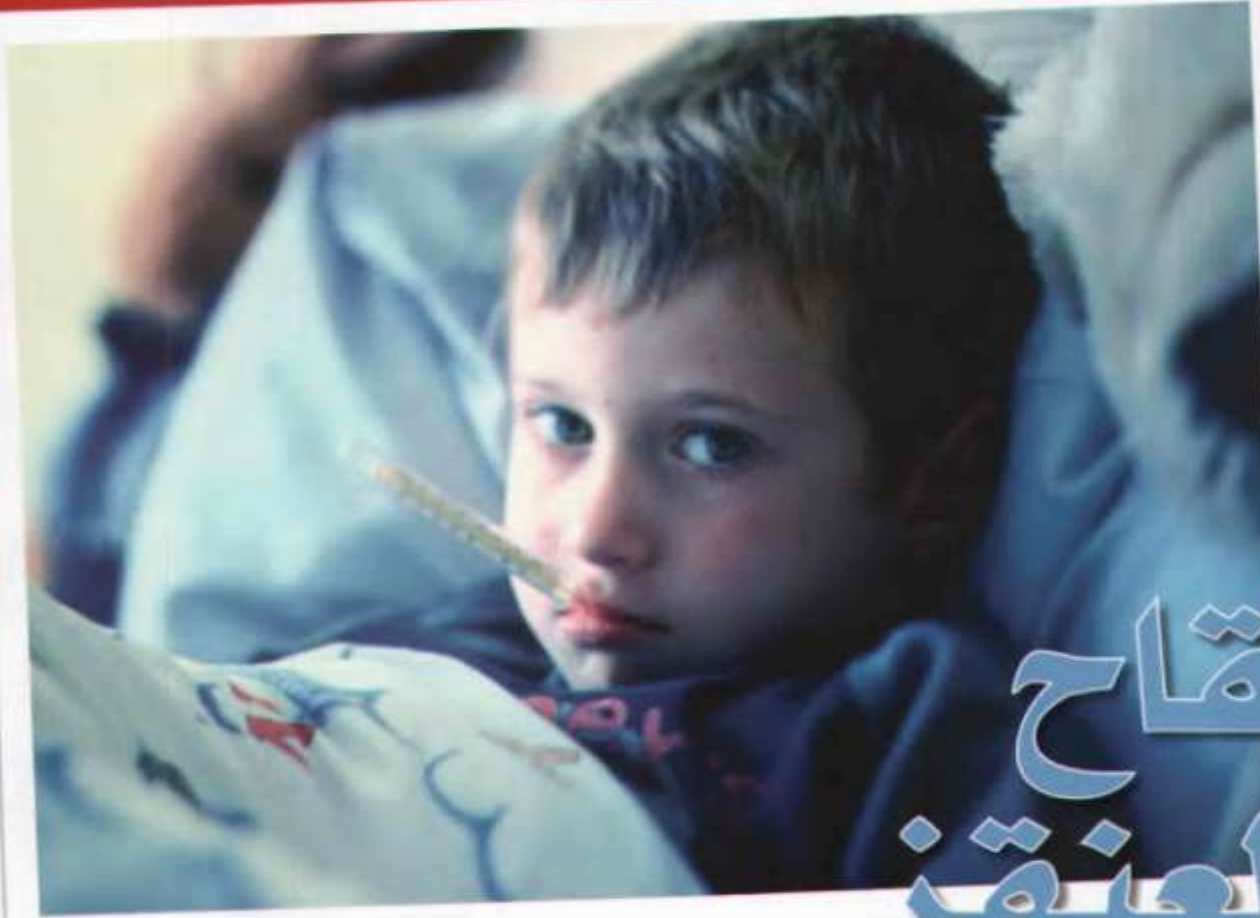


ثعلبة تصيب الرموش



ثعلبة تصيب الحواجب





لقاح العنقز

**يوفر المناعة لأكثر من 90% من الحالات
ويخفف من الأعراض المصاحبة**

جدري الماء (العنقز) مرض معد سريع الانتشار ويعتبر من أكثر الأمراض الفيروسية شيوعاً بين الأطفال تحت سن عشر سنوات وهناك أكثر من 90% من البالغين قد تعرضوا للإصابة بهذا المرض في طفولتهم . ويكثر حدوثه في فصلي الربيع والخريف.

الأعراض والعلامات

يظهر المرض على شكل طفح جلدي محمر مصحوباً بحكة في الوجه وفروة الرأس والصدر والظهر ويمكن أن ينتشر في جميع مناطق الجسم حتى في



صورة مجبرة لفيروس العنقز



أحمرار في العين لشخص مصاب بالعنقز



بثور على الجلد على شكل حويصلات



يفضل عدم استخدام مادة الكلامين لانه يؤدي الى جفاف الجلد

محصنين ضد الفيروس وينطبق نفس الشيء على أي شخص أصيب بالعنقز في الماضي.

متى تبحث عن الاستشارة الطبية:

وينصح باستشارة الطبيب إذا ظهر الطفح الجلدي الذي بدوره يصف العلاج المناسب ليخفف من حدة المرض والمضاعفات، وأبلغ الطبيب إذا ماحدث أحد هذه المضاعفات:

- < انتشار الطفح الى العين .
- < زيادة في أحمرار الطفح الجلدي و مؤلم عند اللمس
- لان هذا يشير لحدوث إصابة بكتيرية ثانوية للجلد .
- < إذا كان الطفح مصحوبا بدوخة او فقدان للوعي
- او سرعة في ضربات القلب وضيق في التنفس ورعشة العضلات وكحة شديدة وارتفاع في درجة الحرارة وتصلب في العنق .

المضاعفات :

يعتبر العنقز مرض خفيف بوجه عام ، غير من الممكن أن يصبح مرضا خطيرا ويؤدي الى مضاعفات وخصوصا في:

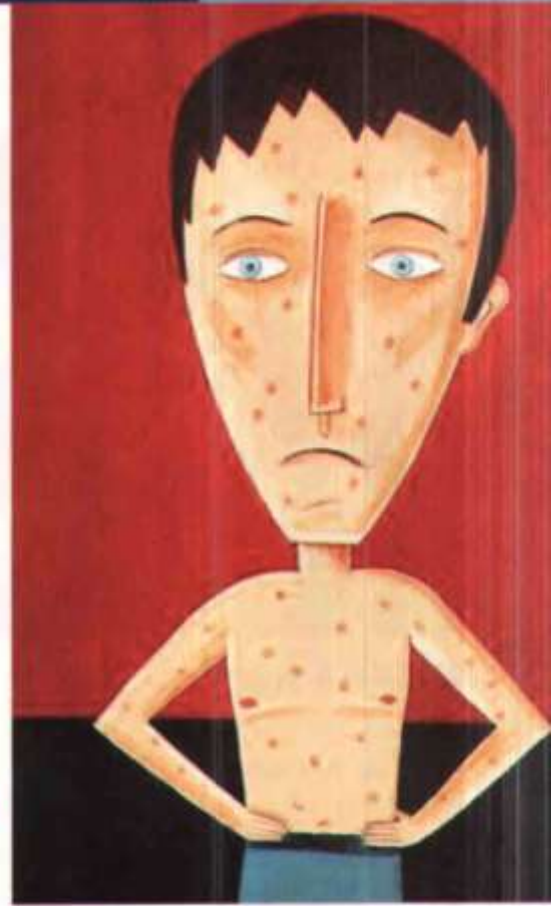
- ١- المواليد الجدد و الأطفال الذين لم تصب أمهاتهم بالعنقز ولم يأخذن لقاح العنقز من قبل .
- ٢- البالغين .
- ٣- الحوامل .
- ٤- الاشخاص الذين لديهم نقص في المناعة .
- ٥- المرضى الذين يتعاطون أدوية الكورتيزون مثل الأطفال المصابين بحساسية الصدر .

واكثر هذه المضاعفات شيوعا هو الإصابة بالتهابات بكتيرية بالجلد و يمكن أن يؤدي أيضا إلى التهاب رئوي أو التهاب المخ (التهاب الدماغ) وكلا الحالتين يمكن أن يكون خطيرا جدا للشخص المصاب .

أي مصاب بالعنقز خلال فترة الطفولة يكون معرضا لخطر الإصابة بالحزام الناري وذلك أن بعد الإصابة بالعنقز تبقى بعض فيروسات العنقز كامنة في الخلايا العصبية وبعد عدة سنوات يمكن للفيروس أن يعيد نشاطه ويعود ظهوره على الجلد مرة أخرى كحزام ناري ويظهر بشكل بثور مؤلمة في منطقة محددة من الجسم . وأوضحت الدراسات أن كل واحد من عشرة أصيبوا من قبل بالعنقز يكونوا معرضين للإصابة بالحزام الناري .

العنقز والحمل

يمكن أن يؤثر العنقز على الحوامل ، وفي حال إصابة الحامل في الأشهر الأولى من الحمل بالعنقز يمكن أن يؤدي الى عدة مضاعفات في المولود ومنها



داخل الحلق والعين

ويظهر الطفح الجلدي بعد أقل من أسبوعين من التعرض للفيروس على شكل بقع حمراء سرعان ماتتحول الى بثور صغيرة ممتلئة بسائل مائي، تتفتح وتترك أثر لها على الجلد ويستمر ظهور البقع الحمراء على الجلد وتكون عادة مصحوبة بحكة شديدة .

وقد يسبق الطفح الجلدي او يصاحب بما يلي :

- < ارتفاع في درجة الحرارة .
- < ألم بالبطن أو فقدان في الشهية
- < صداع متوسط
- < شعور عام بعدم الراحة او التوتر
- < كحكة متوسطة ورشح بالأنف في اليومين الأولين من المرض قبل ظهور الطفح وفي الأطفال الأصحاء يكون المرض متوسطا بوجه عام .

عوامل الخطر

الجدري مرض شديد العدوى لغير المحصنين وينتشر بسرعة في أماكن رعاية الأطفال والمدارس وينتقل الفيروس باللامسة المباشرة للطفح الجلدي أو بالرذاذ المنتشرة في الهواء عن طريق الكحة أو السعال .

ويمكن للشخص المصاب بالعنقز أن ينقل الفيروس لمدة ٤٨ ساعة قبل ظهور الطفح الجلدي . ويبقى معديا حتى تتقشر كل البقع . الذين تم تطعيمهم ضد العنقز غالبا يكونون



ينصح بأخذ لقاح العنقز

٥- إعطاء دواء الاسيلكوفير فقط في الاصابات الشديدة وأذا كان المريض يعاني من نقص المناعة او التهابات في الرئة.

الوقاية

يوجد الان لقاح لمرض العنقز ويوفر مناعة لاكثر من ٩٠٪ من الحالات ويخفف الاعراض المصاحبة للمرض وهذا التطعيم شائع في كثير من البلدان ويوصى باللحاق الى:

الأطفال الصغار : يعطى الأطفال جرعتين من اللقاح الأولى بين سن ١٢ و ١٥ شهرا
الثانية بين عمر ٤ و ٦ سنوات

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و ١٣ سنة ولم يتم تحصينهم من قبل يجب ان يعطوا جرعتين من لقاح العنقز ويفصل بينهما ٢ شهور على الأقل. والأطفال الذين يبلغ عمرهم ١٢ سنة او اكثر ولم يتم تحصينهم يجب ان يتلقوا جرعتين تكمليتين من المصل ويفصل بينهما بأربع أسابيع على الأقل.

البالغين الذين لم يتم تحصينهم ولم يصابوا بالعنقز من قبل ولكنهم لديهم خطر كبير بسبب التعرض وهذا يشمل العاملين في مجال الرعاية الصحية والمدرسين وموظفي رعاية الأطفال والمجندين والبالغين الذين يعيشون مع الأطفال الذين لم يصابوا من قبل بالعنقز أولم يتم تحصينهم يتلقون دائما جرعتين من المصل يفصل بينهما من ٤ إلى ٨ أسابيع.

وأذا أصيب الشخص بالعنقز من قبل فهو ليس بحاجة الى أخذ لقاح العنقز لانه يكون محصنا ضد الفيروس مدى الحياة . ومن الممكن أن يصاب الانسان بالعنقز مرة أخرى وهو نادر الحدوث خاصة اذا كانت الإصابة الأولى قد حدثت خلال الاشهر الأولى من الولادة. •

انخفاض الوزن وعيوب في الأطراف. وأكثر خطورة للمولود عندما تصاب الحامل بالعنقز خلال الايام الاربعة قبل الولادة فإن الوقت لا يكون كافيا لانتقال مناعة الام للمولود ويظهر المرض على المولود في الايام العشرة من الولادة. ويكون المرض شديد وقد يؤدي الى الوفاة.

العلاج

١- يجب عزل المصاب بالعنقز عن النساء الحوامل خلال الاشهر الثلاثة الاولى من الحمل وعدم ذهاب الطفل للمدرسة الى أن تنتهي العدوى أي بعد حوالي سبعة أيام من ظهور الطفح الجلدي.

٢- علاج ارتفاع درجة الحرارة بأعطاء المريض مخفضات الحرارة مثل الباراسيتمول وتجنب إعطاء الأطفال الاسبيرين بسبب علاقته بمرض متلازمة راي .

٣- وعلاج الحكة بمضادات الهستامين عن طريق الفم وعدم وضع محلول الكلامين الذي يؤدي الى جفاف الجلد.

٤- علاج التقرحات الجلدية بواسطة كريمات المضادات الحيوية لمنع العدوى الثانوية وفي بعض الحالات يمكن إعطاء المريض مضادات حيوية عن طريق الفم .



ينتقل بالربذاذ المنتشرة في الهواء عن طريق الكحة او السعال.



خطورة للمولود
عندما تصاب الحامل
بالعنقز خلال الايام
الاربعة قبل الولادة



التهابات الرئوية
أحد مضاعفات العنقز

CUTERA

Pearl.

Results in 1 week

Reduce fine lines.
Improve skin texture and
discolouration with
minimal social downtime.

Pearl.

An evolutionary laser
that renews the skin's
surface in only one or
two treatments.

The Pearl Laser Procedure Timeline

0-400ms



Exclusive YSGG technology.

Pearl's 2790 nm wavelength uses pulses of light to ablate and vaporise the most damaged superficial tissue. Deeper tissue is coagulated by the laser providing a natural protective dressing.

3-4 Days



Nature takes its course.

On day 3 or 4, the natural protective dressing peels off revealing new and vibrant skin. The full epidermal turnover is now complete. All with minimal to no discomfort and 3-4 days of social downtime.

5-30 Days



Collagen stimulation.

Residual heat in the upper dermis stimulates new collagen production resulting in improved skin elasticity and a fuller, smoother appearance.



CUTERA



شركة الأمين للتجهيزات الطبية والعلمية
Website: www.Amicogroup.com
E-mail: info@amicogroup.com
Tel: 00966-2-6601149



مستشفى القوات المسلحة بالرياض ينظم المؤتمر السابع
لدول مجلس التعاون الخليجي لجراحة التجميل

اللواء المطيري: تخصص جراحة التجميل في العالم في المنطقة يشهد انتشاراً واسعاً وسريعاً

الدكتور النهيري: التغيرات التي شهدتها الساحة المهنية تحتم علينا أن نقف
وقفه شجاعة لتبقى هذه الجمعية مواكبة للتطور التقني والعلمي والمهني

متابعة / سليمان الزعير



أفتتح اللواء الطبيب خلف بن رذن
المطيري مدير إدارة مستشفيات
القوات المسلحة بالمنطقة الوسطى
مؤخراً المؤتمر السابع لدول مجلس
التعاون الخليجي والدول العربية
لجراحة التجميل والحروق وذلك
بقاعة المحاضرات الرئيسية بالمركز
الترضيي بالمستشفى حيث بدء الحفل
بتلاوة آيات من الذكر الحكيم ...



أفتتح اللواء الطيب خلف بن رذن المطيري مدير إدارة مستشفيات القوات المسلحة بالمنطقة الوسطى مؤخرًا المؤتمر السابع لدول مجلس التعاون الخليجي والدول العربية لجراحة التجميل والحروق وذلك بقاعة المحاضرات الرئيسية بالمركز الترفيهي بالمستشفى حيث بدء الحفل بتلاوة آيات من الذكر الحكيم . ثم ألقى رئيس اللجنة المنظمة العميد الطيب سعود بن عثمان الشلاش رئيس قسم التجميل ووحدته الحروق بمستشفى القوات المسلحة بالرياض كلمة رحب في مستهلها بالحضور والمشاركين ثم قال في ظل التطور السريع في الطب والذي نرى كل يوم فيه جديدًا خاصة في الجراحة الترميمية والحروق التجميلية والذي لم يعد ترفًا بل أصبح ضرورة فقد استطاع مساعدة الملايين من الناس في تحسين مظهرهم والرفع من معنوياتهم مما أدى إلى تحسين أداءهم وإنتاجيتهم وأسلوب حياتهم وفي ظل هذا كان لزامًا علينا مواكبة التطور لتقديم خدمة أفضل لمرضانا بفضل الله ثم بفضل ما تلقى من الدعم من حكومة خادم الحرمين الشريفين وأشار العميد الشلاش أن هذا المؤتمر في دورته السابعة وعلى مدى أربعة أيام ويستضيف ستين متحدثًا من مختلف دول العالم من ذوي الخبرة والبارزين في هذا المجال وسيعقد على هامش المؤتمر وورش عمل متخصصة معرضًا طبيًا وأنشطة اجتماعية واجتماع لجمعية جراحة التجميل. ثم ألقى الدكتور علي النميري استشاري جراحة التجميل في مستشفى الخليج التخصصي بدولة الإمارات الشقيقة والأمين العام لجمعية جراحة التجميل في دول مجلس التعاون كلمة قال فيها منذو اجتماع الأول في مسقط سنة ١٩٩٢م وما نتج عنه من رغبة في تأسيس كيان يضم زملاء المهنة وما تلي ذلك من خطوات جادة في دولة الكويت سنة ١٩٩٣م بإعلان تأسيس هذه الجمعية لتبادل الخبرات والوسائل المعرفية ثم أضاف الدكتور النميري قائلاً أن التغيرات التي شهدتها الساحة المهنية منذ تأسيس هذه الجمعية والتحديات التي تواجه جراحة التجميل تحتم علينا أن نقف وقفة شجاعة لتبقى هذا الجمعية مواكبة للتطور التقني والعلمي والمهني ثم ألقى مدير إدارة مستشفيات القوات المسلحة بالمنطقة الوسطى اللواء الطيب خلف بن رذن المطيري كلمة رحب في بدايتها بالمشاركين والحضور مشيرًا إلى أن تخصص جراحة التجميل في العالم في هذه المنطقة يشهد انتشارًا واسعًا وسريعًا وفي المقابل هناك أيضًا جاذبية لدى الكثير من شرائح المجتمع إلى مراجعة عيادة جراحة التجميل. بعد ذلك بدأت فعاليات المؤتمر. الجدير بالذكر أنه أقيم على هامش الفعاليات معرضًا مصاحب.



Cellulite

لماذا أنا دون بقية النساء لدي سيلوليت؟



د. عبدالله محمد العيسى *

يُعد السيلوليت حالة فيزيولوجية نسوية بامتياز.. حيث يبدو الجلد على هيئة قشرة البرتقال، فيكون سطح الجلد غير منتظم وترافقه ارتفاعات وانخفاضات تشبه الهضاب والوديان Lumpy.. أو تشبه الأحجار التي كانت ترصف بها الطرق سابقاً Cobble-stone.. وعادة ما نرى هذه المشكلة في الضخدين والأرداف.

إنَّ السيلوليت عبارة عن ضخامة في الخلايا الشحمية وتوضع غير منتظمة لتلك الخلايا على هيئة شبكة تمتد من الأدمة إلى طبقات الجلد العميقة.. ولا يعرف السبب الحقيقي لحدوث تلك التبدلات في النسيج الشحمي وفي تلك المنطقة بالأخص.. ولماذا عند النساء دون غيرهن أيضاً؟ وربما كان للتغيرات الهرمونية للإستروجين دور ما في إحداث تلك التبدلات أو التغيرات في الخلايا الشحمية.. وهنا لا بد لي أن أذكر بأن السيلوليت ليس مرضاً ولم يكن في يوم من الأيام مرضاً محدداً، ومع ذلك فكثير من النساء يحضرن إلى العيادة سائلات عن حل لمشكلتهن.. وللأسف الشديد أنه لا يوجد حتى الآن حل مثالي لتلك المشكلة، وكثيراً ما يجد الطبيب نفسه محبطاً أمام مثل تلك الشكوى.

لا ريب أن إنقاص الوزن والتمارين الرياضية المنتظمة هي النقطة الأولى وحجر الزاوية في العلاج.. لكن المشكلة أن إنقاص الوزن لوحده أمر غير كاف بل غير مشجع لدى العديد من النساء، حتى مع إجراء التمارين الرياضية المنتظمة. وسأستعرض معكم الآن الحلول المتوفرة والمثبتة بالبراهين والدراسات الطبية لعلاج تلك المعضلة النسائية وتلك الحلول هي الأحداث في طب الجلد.

- لقد تم استعمال أدوية تتضمن علاجات عشبية على هيئة كريم موضعي تحتوي الفلفل الأسود والكافاين وقشر البرتقال السكري والزنجبيل إضافة إلى الشاي الأخضر والقرفة لدى أربعين امرأة وأبدت النتائج تحسناً ملحوظاً بعد أربعة أسابيع من استخدام الكريم.. ولكن لا تسألوني ما هي الآلية وكيف تعمل تلك المركبات في إنقاص السيلوليت لأن الباحثين بمسهم لم يبينوا بالبراهين الطبية الدقيقة تأثير الكافاين في ذلك.. لكنهم أوضحوا أن الكافاين نفسه ربما يحسن من التروية الدموية واللمفاوية لتلك المنطقة



حركات رياضية بسيطة

القدمين يجب ان تكونا متباعدتين قليلا
في البداية اذا كان التمرين صعب ممكن ان نضع
احدى اليدين على اعلى الردفين والاخرى على
حائط او كرسي للارتكاز
اما اذا كان التمرين سهل نضع كلتا اليدين على
اعلى الردفين
ناخذ نفس
عندما نرفع احدى القدمين يجب ان نخرج الزفير
ونحاول ان يكون الفخذ موازيا للارض
بعد ٢١ ثم نعود الى الوضع الطبيعي مع الشهيق
ويبطئه مع مراعاة ان لاتلمس القدم الارض
نكرر ١٠-١٢ مرة لنفس القدم
ثم نكرر التمرين للقدم الاخرى
ضروري جدا التركيز على الشهيق والزفير
والظهر يجب ان يكون مشدود
وحركة التمرين ككل من رفع القدم واعادتها يجب
ان تكون بطيئة
مدة التمرين: كل قدم ١٠-١٢ مرة كبدية
وبعد فترة تصبح على دورتين كل دورة ١٠-١٢ مرة
العضلات المستخدمة: منطقة الازداف كاملة حيث
سوف نحرك اعلى الازداف من الخلف، جوانب الازداف
من الخلف ومنطقة الازداف المتصلة بالافخاذ (اعلى
الفخذين)

تمرين للازداف
واعلى الفخذين
وجوانب الازداف
يطبق كما في
الصورة
اذا كان متوفر
عندنا الحبل
الموجود في الصورة

وبالتالي يمكن أن يكون سبباً في إحداث ذوبان
الشحوم في تلك المنطقة.. وفي دراسة أخرى
تم تطبيق محلول الكافاثين مرتين في اليوم لمدة
شهر، ووجد أن محيط الحوض والفخذين أخذ
بالتناقص عند النسوة اللواتي استخدمن محلول
الكافاثين.. لكن يا ترى إذا كان محلول الكافاثين هذا غير
متوفر فماذا عن شرب القهوة المحتوية على الكافاثين؟ الحقيقة أنه
لا توجد دراسة حتى الآن تبين تأثير القهوة في إنقاص السيلوليت...

وفي دراسة أخرى وجد أن تطبيق الفيتامين A موضعياً لمدة ٦ أشهر
أعطى تحسناً بسيطاً من ناحية زيادة مرونة الجلد دون التأثير على
الشدلات والتجاعيد الجلدية.. والآن دعونا نتكلم عن العلاجات
الأكثر شعبية في السيلوليت ألا وهو الميزوثيرابي أو ما يُعرف باسم
(الحقن الفرنسية) فأعتقد أنها الأكثر والأوسع انتشاراً.. وهي عبارة
عن مواد تحتوي مركبات (الأمينو فلين، اليوهمبين والفوسفاتيديل
كولين)، وتجرى عادة بإعطاء حقن صغيرة متعددة في المنطقة المراد
علاجها، ويعتقد أن لهذه المواد دوراً ما في إذابة الدهون مع أنه لا
يُوجد حتى الآن برهان طبي أكيد ومدعوم بأن الميزوثيرابي علاج فعال
للسيلوليت.. ويبدو حالياً أن استخدام مثل هذه العلاجات أخذ في
التناقص.. ومن العلاجات الأخرى التي ذاع صيتها أيضاً هو العلاج
بأجهزة الضوء Radio Frequency ففي إحدى الدراسات عولجت ١٢
امرأة مرتين في الأسبوع بهذا الجهاز والنتائج كانت ممتازة حيث
يعتقد أن هذا الجهاز يحفز الدورة الدموية واللمفاوية في تلك المنطقة.

وفي دراسة أخرى بينت أنّ العلاج بالضوء IPL مع مركبات الفيتامين
A موضعياً أعطت نتائج جيدة.. لأن ال IPL قد يؤدي إلى تشكيل
كولاجين جديد في تلك المنطقة.. ومن الدراسات الحديثة هو
استخدام (جل) يحتوي مادة الفوسفاتيديل كولين مع نوع من الليزر
يُدعى ليزر الديود - Diod طول موجته ٦٦٠ نانو متر حيث تم تطبيق
الجل مرتين في اليوم لمدة ثلاثة أشهر مع ٢٤ جلسة علاجية من
الليزر.. وكانت النتائج جيدة في إنقاص محيط الفخذين.. ومن
الإجراءات الجراحية المعروفة أيضاً إعادة توزع الشحوم حيث تجرى
تحت التخدير الموضعي وهي عملية جراحية آمنة.. إذ إنها تقلل
من حجم النسيج الشحمي. لكن المآخذ على تلك العملية أنها لن
تمنع من زيادة حجم النسيج الشحمي وارتباطه بالطبقات العميقة في
الجلد وبالتالي لا تعتبر عملية إعادة توزع الشحوم حلاً جيداً لعلاج

السيلوليت.. ثم ظهرت في الآونة الأخيرة أجهزة جديدة من الليزر
تؤدي إلى ذوبان الشحوم تعرف باسم (Laser-Assisted Liposuction)
وما زالت الدراسات المتعلقة في هذه الأجهزة من الليزر في بداياتها
ولا يعرف خیرها من شرها إن (صح التعبير) حتى الآن.. لكن السؤال
الذي يطرح نفسه والذي يكون على لسان معظم النساء.. لماذا أنا
دون بقية النساء لدي سيلوليت يا دكتور؟... وأما الجواب فهو لا
أعرف حتى الآن ١ *

* استشاري أمراض طب وجراحة الجلد والعلاج بالليزر

JeddaDerm

مؤتمر جدة
العالمي لعلاج وتجميل الجلد
Jeddah International Dermatology
& Cosmetics Conference



جدة تشهد أكبر تجمع للأطباء والمتخصصين..

المؤتمر العالمي لعلاج وتجميل الجلد يوصي



أوصى المؤتمر الطبي العالمي الثاني لأمراض الجلد والتجميل الذي نظمه مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في جدة بالتعاون مع مستشفى الملك خالد للحرس الوطني والجمعية السعودية لأمراض وجراحة الجلد بحضور أكثر من ٨٠٠ طبيب ومتخصص من مختلف دول العالم، والذي عقد في مدينة جدة مؤخراً، باستخدام الأدوية المرخصة من وزارة الصحة في علاج أمراض الجلد والتجميل ومراجعة الأطباء المتخصصين ذوي الخبرة العالية في هذا المجال والبعد عن مراكز التجميل الأهلية التي تفتقد إلى الخبرة والكفاءة وعدم وجود أطباء متخصصين.





وأكد رئيس اللجنة المنظمة للمؤتمر رئيس قسم الجلدية بمستشفى الملك فيصل الدكتور محمد قاري أن المؤتمر ناقش من خلال ٣٠ ورقة عمل أحدث أساليب علاج الأمراض الجلدية والتجميل، ومنها الليزر والتقشير الكيميائي والبيوتوكس وكل ما يتعلق بالعلاجات غير الجراحية في هذا الجانب، إضافة إلى علاج الشيخوخة والعلاج البيولوجي للصدفية وعلاجات حب الشباب. وشدد الدكتور قاري على أهمية استخدام الأدوية الحديثة في علاج الأمراض الجلدية والعلاجات التجميلية محذرا في الوقت نفسه من الأدوية المغشوشة وغير المرخصة من وزارة الصحة والتي قد تؤدي إلى مضاعفات في حالة استخدامها خاصة في بعض مراكز التجميل التي تستخدم أدوية مقلدة.

وقال "أشارت التوصيات إلى أن ٨٠ في المائة ممن يخضعون لعمليات التجميل من الإناث يستخدمن الليزر والتقشير وحقن مادة البيوتوكس وهي الأحدث في هذه المجالات من خلال ظاهرة عالمية واضحة في لجوء الإنسان إلى الاهتمام بمظهره بعد تقدم الطب في مجالات التجميل وبما يخدم المريض ولا يتعارض مع الشرع أو الأسس الطبية لممارسة المهنة".

وأفاد الدكتور محمد قاري أن المؤتمر تناول دراسة علمية حول ما تم نشره مؤخرا من أن مادة البيوتوكس المستخدمة في إزالة تجاعيد الوجه التعبيرية والجبهة والرقبة وكذلك فرط التمرق في القدمين

واليدنين وتحت الإبطين والحوول وتشنج الأجناف وعمليات التجميل تسبب ضيقا في التنفس أو صعوبات في البلع وأن استخدام البيوتوكس أدى إلى حدوث بعض الوفيات وقال "أكدت الدراسة أن ما ذكر لا يعتمد على منهجية علمية أو بحث تم الاستناد عليه".

بالبعد عن مراكز التجميل قليلة الخبرة





Make Immediate Patient Satisfaction a Practice.

3rd Generation in RF Technology... A Cut Above the Rest

Regen™ boasts TriPollar™ technology, a Pollogen™ innovation that combines the effects of mono-polar RF and bi-polar RF energies to simultaneously heat fat and collagen in all skin layers; deep and superficial. TriPollar™ RF technology delivers more focused energy under the skin, achieving superior clinical results more rapidly without pain. Actually, regen™ is so efficient that your patients will see immediate visible results from the very first treatment.

An Immediate Way To Grow Your Practice Two Profitable Applications In One Smart System

Regen™ has been clinically proven to tighten skin, reduce body circumference and treat cellulite.

Not only will your patients experience immediate visible results, they will also enjoy long term results in only 1/3 the time of other methods.



BEFORE



AFTER

Our Guarantee

We are so confident that you will find regen™ such a remarkably efficient system for skin tightening and cellulite reduction; so gentle and effective, that your satisfaction is guaranteed. Ask for a free demonstration and judge the results for yourself.



Call to schedule your free demonstration:



شركة الأمين للتجهيزات الطبية والعلمية
Website: www.Amicogroup.com
E-mail: info@amicogroup.com
Tel: 00966-2-6601149



من أسرار الحياة الشمس الطاقة الخارقة

الشمس سر
من أسرار الحياة.
تلك الطاقة المنبعثة
منها أدت إلى تكوين
الحياة. كما جذب ضوءها
الإنسان منذ القدم وأثار فيه
تساؤلات عدة، مما أدى إلى
اكتشافات ساعدت على تطور
البشرية، وأثرت على حياة كل
فرد منا بشكل أو بآخر.



د. هشام مختار عجيبة *

في ألمانيا صنع أول جهاز ينتج الأشعة فوق البنفسجية للاستخدام الطبي

الشمس سر من أسرار الحياة، تلك الطاقة المنبعثة منها أدت إلى تكوين الحياة، كما جذب ضوءها الإنسان منذ القدم وأثار فيه تساؤلات عدة، مما أدى إلى اكتشافات ساعدت على تطور البشرية، وأثرت على حياة كل فرد منا بشكل أو بآخر.

والضوء المرئي عبارة عن موجات كهرومغناطيسية تمتلك طاقة وطولاً وتمثل جزءاً من مجال الأشعة الشمسية (solar spectrum) المعروف بالمجال الكهرومغناطيسي (electromagnetic spectrum) ولقدرة الضوء على التفاعل مع جزيئات أخرى كان لا بد من شرحه على أساس جزيئي لذا أعطي جزيء الضوء اسم Photon.

في عام ١٦٦٥م اكتشف العالم الإنجليزي إسحق نيوتن Neuton عن طريق استخدامه مخروط زجاجي حقيقة أن الضوء المرئي هو عبارة عن مجموع ألوان الطيف، ثم تلاه اكتشاف William Merschel في عام ١٨٠٠م أن درجة حرارة كل لون طيف تختلف عن الآخر، التي كان لها الأثر في اكتشاف Johann Ritter في عام ١٨٠١م لما سمي حينها chemical أو الأشعة غير المرئية المعروفة في وقتنا الحاضر بالأشعة فوق البنفسجية Ultraviolet.

كل هذه الاكتشافات فتحت الطريق أمام اكتشاف ما يعرف بالمجال الكهرومغناطيسي electromagnetic spectrum ولكل مجال فيه طول موجة وطاقة معينة وكلما زاد طول الموجة قلت طاقتها، فأشعة غاما Gama Ray تعتبر من أقصر موجات هذا المجال وأكبرها طاقة، حيث إنها تستطيع اختراق الفولاذ، وتستخدم في مجال الطب النووي حالياً، ثم تليها موجات الأشعة السينية المعروفة ب X-RAY ثم مجال الأشعة فوق البنفسجية ويكون فيه طول الموجة ما بين ١٠٠-٤٠٠ نانومتر ثم مجال الضوء المرئي ويكون فيه طول الموجة ٤٠٠-٧٠٠ نانومتر يليه مجال الأشعة ما تحت الحمراء بطول موجة أقل من ٧٥٠ نانومتر ثم أشعة الليزر هالمايكرويف فموجات الراديو، وتعتبر موجات التلويديون هي الأطول والأقل طاقة.

يعتبر مجال الأشعة فوق البنفسجية Ultraviolet بأنواعها (U.V.A (٢٩٠-٣٢٠ نانومتر)، U.V.B (٢٩٠-٣٢٠ نانومتر)، U.V.C (١٠٠-٢٩٠ نانومتر) ذا تأثير مباشر على جلد الإنسان، ولعناية الخالق عز وجل ورحمته بنا أن جعل فوقنا علافاً جويًا يمنع وصول الأشعة الضارة إلينا، فتعتبر نسبة الأشعة فوق البنفسجية التي تصل إلى الأرض بعد مرورها بهذا الغلاف حوالي ٨٪ فقط، ورغم ذلك ينصح دوماً بعدم التعرض المباشر لأشعة الشمس واستخدام واقي الشمس خصوصاً لنزوي البشرة البيضاء من نوع ٢، ٢، ١ حسب تصنيف Fitz Patrick فقد أثبتت الدراسات العلاقة المباشرة بين التعرض الزائد لهذه الأشعة وظهور أنواع معينة من أورام الجلد (Melanoma) كما أن كثيراً من الأمراض

الجلدية قد تسوء عند التعرض المباشر لأشعة الشمس مثل (حب الشباب، الحساسية الدهنية، وبعض أمراض المناعة مثل مرض الذئبة الحمراء) كما أثبتت الدراسات أيضاً أن قلة التعرض واستخدام واقي من الشمس يقلل من ظهور تجاعيد التقدم في السن Skin aging.

وبالرغم من ذلك لوحظ تحسن حالات مرضية كثيرة عند التعرض للشمس، كما كشفت بعض الدراسات حديثاً أن أشعة الشمس ربما يكون لها القدرة على وقف نشاط بعض أنواع السرطانات من بينها سرطان الجلد.

في عام ١٩٠٦ قامت شركة المانية بصنع أول جهاز يصدر أشعة فوق البنفسجية للاستخدام الطبي، فقد استخدم لعلاج أمراض العظام rickets الناتجة عن نقص فيتامين D، ومنذ ذلك الحين بدأ العمل لاستخدام الأشعة فوق البنفسجية لعلاج أمراض جلدية كثيرة مثل الصدفية، الحساسية الجلدية، البهاق، وبعض الأورام السرطانية مثل Myco-sis Fungoidis كما صنعت أجهزة كثيرة ومتعددة لها القدرة على تحديد طول الموجة المطلوبة لعلاج حالات معينة. أما فيما يخص (طول الموجة مم ٧٥٠-٤٠٠) أي الضوء المرئي والأشعة فوق الحمراء، فهما المسؤولان عن تدفئة سطح الأرض وتعديل هذه الموجة حديثاً أمكن استخدامها لإزالة الشعر وأمراض جلدية معينة.

أما فيما يخص طول الموجة (مم ٧٥٠-٤٠٠) أو موجات الليزر فقد استخدمت منذ منتصف القرن الماضي لأغراض كثيرة وكان أول استخدام لها في الجلدية في عام ١٩٦٠م حيث استخدمت لإزالة الشعر، ومرت صناعة الليزر منذ ذلك الحين بتجارب كثيرة، حتى أجازت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) أول جهاز لإزالة الشعر في عام (١٩٩٦-١٩٩٧) وأضحى استخدام الليزر من آسمن الطرق لضعاف وإزالة الشعر في وقتنا الحاضر، بشرط استخدام الجهاز من قبل مختص وتحت إشراف طبي، كما أجازت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) ١٥ نوع جهاز ليزر لإزالة الشعر حتى الآن، أما الآن فقد تعددت استخدامات الليزر لتشمل إزالة الوحمات الدموية والشامات والأوشام وبعض أنواع الندوب.

لقد ساعد الضوء في تكوين الحياة على هذا الكوكب، ويستمر بحث الإنسان لفهم الضوء، وربما تكتشف البشرية الكثير عبر رحلتها نحو الشمس، لذا وجب علينا الحفاظ على هذا الكوكب وغلافه، لتكتمل هذه الرحلة. •

• ماجستير أمراض جلدية
جامعة لندن

عام ١٩٦٠ شهد أول استخدام لموجات الليزر على الجلد

الشيخوخة

الدراسات تؤكد أن الأشعة فوق البنفسجية تؤثر في مادة الكولاجين وتحد تكونها من جديد



أظهرت دراسة بأن علامات كبر السن والهرم التي تظهر قبل أوانها بالنسبة للبعض قد تكون بسبب المواد الكيماوية في الدم، بقدر ما هي متعلقة بأسلوب المعيشة نفسه.

- تبدو طبقة الجلد شفافة ورقيقة
- فقدان كميات من الدهون مما يؤدي إلى حدوث تجويفات في الخدود وفي منطقة العين وفي عدم استقرار أو ثبات الجلد في منطقتي العنق والأيدي
- حدوث تقلص بالنسبة للعظام وتزلق عن الجلد مما يؤدي إلى تراخي في الجلد.
- الجفاف في الجلد حيث يؤدي إلى الحكة.
- قلة إفراز العرق بشكل كافٍ لترطيب الجلد
- تحول لون الشعر إلى شاحب ومن ثم تحول إلى أبيض شائب
- تساقط وفقدان الشعر
- نمو الشعر غير المرغوب به
- تصبح الأظافر رقيقة احتفاء الهلال من الجلد وظهور خطوط رفيعة من التجاعيد على الجلد.
- تتحكم الجينات الوراثية في الجسم بتطور عوامل الشيخوخة وتقدم السن. البعض من الناس يلاحظ حدوث تحول في لون الشعر لديه إلى اللون الشاحب أو الرمادي في بداية العشرينات من عمره والآخر يرى هذه الظاهرة في بداية الأربعينات

الشيخوخة ذات المنشأ الخارجي

تؤثر جملة من العوامل الخارجية والبيئية على الجلد خلال تقدم السن ومن هذه الأسباب ذات المنشأ الخارجي هي التعرض لأشعة الشمس ومن العوامل المؤثرة الخارجية الأخرى لشيخوخة الجلد هي تعابير الوجه المتكررة الجاذبية وضعيفة النوم والتدخين.

تأثير أشعة الشمس

التعرض لأشعة الشمس لعدة دقائق كل يوم وعلى مرور الزمن تتشكل تغيرات ملحوظة في الجلد مثل التمش والتصبغات والعروق الرفيعة على الوجه وخشونة في الجلد والتجاعيد البسيطة وظهور بقع حمراء على الجلد والإصابة بسرطان الجلد

فقد أوضحت الدراسة التي أجريت في جامعة لندن أن ارتفاع نسبة الكوليسترول ومعدلات الهيموجلوبين، وهي الصبغة الدموية التي تحمل الأوكسجين إلى أنحاء الجسم في الرجال تسهم في التعجيل من ظهور علامات الشيخوخة.

ويشير الباحثون إلى أن احتمال وجود صلة لتلك العلامات بالأوعية الدموية، حيث إن الأوعية الدموية الصغيرة المتجهة للجلد تتعرض للعطب بسبب ارتفاع معدلات الكوليسترول أو بسبب التدخين، وهو ما يزيد من تجمع الجلد الذي يجعل الرجال يبدو أكبر سناً من حقيقتهم.



د. إبراهيم الجاددي *

في الحقيقة هناك نوعان من أنواع شيخوخة الجلد وهما شيخوخة الجلد الناتجة عن التكوين الجيني (ذو منشأ عضوي) الذي نرثه ويطلق عليه الشيخوخة الداخلية والآخر يسمى بالشيخوخة الخارجية ذات عوامل ومؤثرات خارجية مرتبطة بالبيئة مثل التعرض لأشعة الشمس وغيرها.

شيخوخة الجلد ذات المنشأ الداخلي

تعد شيخوخة الجلد ذات المنشأ العضوي عبارة عن مرحلة طبيعية في حياة الفرد وتبدأ في أواسط العشرينات من العمر. حيث يبدأ إفراز مادة الكولاجين بالتناقص وهذه المادة هي التي تمد الجلد بالمرونة والطراوة وتساعد الجلد على الثبات على حاله. حيث تتغير خلايا الجلد الميتة ولا تتخلف وراءها خلايا حية تتعش الجلد من جديد وعادة تحصل هذه التغيرات كما ذكرنا في منتصف العشرينات من العمر حيث تبدأ علامات التقدم بالسن تظهر تدريجياً وبشكل بسيط مع مرور السنين غير أن الشيخوخة ذات المنشأ الداخلي لا تظهر للعيان في هذه الفترة من العمر. من أهم علامات وأعراض شيخوخة الجلد ذات المنشأ العضوي هي:

- تجاعيد رقيقة أو بسيطة

بسبب التعرض لأشعة الشمس.

إن العلامات والتغيرات في الجلد تظهر مع تقدم الزمن مع التعرض المتكرر لأشعة الشمس. حيث يفقد الجلد قدرته على إصلاح ذاته تلقائياً وتحدث أضرار في الجلد. تفيد الدراسات العلمية بأن الأشعة فوق البنفسجية تؤثر بشكل كبير على عادة الكولاجين في الجلد وتحد تكون هذه المادة من جديد وهي تؤثر على نسيج الجلد وتفقد القدرة على انتعاشه من جديد ويصبح الجلد رخواً ومتجعداً وفاسي الملمس.

قد تظهر العلامات هذه على الجلد فجأة بين ليلة وضحاها وهي في الواقع تكون تحت طبقة الجلد منذ زمن وهي غير مرئية لنا حيث الأشعة فوق الحمراء تساعد في ظهورها على السطح.

تعبير الوجه

الحركات التي تجربها للوجه بشكل متكرر وزائد تؤدي إلى تشكل خطوط رفيعة وتجاعيد في الوجه. في كل مرة تحرك عضلات الوجه تشكل فجوة تحت سطح الجلد وتلاحظها أثناء تعابير الوجه ومع تقدم السن يفقد الجلد طراوته ومرونته ويتوقف عن التجدد وتبقى هذه الفجوات على حالها وعلى هيئة خطوط رفيعة وتجاعيد.

الجاذبية: عادة ما تقوم الجاذبية بشد أجسامنا وبشكل متواصل حيث تصبح التغيرات في الجسم واضحة من جراء ظاهرة الجاذبية مع تقدم السن في الخمسينات من العمر وعندما ينخفض مستوى المرونة في الجلد بشكل سريع، تصبح مظاهر الجاذبية على الجسم واضحة للعيان حيث تؤدي إلى تدلي مقدمة الأنف وتسطيل الأذان وتتساقط الأهداب وتسطيل الفك السفلي وتبدأ الشفة العليا بالاضمحلال وتصبح الشفة السفلى متدلّية بشكل واضح.

وضعية النوم

وضع الوجه على المخذة بشكل يومي مع مرور الزمن يؤدي إلى تشكل التجاعيد في الوجه. تصبح الخطوط على الجلد واضحة ولا تزول بفعل

التوقف عن هذه الوضعية بعد مدة من الزمن. النساء اللواتي يرقدن نائمات على جهة واحدة، تظهر لديهن هذه الخطوط على الحنك والخدود وتلاحظ هذه الخطوط عند الرجال أيضاً على الجبين الذين ينامون على وجوههم والناس الذين ينامون على ظهورهم لا تظهر عليهم هذه الخطوط والتجاعيد على الجلد.

التدخين

تحدث المسجائر تحولات وتغيرات بيولوجية كثيرة على الجلد والتي تسرع الشيخوخة قبل أوانها. تشير الدراسات أن الشخص الذي يدخن ١٠ سجائر أو أكثر باليوم ولمدة ١٠ سنوات من المؤكد أن تحدث له تجاعيد عميقة في الجلد وإن أصبح الجلد أقل طراوة ونجد أن المدخنين لمعد كبيرة تلاحظ تغيراً في لون البشرة لديهم إلى اللون الأصفر. يمكن تحييد هذه التجاعيد والعلامات من الظهور على الجلد وذلك بوقف التدخين. حتى بالنسبة للناس الذين كانوا يدخنون منذ عدة سنين والذين كانوا يدخنون بشراهة في صغرهم قد لوحظ عليهم ظهور تجاعيد بسيطة وفي تناقص وتم حدوث تغيير إيجابي في بشرة الوجه عندما أقلعوا عن التدخين.

من أجل الحصول على بشرة أكثر شباباً ونضارة،

في حال عدم القدرة على المحافظة على نظارة وسلامة البشرة وتوحيد الشيخوخة ذات المنشأ العضوي (الجيئي) الوراثي لديك، فإنك تستطيع الحفاظ على الجلد من خلال الابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس وتصحيح طريقة نومك والإفلاع عن التدخين والابتعاد عن تحريك عضلات الوجه وتعابيرها بقدر المستطاع وينصح بالابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس للحد من عوامل الشيخوخة المبكرة للجسم، حيث تشمل على التدابير التالية:

- الابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس بين العاشرة صباحاً والرابعة مساءً حيث تكون أشعة الشمس في هذه الفترة قوية
- ارتداء الملابس الواقية من أشعة الشمس وإن تكون الملابس ذات أكمام طويلة كي يتم ارتداؤها أثناء الخروج خارج المنزل.
- يجب استعمال مستحضرات المضادة لأشعة الشمس واسعة الطيف والتي تدخل في مكوناتها مواد حماية تفوق مستوى وما فوق ٥ وذلك على مدار العام وخاصة المضادة للأشعة فوق البنفسجية. ويجب وضعها بعشرين دقيقة على الجلد قبل الخروج من المنزل ويجب إعادة استعماله بعد التمرق وبعد الخروج من حمام السباحة.

العلاج

إن كانت التجاعيد والتمش على الجلد يشكل إحراجاً وأزعاجاً لك وتمثل شيخوخة للجلد، فإن هناك العديد من وسائل العلاج للتخفيف من ذلك مثل استخدام حقن البوتوكس وحقن التعبئة للتخفيف من التجاعيد. وتتشير البشرة بواسطة التقشير الكهربي والصنفرة والتقشير بالليزر واستخدام الكريمات الموضعية المحتوية على فيتامين A و C وحامض التي تعطي الجلد رونقاً وشكلاً جميلاً. تستمر البحوث العلمية حول دراسة شيخوخة الجلد ومحاولة إيجاد مضادات للشيخوخة تعطي حلولاً لهذه الحالة.

* اخصائي طب الأمراض الجلدية

الأشعة فوق البنفسجية تؤثر بشكل

كبير على مادة الكولاجين في الجلد وتحد

تكون هذه المادة من جديد

القربيبا يساعد على التخفيف من آثار أشعة الشمس على البشرة

أظهرت دراسة حديثة أن القربيبا يساعد على التخفيف من آثار أشعة الشمس على البشرة. فقد أجريت الدراسة في جامعة جون هوبكنز بالولايات المتحدة ونشرت في مجلة الأكاديمية الأمريكية للعلوم في شهر أكتوبر ٢٠٠٧م. على أشخاص متطوعين وقام الباحثون بوضع لصقات على الجلد بعضها يحتوي على مستخلص القربيبا والبعض الآخر لا يحتوي على شيء وقاموا بتعريض الجلد للأشعة فوق البنفسجية. لاحظ الباحثون أن الاحمرار والالتهاب كان ٣٧% أقل على الجلد المغطى بمادة مستخلصة القربيبا كما لاحظوا أن حماية الجلد استمرت لمدة ٣ أيام بعد إزالة المستخلص من الجلد.

وأوضح الباحثون أن مستخلص القربيبا (السلفورافين) يعمل على التقليل من الاحمرار والالتهاب عن طريق حث الجسم على إفراز أنزيمات تقوم بحماية الخلايا من الأشعة فوق البنفسجية وتختلف عن عمل واقبات الشمس التي تقوم بامتصاص الأشعة ومنع دخولها للبشرة. وقد أوضحت دراسات سابقة أن مادة (السلفورافين) دوراً في الحماية من تكون السرطان عند الحيوانات.

أنواعها ثلاثة.. تختلف حسب طولها

الأشعة فوق البنفسجية

UVR



الأشعة فوق البنفسجية 320 - 400 نانومتر A
الأشعة فوق البنفسجية 290 - 320 نانومتر B
الأشعة فوق البنفسجية 200 - 290 نانومتر C

إن طول الموجة مهم جداً، لأنه كلما طالت الموجة أصبحت الأشعة أقل ضرراً وكذلك أقل تسبباً لأورام جلدية. فإذا أخذنا مثال أشعة C والتي هي أقصر الموجات طولاً فهي أشعة مسرطنة ولها تأثير سلبي جداً على الجلد. ولله الحمد فإنها لا تصل إلى الأرض لسبب وجود طبقة الأوزون والتي تمنع وصول هذه الأشعة إلى الأرض وهي تستخدم كثيراً لقتل واصطياد الحشرات الطائرة وليس لها أي استخدام طبي.
أما أشعة B فالحديث عنها يطول وهو مهم لأنها تشكل

إن الحديث عن أشعة الشمس وفوائدها وأضرارها، وكذلك الأشعة فوق البنفسجية UV Light والتي تستخدم لعلاج كثير من الأمراض الجلدية مثل البهاق والصدفية أمر يهم الكثيرين. ورأيت اليوم أن أتحدث عن هذا المجال بالتحديد.

تقسم الأشعة بشكل عام إلى أشعة مرئية وأشعة غير مرئية وتعتبر الأشعة الشمسية خير مثال عن الأشعة المرئية. أما المثال الآخر عن الأشعة غير المرئية فهي الأشعة فوق البنفسجية والتي لها صيت ذائع بين الناس. هناك ثلاثة أنواع من الأشعة فوق البنفسجية UVR تختلف باختلاف أطوالها :



د. أحمد محمد العيسى*



سرطان في الجلد فهي تماماً تشبه تعرّض المريض لأشعة الشمس أكثر من اللازم.

فنحن نحذر من مثل هذه الأجهزة لأنها غير آمنة. أما الأشعة الطبية والتي تعطى تحت إشراف طبي فيجب أن نطمئن مرضانا الكرام بأنها آمنة بإذن الله لأنها تعطى بجرعات مدروسة ومعروفة.

وأريد هنا أن أضرب مثلاً شبيهاً آخر فمثلاً حبوب منع الحمل إذا أخذتها المريضة كما يجب فهي آمنة أما إذا زادت الجرعة فهي قد تسبب تحلّطات بالدم وهذا لا يعني حتماً أن حبوب منع الحمل غير آمنة وقس على ذلك في حالات عديدة أخرى.

أما الأشعة فوق البنفسجية "A" فهي ضعيفة جداً وغير فعّالة لوحدها لذلك لا بد من استخدام مادة Oxoralen معها كي تكون فعّالة ويجب أن يأخذ المريض هذه الحبوب ساعة قبل التعرض لأشعة "A" وهو ما يسمى بـ PUVA. وهي الآن لا تستخدم إلا نادراً جداً لأنها تتطلب فحص دم لوظائف الكبد وكذلك فحص للعَيْنين قبل البدء وأثناء العلاج.

ولا تعطى للمرأة الحامل ولقد تم استبدالها بأشعة الناروباند NB UVB والتي هي أكثر فعالية لبعض الحالات ومؤكد أنها أكثر أماناً من أي نوع آخر.

وفي الختام أود أن أوضح للسادة القراء أن التعرض للإضاءة المنزلية البيضاء والمتوفرة في منازلنا جميعاً تحتوي على طيف من الأشعة فوق البنفسجية ليس له أي قيمة طبية وبالتالي لا داعي مطلقاً بوضع واقي شمسي عند التعرض لمثل تلك الإضاءة. *

* استشاري أمراض طب وجراحة الجلد والعلاج بالليزر

في الوقت الحاضر أكثر من ٩٠٪ من استخدامات الأشعة. وهي نوعين: أحدهما قديم ولا يستخدم في الوقت الحاضر ويدعى الأشعة فوق البنفسجية واسعة الطيف BB UVB وطول موجته من 290 - 320 نانومتر ولأن المدى له طويل فقد تم اختيار نوع جديد بحزمة ضوئية وحيدة طول موجته 311 نانومتر وهو ما يسمى NB UVB ناروباند "الأشعة فوق البنفسجية ذات الحزمة الضيقة" وهو أقل ضرراً من BB UVB. ويعتبر جهاز الناروباند هو الجهاز الرئيس الذي يستخدم في جميع العيادات في العالم في الوقت الحاضر.

وهو بلا شك جهاز فعال وآمن جداً، وهو معروف منذ أكثر من 15 سنة وهو لعلاج كثير من الأمراض الجلدية من أهمها الصدفية والبهاق ويستخدمه المريض 2 - 3 مرات في الأسبوع وقد يصل استخدامه إلى عدة شهور. ولا يوجد هناك عدد محدد من الجلسات يجب أن لا يزيد المريض عليها، أو جرعة تراكمية لا يسمح بالزيادة عنها، وإنما هناك اجتهادات غير مدروسة. والسؤال الذي يجب الإجابة عنه هل هناك ضرر من هذه الأشعة؟ والجواب أنها آمنة جداً بإذن الله، إذا تم استخدامها عن طريق الأطباء وجرعات مدروسة.

ويمكن تقسيم أضرار هذا النوع من الأشعة إلى حتمية ومحتملة الحدوث من استمرار الجسم (Tan) وهو يزول بعد عدة أشهر من التوقف عن العلاج، أو حدوث احمرار يستمر لمدة شهرين بعد الجلسات.

أما المضاعفات النادرة جداً فهي حدوث حروق وفقااعات بالجلد وهي بسبب زيادة الجرعة.

والسؤال الأهم: هل هذه الأجهزة تسبب سرطان في الجلد؟ والجواب على ذلك أن الجهاز القديم وهو BB UVB نظرياً قد يسبب ذلك أما عملياً فهو نادر جداً. وسبب اختيار الجهاز الجديد NB UVB هو لجعل هذه الأشعة أكثر فعالية وأقل ضرر من الأشعة القديمة.

وخلال 15 سنة السابقة لم أشاهد أو أسمع أي حالة سرطان جلد بسبب أشعة الناروباند NB UVB.

ويجب أن لا نقارن أجهزة الناروباند بأجهزة التسمير التجميلية Tan لأن الأخيرة والمتوفرة في صالونات التجميل هي عبارة عن أجهزة أشعة فوق البنفسجية متعددة أطوال الموجة ولا يوجد هناك أي قياس لمقدار الأشعة المعطاة. ويتعرض المريض لها لعدة فترات في السعة مما يسبب كمية تراكمية من الأشعة قد تكون ضارة. وحذرت جمعية الغذاء والدواء الأمريكية الـ "FDA" العام الماضي من استخدام مثل هذه الأجهزة لأنها قد تسبب ضرر بالجلد. وأستطيع القول أنه من الناحية النظرية يمكن لمثل هذا النوع من الأشعة أن تسبب



بقلم / د. سلطان بن حمد الخنيزان *

الجلد والاختصاص

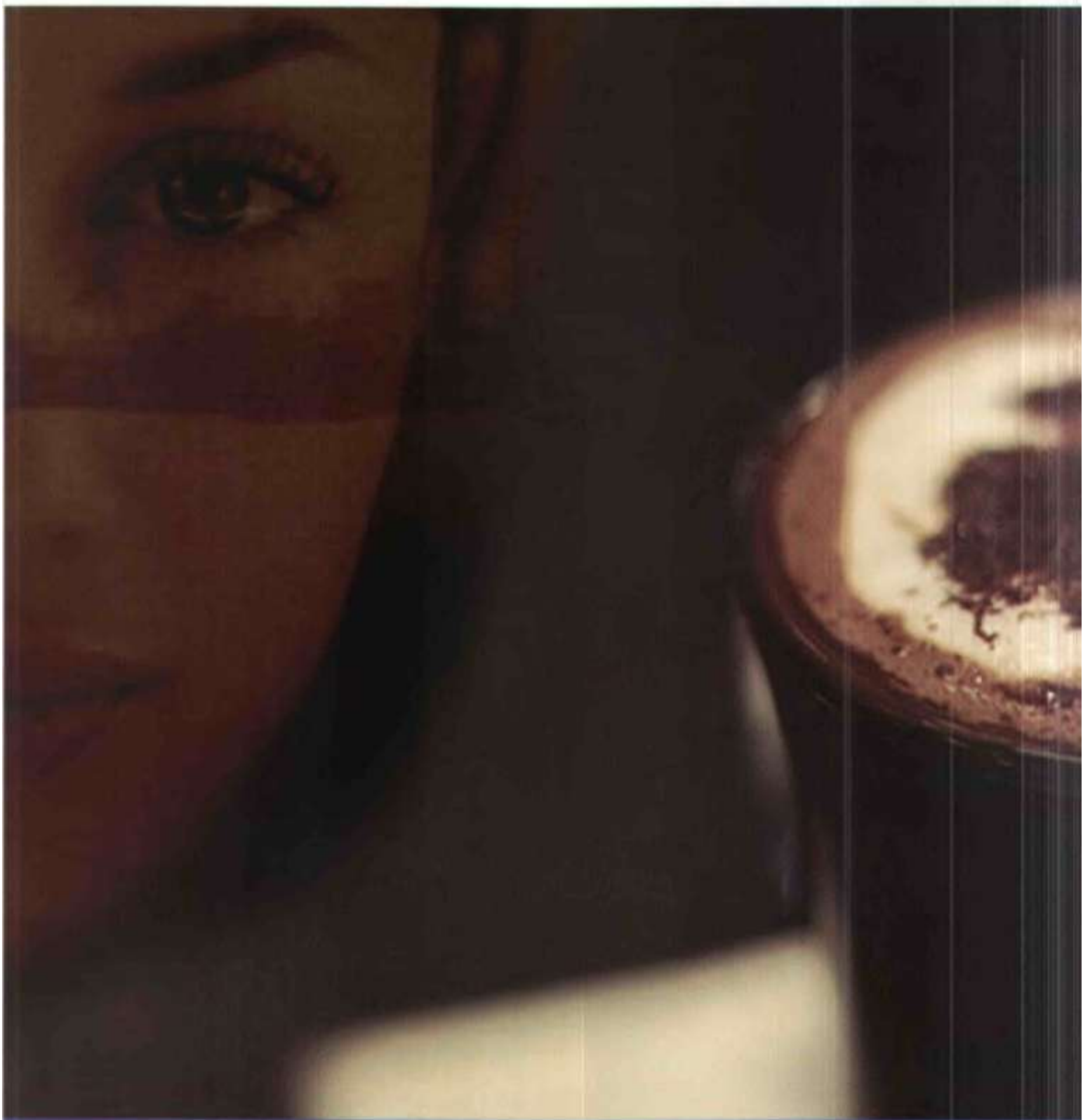


◀ لون الجلد الطبيعي يتحكم فيه العامل الوراثي

◀ من غير المهجدي تبييض لون البشرة الاساسي بالأدوية

لاحظنا في الفترة الاخيرة كثرة الاعلانات من بعض المراكز الخاصة عن استخدام أحدث التقنيات وأحدث المستحضرات لتبييض الجلد ونظرا لكثرة الاسئلة التي تردني شخصيا عن حقيقة هذه الاعلانات أحب ان اوضح للقراء الكرام ويحكم الاختصاص بعض الحقائق الهامة عن لون الجلد وعن امكانية تغيير لونه إلى لون آخر أو تبييضه كما يشيع بين بعض المستفسرين وخاصة الأخوات فأقول مستعينا بالله:





AMICO

العدد العاشر ٢٠٢٩ م

47



لأحظنا في الفترة الأخيرة كثرة الاعلانات من بعض المراكز الخاصة عن استقدام أحدث التقنيات وأحدث المستحضرات لتبييض الجلد ونظرا لكثرة الأسئلة التي تردني شخصيا عن حقيقة هذه الاعلانات أحب أن أوضح للقراء الكرام وبحكم الاختصاص بعض الحقائق الهامة عن لون الجلد وعن إمكانية تغيير لونه إلى لون آخر أو تبييضه كما يشيع بين بعض المستفسرين وخاصة الأخوات فأقول مستعينا بالله:

أولا: يتكون لون الجلد من الخلايا الصبغية أو القتامينية والتي تنتج صبغة الميلانين التي تضفي اللون البني المسمر على البشرة، وقد وهب الله الإنسان والكثير من المخلوقات الحية هذه الصبغة لفوائد عدة عرف منها ما عرف وما خفي ربما كان اعظم حيث تحمي هذه الصبغة جلد الانسان من التأثير الضار للأشعة فوق البنفسجية -المسرطنة- والتي مصدرها الرئيسي أشعة الشمس لذلك يلاحظ كثرة الاورام الجلدية عند الشعوب ذات السحنة البيضاء وقتلتها أو انعدمتها عند ذوي البشرة السمراء وتدرجها فيما بين ذلك حسب لون الجلد.

ثانيا: يتحكم في اللون الطبيعي للجلد عاملان اساسيان هما:

أ- لون الجلد الاساسي : ويتحكم فيه العامل الوراثي وهو ناتج المورثات التي يكتسبها الشخص من لون جلد والديه ، وهذا لايمكن تغييره بأية طريقته حيث انها مثل طول الشخص ولون شعره الاساسي ولون عينيه ولو فرضنا أن شخصا استعمل مبيضات لتغيير لونه فإنه سرعان ما يعود الى طبيعته ولونه الاساسي حالما تترك الادوية ولذلك ليس من الحكمة حتى التفكير باستعمال الأدوية أو الأجهزة المزعومة لتغيير هذا اللون لانه محكوم بالفشل مع حدوث مضار الادوية أو الأجهزة المستعملة.

ب: لون الجلد المكتسب : وهو يتأثر بالكثير من العوامل المكتسبة ومن أهمها التعرض لأشعة الشمس إما بشكل حاد كما يلاحظ عند اسمرار الجلد في فصل الصيف وعند التعرض المفرط لأشعة الشمس خلال قضاء الاجازات عند السواحل أو في البراري أو بسبب التعرض التراكمي لأشعة الشمس كما يلاحظ عند العمال أو المزارعين ومن يقتضي عمله اليومي الخروج للشمس. ويعرف هذا اللون باسممرار الشمس، ولذلك يلاحظ اسمرار اليدين



البشرة وعلى الجسم بشكل عام نتيجة إما للجهل بخطرورها أو رغبة من مروجيها بالكسب السريع دون وازع أخلاقي أو ديني.

مما سبق يتبين أنه يمكن التقليل من لون الجلد المكتسب وذلك باستعمال الواقيات الشمسية وطرق الوقاية من الشمس كما يمكن علاج الصبغة المرضية بالمبيضات المرخص لها ولكن من غير المجدي تفتيح لون البشرة الأساسي بالأدوية، وإن أية وعود بذلك هي وعود زائفة تشطب بالمرضى أو الزيون في هذه الحالة إلى أوهام لا وجود لها مع ما يصاحب ذلك من استنزاف للصحة والمال وإنتاج حالة من عدم الرضى النفسى عن واقع الحال مما يؤدي في مجمله إلى مضاعفات ومعااناة من جميع الأوجه.

وهنا أود أن أرسل ثلاث رسائل:

الأولى: إلى المرضى وعامة الناس بأن يحذروا من الاعلانات المملوءة بالوعود التي يصعب تصديقها من قبل العاقل وأن يستشيروا من يتقوا به من أطبائهم قبل الانزلاق في أمور قد لا تحمد عقباها.

الثانية: إلى المسؤولين في وزارة الصحة - وربما في هيئة الغذاء والدواء - للسرعة في مراقبة وتنظيم الاعلانات الطبية والتأكد من المزايم الواردة فيها حماية للمرضى والضعفاء.

الثالثة: إلى أصحاب تلك الاعلانات بأن يتقوا الله في زبائنهم وألا ينساقوا ويسوقوا أجهزة طبية بادعاءات علاجية غير مقرة من الاطباء وذوي الاختصاص.

* استشاري أمراض الجلد وجراحة الليزر

والوجه عن باقي الجلد بسبب التعرض القسري لأشعة الشمس، وهذا الجزء من لون الجلد يمكن التقليل منه بتجنب التعرض للشمس أو باستخدام الواقيات الشمسية حيث أنه لون غير ثابت بل متغير ومتناسب مع قدر التعرض للشمس.

ثالثا: تميل البشرة القمحية والسمراء إلى الإفراط في إنتاج الصبغة بعد أي عامل مهيج كالحروق والالتهابات والأمراض المختلفة التي تصيب الجلد فيما يعرف بالتصبغات المرضية أو ما بعد الالتهاب أو عند التعرض للشمس كالكلف الشائع وهي تصبغات تميل إلى أن تكون مؤقتة وإن كانت تحتاج إلى عدة أسابيع وأحيانا أشهر لزوالها ولهذه التصبغات يستعمل أطباء الجلد أدوية لتخفيفها أو إزالتها، ولهذا الاستعمال حصريا يمكن استعمال الادوية المبيضة والتي يمكن تقسيمها إلى عدة أنواع:

١- الأدوية الممنوعة وهي ما كان يستعمل قبل عشرات السنين ثم منع استعماله لثبوت ضرره وسميته على الجسم وأصبح محرما دوليا مثل أكسيد الزئبق.

٢- الأدوية المسموح بها تحت الاشراف الطبي وهي كثيرة وتعرف بوجودها في مستحضرات مقننة ومسجلة في وزارة الصحة

٣- الادوية المسموح بها لاستطببات أخرى مفيدة ولكنها تؤدي إلى تبييض الجلد بشكل عرضي ومرضي ومؤقت في نفس الوقت ومن أشهرها مركبات الكورتزون الموضعية والتي يكثر استخدامها فيما يعرف بالخلطات المستعملة والمتداولة بين الناس والتي تنتشر للأسف بشكل مقلق بين الفتيات للرغبة في تبييض الجلد والتي تؤدي إلى آثار كثيرة غير محمودودة على

رسالتني لوزارة الصحة وهيئة الغذاء والدواء السرعة في مراقبة وتنظيم الاعلانات الطبية.

عندما يمثل العرق مشكلة حقيقية

التقليدية كانت إما أنها غير فعالة أو لها العديد من الآثار الجانبية الخطيرة، أما البوتوكس فيكاد يخلو من الآثار الجانبية بالإضافة إلى أنه فعال تماماً.

هل حقن البوتوكس آمن؟

نعم إن حقن البوتوكس آمن تماماً خاصة إذا تم علي يد طبيب متمرس ويتم الحقن بدون ألم تماماً ويحتاج فقط إلى تخدير موضعي عن طريق كريم أو التبريد أو تخدير العصب المغذي للأماكن المراد علاجها.

هل يستغرق الحقن وقتاً طويلاً؟

لا ... فإن الحقن لا يستغرق أكثر من ٢٠ دقيقة ويمكنك بعدها العودة إلى نشاطك اليومي المعتاد بدون أي تأثير.

متي يظهر تأثير البوتوكس وكى يستمر مفعوله؟

يبدأ تأثير البوتوكس في الإقلال من التعرق بعد ثلاثة أيام من الحقن ويصل إلى أعلى مستوي بعد أسبوعين ويستمر علي هذا المستوي لفترة تتراوح بين ٤ - ٦ أشهر ولوحظ امتداد المفعول إلى تسعة أشهر مع تكرار الحقن فيحتاج الشخص للحقن مرة أو مرتين في السنة، ولا توجد أي مضاعفات أو محاذير علي تكرار الحقن بعدد غير محدود من المرات.

من هو الشخص المناسب؟

أي شخص يعاني من فرط التعرق خاصة بالإبطيين أو الكفين أو القدمين أو الوجه يعتبر شخص مناسب، ولكن رغم أمانه التام إلا أنه لا يفضل استخدامه في الحالات الآتية.

السيدات أثناء الحمل والرضاعة، بعض الأمراض العصبية

وجود حساسية للبوتوكس أو أحد مركباته

ما هي الآثار الجانبية؟

تعتبر الآثار الجانبية لحقن البوتوكس قليلة جداً ومقصورة فقط علي مكان الحقن مثل الألم البسيط وبعض الكدمات أو الاحمرار البسيط أو بعض التورم وبعض الحالات القليلة قد تعاني من ضعف مؤقت في العضلات الصغيرة باليدين.



كيف يتم حقن البوتوكس لمعالجة فرط التعرق؟

أولاً يتم عمل اختبار النشا واليود (Starch Iodine Test) قبل الحقن لتحديد أماكن الغدد العرقية الأكثر إفرازاً.

في حالات تعرق الإبطيين يكتفي غالباً بالدهان الموضعي المخدر أو الثلج، أما في حالات تعرق اليدين والقدمين فغالبا ما تلجأ إلى حقن المخدر الموضعي ويمكن كذلك السيطرة علي الألم عن طريق تخدير العصب المغذي للأماكن المراد علاجها.

يتم تخفيف البوتوكس حسب المنطقة المراد حقنها. يتم حقن كميات صغيرة من البوتوكس المخفف في مناطق متفرقة تغطي كل المنطقة المراد حقنها.

ما هو فرط التعرق؟

فرط التعرق يعني زيادة في إفراز كمية العرق من أماكن معينة مثل الإبطيين والكفين والوجه والقدمين، وهي حالة مرضية يعاني منها الكثير وتكون نتيجة لزيادة نشاط الغدد العرقية في المناطق المذكورة سابقاً تحت تأثير الكثير من العوامل النفسية والاجتماعية والطبيعة مثل ارتفاع درجة الحرارة، ويوجد لها الكثير من الانعكاسات النفسية السيئة علي الشخص لكثرة تعرضه للحرج بين الناس، بالإضافة إلى كثرة الأعباء المادية التي يتحملها نتيجة كثرة تغيير الملابس وغسلها واستهلاكها.

ما هي الطرق التقليدية لعلاج فرط التعرق؟

يوجد العديد من الطرق التقليدية التي كانت ومازال البعض منها يستعمل حتي الآن ومن أهمها العلاج بالعقاقير والعلاج الطبيعي والجراحي.

(١) العلاج بالعقاقير

تستخدم العقاقير الطبية منذ فترة طويلة سواء بشكل موضعي مثل مزيلات العرق ومبسطات العرق أو عن طريق الفم ولكنها تعمل فقط لفترة قصيرة ولها العديد من الآثار الجانبية مثل جفاف الفم وذغلة بالعينين وغيرها.

(٢) العلاج الطبيعي

يوجد ثلاثة طرق للعلاج الطبيعي وهي إما التحليل الكهربائي (Electrolysis) أو الأيوني (Iontophoresis) أو العلاج بالأشعة السينية (X-ray) وقد أصبح استخدامها محدود جداً هذه الأيام أولاً لتوفر البدائل الجيدة وثانياً لأن تأثيرها ضعيف ولها العديد من الآثار الجانبية أما التحلل الأيوني (Iontophoresis) فهو عبارة عن جهاز يستخدم لعلاج فرط

التعرق بإمرار تيار كهربائي متدرج في ماء مقطر في جهاز مصمم خصيصاً بأشكال مختلفة تتناسب مع شكل القدم والكف والإبط وتقل نسبة التعرق نتيجة زيادة سمك طبقة الكيراتين بقنوات الغدد العرقية فيتم غلقها لمدة تتراوح من ٦ - ٧ أسابيع بعد عمل مجموعة جلسات تستمر ١٤ ساعة علي مدار أسبوع أو أسبوعين بحيث تتراوح الجلسة ٢٠ - ٦٠ دقيقة ويمكن عمل جلسات في اليوم الواحد.

(٣) العلاج الجراحي

يوجد العديد من الطرق الجراحية التي كانت تستخدم ومازال بعضها يستخدم حتى الآن مثل قطع العصب السمبثاوي الذي قد تحدث معه مضاعفات خطيرة بالإضافة إلى أن نسبة ارتجاع التعرق معه عالية وكذلك قطع جلد الإبطيين وغلقه إما جراحياً أو عن طريق الترقيع الجلدي مما ينتج عنه طول فترة التئام الجرح بالإضافة إلى احتمال تكون ندبه مقصرة تؤثر علي حركة الذراع.

ما هي الطرق الحديثة لعلاج فرط التعرق؟

يوجد طريقة حديثة لعلاج فرط التعرق (حقن البوتوكس) وهي أفضل وأكثر الطرق انتشاراً في العالم أولاً لسهولة إجرائهم وثانياً للفاعلية العالية.

ما هو البوتوكس؟

هو عبارة عن مادة بروتينية مخلفة تضاد عمل الاستيل كولين المسئول عن توصيل الإشارة العصبية من الأعصاب إلى الغدد العرقية لذلك فعند حقن البوتوكس ينتج عنه توقف إفراز العرق لذلك يستخدم البوتوكس لعلاج فرط التعرق.

ويعتبر حلاً مثالياً وبديلاً مميّزاً للطرق التقليدية في علاج فرط التعرق وذلك لأن الطرق



BOTOX®
Botulinum Toxin Type A

Natural look

اطلالة طبيعية مع البوتوكس



20 فقط في
دقيقة بدون ألم بدون جراحة إزالة التجاعيد
تماماً من الوجه والحصول على اطلالة طبيعية دائمة

- ◀ فيتامين «د» يساعد على امتصاص الكالسيوم وتكوين العظام والتئام الجروح
- ◀ تناول الألياف يقلل من مخاطر أمراض القلب
- ◀ البروتين يمنع تلف أنسجة العضلات

الغذاء وصحة البشرة

التغذية الجيدة تساعد على تأدية الجسم لوظائفه بالشكل المطلوب بما في ذلك الجلد العضو الأكبر في الجسم، ويوصي معظم الخبراء في مجال التغذية بتناول وجبة غذائية متوازنة تحتوي على مختلف الأطعمة الصحية لتحافظ على الجلد بصحة جيدة. وبالإضافة إلى ذلك فإن العادات الغذائية الصحية قد تساعد في التخفيف من بعض الأمراض الجلدية كالصدفية.

مضادات الأكسدة تقلل من حدوث شيخوخة الجلد

اللون والخضروات وفي المانجو والمشمش والعنب والطماطم والسبانخ والزهرة (القرنبيط).

الدهون

بعض الدهون هامة للمحافظة على صحة البشرة والاعظام والشعر. وعلى سبيل المثال فان تناول طعام يحتوي على أحماض أوميغا ٣ الدهنية (السالمون والقند والقرنبيط) يمكن ان يساعد على الوقاية من عدوى الاعظام الفطرية والبكتيرية ومع ذلك فان نقص تناول الاطعمة الغنية بأنواع معينة من الدهون والكوليسترول يمكن ان تقلل من مخاطر زيادة الوزن وأمراض القلب المزمنة.

الالياف

تناول الالياف بقدر كبير يقلل من مخاطر أمراض القلب المزمنة والسكتات القلبية، وترتبط الالياف ايضا بقلّة معدلات الكوليسترول وتحسن أداء الأمعاء والذي يساعد في دعم وجود بشرة ذات مظهر صحي.

افضل المصادر للحصول على كميات عالية من الألياف هي الخضار والفواكه والحبوب غير المقشرة بالإضافة إلى الشوفان والعدس

حماض الفوليك

هو نوع من فيتامين ب وهو مهم لانتاج خلايا الجلد، والمصادر الطبيعية للفولات هي تناول الحبوب وعصير البرتقال والبازيلاء والفاصوليا والخضروات الخضراء اللينة والفول السوداني.

الحديد

الحديد هام لنقل الاكسجين في الدم وكذا انتظام نمو الخلايا بما في ذلك خلايا الجلد، ونقص الحديد يقلل من توصيل الاكسجين للخلايا مما يسبب الاجهاد ونقص المناعة وشحوب البشرة مع وجود اظافر رقيقة سهلة التكسر. وتشمل مصادر الحديد ما يلي: الكبد والكلى واللحم الاحمر والدجاج والبيض والفول والبقوليات والفواكه الجافة واوراق الخضروات الخضراء مثل الملفوف.

البروتين

يمنع البروتين تلف انسجة العضلات كما يساعد في إصلاح الانسجة التي تلفت بما في ذلك انسجة الجلد ومصادر البروتين تشمل اللحم والسمك والدجاج والبيض والحليب والفول الجاف والبازيلاء وزبدة الفول السوداني، جوز الهند والجزر والحبوب.

التغذية الجيدة تساعد على تأدية الجسم لوظائفه بالشكل المطلوب بما في ذلك الجلد العضو الاكبر في الجسم، ويوصي معظم الخبراء في مجال التغذية بتناول وجبة غذائية متوازنة تحتوي على مختلف الاطعمة الصحية للحفاظ على الجلد بصحة جيدة، وبالإضافة الى ذلك فان العادات الغذائية الصحية قد تساعد في التخفيف من بعض الأمراض الجلدية كالصدفية.

وهناك مواد توجد في الغذاء تؤثر على صحة البشرة وتشمل مضادات الاكسدة عبارة عن الانزيمات الاحماض الامينية، المعادن، الفيتامينات التي تحمي اجسادنا من الجزيئات السامة التي تعرف بالجزيئات الحرة والتي تنتج بشكل طبيعي من الاكسجين وضوء الشمس " الاشعاع فوق بنفسجي" والتدخين والتلوث.

و توقف التأثير المضر للجزيئات الحرة التي يمكن ان تدمر البشرة والحلايا الاخرى. لذا فان فيتامينات A.C.E. beta carotene بيتاكاروتين الموجودة في الفواكه والخضروات مثل البرتقال والجزر لها خواص مضادة للاكسدة وهذه ضرورية لصحة البشرة. كما انها ضرورية لالتئام الجروح. وقد اوضحت كثير من الدراسات ان مضادات الاكسدة قد تقلل من حدوث شيخوخة البشرة عن طريق تخليص الجسم من الجزيئات الحرة.

فيتامين د

استهلاك كمية مناسبة من فيتامين د يمكن ان يساعد على امتصاص الكالسيوم وتكوين العظام واللتام الجروح. ونقص فيتامين د قد يؤدي الى هشاشة العظام. والمصادر الجيدة لفيتامين د تشمل صفار البيض والسرددين والتوبة والسالمون والحليب.

ويتكون فيتامين د طبيعيا في البشرة عند التعرض المباشر لاشعة الشمس. ولكن لايجب المبالغة في ذلك لانه قد يؤدي الى تكون التجاعيد وسرطان الجلد.

وحيث ان الجسم يحتاج الكالسيوم ليستفيد من فيتامين د فهناك أغذية تحتوي على كل من فيتامين د والكالسيوم مثل الحليب والسالمون.

فيتامين أ

هذا الفيتامين هام للنمو والبصر والمناعة. ونقص فيتامين أ يمكن ان يؤدي الى اضطرابات البشرة. ويمكن أيضا ان تسبب تكسر الاظافر وانشطارها. يتوفر الفيتامين أ في البطاطس الحلوة وصلصة الطماطم وفي الكبد والبيض والحليب كذلك متوفر في البرتقال والفاكهة الحمراء والصفراء



د. عبدالعزيز
بن ناصر السدحان *

الزنك

يلعب الزنك دورا هاما في دعم إعادة انتاج الخلايا ونمو وإصلاح الأنسجة، وتشير الأظافر المتقصفة ذات البقع البيضاء الى نقص الزنك.

ومصادر الزنك تشمل الحبوب الكاملة والدجاج والأطعمة البحرية وخاصة المحار.

الكافيين

يمكن ان توجد هذه المنبهات والمدرات للبول في القهوة والشاي والمشروبات الغازية والشوكولاته والاستهلاك المفرط يمكن ان يسهم في شحوب وجفاف البشرة.

معلومات غذائية للبشرة الصحية

خطوة هامة لبشرة صحية ونضرة هي تناول وجبة متوازنة يفضل تناول:

الفواكه والخضروات:

وأوضحت الدراسات ان الخضروات والفواكه قد تقلل من مخاطر الأمراض المختلفة بما فيها أمراض القلب والسرطان. بالإضافة الى ذلك فإن معظم هذه المأكولات غنية بمضادات الأكسدة والتي تحفظ للبشرة صحتها وأوصت الدراسات باستهلاك كوبين ونصف من الخضروات ووكوبين من الفاكهة كل يوم.

الحبوب الكاملة:

التي لم تطحن فلم يزال غشاؤها الخارجي فهي تحتفظ بأليافها وقيمتها الغذائية التي تجرد من الحبوب المطحونة والتي توجد في معظم المنتجات التجارية مثل الخبز والدقيق. ويوصى بتناول ثلاث أوقيات أو أكثر من الخبز أو الحبوب أو الأرز أو المعكرونة كل يوم.

بالإضافة الى ذلك يوصى بتناول ٣ أكواب من الحليب أو الزبادي أو الجبن قليل الدسم أو عديم الدسم وكذلك اللحم قليل الدهن أو عديم الدهن أو الدجاج أو السمك أو البقول الجافة أو البيض أو الفول السوداني كل يوم ومن ناحية أخرى من الأفضل تجنب



معلومات مساعدة للحصول على وجبات صحية:

- أجمع بين الخضروات والفاكهة في كل وجبة. على سبيل المثال أضف الفاكهة الى الحبوب واضف الخضروات الى أطباق النشويات.
- اعتمد على الخضروات والفاكهة بدلا من الحلويات، والزيادي بديل صحي آخر للحلويات.
- تناول الدجاج والديك الرومي والسماك والبقوليات بدلا من اللحوم الحمراء.
- استخدم زيت الزيتون او زيت canola والذي يحتوي على دهون غير مشبعة أحادية او عديدة (الاحماض الدهنية التي لانزيد معدلات الكوليسترول الكلية او ثلاثي الجلسرين)
- استخدم الزيت الذي لا يحتوي على زيوت مهدرجة جزئيا. وغالبا ما تكون السمن اللين محتويا على كمية أقل من الاحماض الدهنية الانتقالية وذلك أقل من السمن الجامد.
- حاول تجنب الوجبات السريعة، لان معظم الوجبات السريعة غنية بالدهون والسعرات الحرارية ومنخفضة المواد الغذائية الاخرى. وعندما تكون مضطرا لتناول وجبة سريعة من الأفضل ان تختار عناصر صحية مثل الدجاج المستوي والسلطة الخضراء.
- وقد تكون المكملات الغذائية ضرورية للتأكد من ان الشخص قد حصل على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها ليبقى بصحة جيدة. وحيث ان احتياجات الشخص الغذائية قد تختلف من وقت لآخر فان الشخص يجب ان يستشير الطبيب ليتأكد ان نظامه الغذائي تتوفر فيه التغذية الصحية المطلوبة لصحة جيدة.

تناول المزيد مما يأتي:
الاغذية عالية الدهون وخاصة الدهون المشبعة (الاطعمة المحتوية على أحماض دهنية بمعدلات مرتفعة).
وكذلك الاحماض الدهنية الانتقالية (الاحماض الدهنية الغيرمشبعة التي تتكون عندما تتحول الزيوت النباتية الى سمن جامد عند معالجة الزيوت).
ومع ذلك فان الاحماض الدهنية الاساسية مثل التي توجد في زيوت الخضروات (البذوروالكتان) والسماك السالمون والتونة وكذلك الفول السوداني فانها مفيدة لصحة الجلد..

الكوليسترول:

الكوليسترول هو مادة تشبه الدهون ويساعد على هضم الدهون ويقوي تماسك الخلية ويكون الهرمونات. ومع ذلك فان زيادته تؤدي الى حدوث تراكمات على جدران الشرايين مما يزيد من مخاطر الاصابة بتصلب الشرايين والسكتة القلبية والازمات القلبية. واللحوم الحمراء والاطعمة التي تحتوي على معدلات عالية من الدهون الحيوانية يجب تجنبها.

السكريات:

تمد السكريات الجسم بالسعرات الحرارية بدون مواد مغذية وهي قد تسبب زيادة الوزن وتسوس الاسنان. بالإضافة الى ذلك فان الاستهلاك المفرط للسكر قد يسبب شيخوخة البشرة. وقد وضحت الابحاث ان السكر قد يوقف فاعلية الكولاجين في خلايا البشرة مما قد يسبب فقدان المرونة. وتشمل الاطعمة الغنية بالسكريات ما يلي: المشروبات الغازية وعصير الفاكهة والاييس كريم.

الملح (كلوريد الصوديوم):

المعدلات المرتفعة من الصوديوم يمكن ان تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم والذي يسبب عدة مشكلات صحية. بالإضافة الى ذلك فان الافراط في الصوديوم يؤدي الى انتفاخ في الجلد.

ينصح بتناول ٨ أكواب من الماء يوميا لمنع جفاف الجلد ولا يجب على الشخص ان ينتظر حتى يضمأ حتى يتناول الماء.

« استشاري طب الأمراض الجلدية
وجراحة الجلد و العلاج بالليزر





زوائد جلدية * أريد حل للزوائد الجلدية أريد التخلص منها وشكراً؟

- الزوائد الجلدية عبارة عن زوائد حميدة تظهر على سطح الجلد بأشكال وأحجام مختلفة وتنتشر كثيراً في منطقة العنق والابطين وأعلى الصدر والمناطق التناسلية. وتكثر عند النساء كذلك عند البدناء والمصابين بداء السكري وعادة لا تسبب أي أعراض للشخص المصاب وينصح بإزالتها لأسباب جمالية أو إذا كان هناك التهاب نتيجة الاحتكاك المستمر بالملابس ويتم علاجها بواسطة التبريد بغاز النيتروجين السائل أو بالليزر الحراري أو استئصالها جراحياً.



القشرة



* أعاني من قشرة الرأس منذ زمن طويل وقد استخدمت أنواعاً كثيرة من الشامبو ولكن دون جدوى؟

- القشرة عبارة عن توسف لخلايا الجلد الميت ولكن بدرجة شديدة، وهي فصلية وتكثر في فصل الشتاء، وهناك عوامل تزيد القشرة سوءاً وهي الاستعمال الكثير لبخاخات الشعر والجلي والمقلى البارد والتدفئة الجافة في المنازل في القبعات الصغيرة المحكمة والاستعمال غير المناسب للصبغات وكذلك للقلق والتوتر النفسي دور في ذلك، أما علاجها، فالقشرة هي عملية طبيعية فلا يمكن أن تشفى ولكن يمكن السيطرة عليها.

فالقشرة الحقيقية يمكن السيطرة عليها بغسل الرأس المنتظم بشامبو لطيف، فإذا لم تتم السيطرة عليها فلا بد من استعمال شامبو طبي يحتوي على مواد كيميائية يحرق من نسبة تكاثر الطبقة القرنية من الجلد ويمكن الحصول على هذه الشامبوات من طبيب مختص والاستعمال المنتظم لذلك للحصول على نتائج مرضية.

جفاف الشفاه

* هل هناك حل لجفاف الشفاه حيث إنني أعاني من ذلك من فترة؟

- يعتبر جلد الشفاه مختلفاً عن بقية الجسم حيث يحتوي على غدد قليلة بالمقارنة مع المناطق الأخرى كذلك لا يحتوي على الطبقة الخارجية للجلد لذلك تتغير السوائل بسرعة في منطقة الشفاه. هناك عوامل عديدة تؤدي إلى جفاف الشفاه ومنها التعرض لأشعة الشمس والرياح والبرودة وقلة الرطوبة وكذلك يحدث الجفاف كثيراً عند الأشخاص الذين يتنفسون عن طريق الفم، كما تسبب بعض الأطعمة وأدوات التجميل والتدخين حساسية ومن ثم جفافاً في الشفاه وهناك أيضاً بعض الأمراض الجلدية التي تصيب الشفاه وقد تسبب جفافاً ومنها الصدفية والحزاز والذئبة. وينصح المصاب بجفاف الشفاه باستعمال المرطبات باستمرار كالفازلين وفي بعض الحالات يلجأ إلى استخدام كريمات الكورتيزون والبحث عن أسباب الجفاف ومعالجتها.



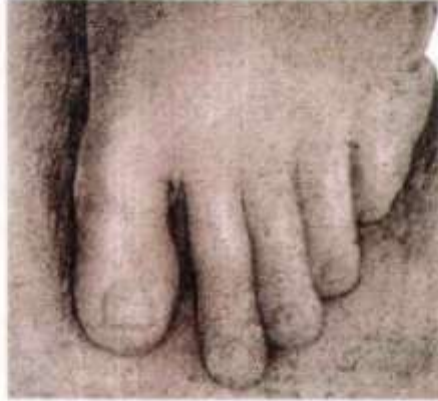
استشارات

في هذا الباب تقدم مجلة «الجلدية» خدمة لقرائها عبر التواصل من خلال أرقام الفاكسات، أو البريد الإلكتروني وموقع الجمعية السعودية لأمراض وجراحة الجلد. حيث تستقبل استفساراتكم وأسئلتكم ويجيب عليها نخبة متميزة من الاستشاريين المتخصصين من مختلف المستشفيات والمراكز الصحية المتخصصة بالمملكة على رقم الفاكس (٢٢٥٣٧٧٧). والموقع

www.ssdds.org

حرارة في القدمين

* أنا أعاني في بعض الأحيان من الاحساس بحرارة شديدة في كفي و قدمي الاثنتين لدرجة انني اصحو من النوم من شدة الحرارة ولا تزول الا بعد غسلهما بماء بارد وتزول تدريجياً ارجو منك افادتي في هذا الموضوع وماهو الحل.. ولك مني جزيل الشكر؟



- الحالة التي يعاني منها السائل الكريم تعرف طبياً باسم Erythromalgria او (احمرار الاطراف المؤلم) وتتميز بحرارة واحمرار وحكة متكررة في القدمين وبعض الأحيان في اليدين وقد تمكث لمدة دقائق او ساعات.

وتظهر عادة بسبب الحرارة او التمارين. وتحدث هذه الحالة بسبب توسع الاوعية الدموية وازدياد الدم في الاطراف وقد يكون السبب اوليا اي بدون اي اسباب معروفة او ثانويا لبعض الامراض الداخلية او الادوية.

وينصح المريض عند حدوث الاعراض السابقة برفع المنطقة المصابة واستخدام الكمادات الباردة وتناول ادوية مضادات الالتهابات كالاسبرين وغيرها. التي تساعد في التخفيف من هذه الاعراض.

وحمة دموية

* عندي طفلة عمرها ٧ أشهر وظهر في كتفها وحمة دموية، سؤالي هل هناك سبب لذلك وماهو علاجها؟

- العديد من الرضع يظهر عند ولادتهم أو بعد مرور بضعة أسابيع وحمات قد تكون بلون بني أو أرق أو أحمر، والسبب الرئيسي لحدوث هذه الوحمات غير معروف وليس لها علاقة بأي شيء ممكن ان يحدث للأُم أثناء الحمل.

وهناك أنواع عدة من الوحمات من أهمها الوحمة الوعائية الدموية (Hemangiomas) التي تظهر عادة خلال الأسابيع الأولى وتنقسم إلى قسمين سطحي وعميق. وهذه الوحمات تنمو بشكل سريع وعادة ما يبدأ نموها خلال الأسابيع الستة الأولى من العمر ويستمر لحوالي سنة ثم تبدأ بالتحول إلى اللون الأبيض وتبدأ بالتقلص ببطء وبذلك فإن حوالي ٥٠% من الوحمات الدموية الوعائية تصبح مسطحة عند عمر ٥ سنوات وحوالي ٩٠% من ١٠ تصبح مسطحة بعمر ٩ سنوات وسيختفي العديد منها ولكنها قد تترك في الغالب علامة بسيطة، ومن الصعوبة بمكان

معرفة إذا كانت الوحمة الدموية سوف تزول بالكامل. وقد تترك هذه الوحمات التي تنمو أو تتكشى بسرعة تقرحات لذا يلزم مراجعة الطبيب عند حدوث التقرحات. أما بالنسبة لعلاجها فهو يعتمد على مكان الوحمة، فالوحمات التي تنمو وتؤثر على وظيفة أي عضو في الجسم كالوحمات التي تكون حول العينين وتؤثر على النظر أو التي تكون في الأنف وتؤثر على التنفس أو حول الأذن وتؤثر على السمع أو في الشفاه وتؤثر على الأكل أو تكون متقرحة في المناطق التناسلية فهي هذه الحالات يجب علاجها فوراً بعدة طرق ومنها إعطاء المريض عقار الكورتيزان الذي يعطى عن طريق الفم أو بالحقن لفترات زمنية طويلة كذلك يمكن استخدام الليزر الذي يكون ذا فاعلية خلال فترة نمو الوحمة. والكثير من الوحمات لا تتطلب أي علاج وتتلاشى وتتكشف في النهاية



بقع بيضاء

* يوجد في جسمي بقع بيضاء خاصة في منطقة الظهر والبطن تزداد خاصة في فصل الصيف هل من الممكن ان يكون ذلك بهاقاً؟

- ليس من الضروري ان أي بقعة بيضاء في الجلد تكون بهاقاً فهناك العديد من الأمراض التي تظهر على شكل بقع بيضاء ومنها مرض البهاق وبعض الأمراض الفطرية كالنخالة المبرقشة أو نقص التصبغات بعد أي مرض جلدي أو تكون وحمات وراثية تبرز بعد التعرض لأشعة الشمس وبحسب سؤال الأخ الكريم فالظاهر من السؤال والوصف أنها النخالة المبرقشة التي عادة تصيب البطن والصدر والظهر وتظهر بأشكال مختلفة وتكون هناك قشور سطحية، ويمكن علاجها باستخدام الكريمات الموضعية المضادة للفطريات كذلك يلجأ في بعض الأحيان إلى استخدام حيوب مضادة للفطريات لمدة تتراوح ما بين ٢-٤ أسابيع.





ندبة في الوجه

* يوجد لدى ندبات بالوجه بسبب اللشمانيا هل يمكن إزالتها؟ وهل للكريمات الموضعية فائدة؟

- اللشمانيا مرض جلدي يظهر على شكل تقرحات جلدية وينتقل بواسطة ذبابة (sand fly) ويكثر انتشاره في المناطق الزراعية والاستراحات. ويمكن التخفيف من الندبات بعلاج هذه التقرحات مباشرة باستخدام التبريد بالنتروجين السائل وإعطاء المصاب حقناً موضعية وكذلك حقناً في العضل، أو استخدام أدوية عن طريق الفم مثل دواء التراكانزول لفترة محددة. أما علاج الندبات فيمكن ذلك بالطرق الجراحية التي تعتمد على مكان وحجم الندبة ويقرر ذلك الجراح عند مراجعته.. كذلك يمكن استخدام ليزر الصنفرة بعد فترة من زرع قزح جلدية صغيرة في منطقة الندبة. أما الكريمات الموضعية فليس لها دور أو فائدة في علاج الندبات.



حبوب في العنق

* أعاني من مشكلة حبوب في الرقبة خاصة بعد ظهور الشعر هل هناك حل وشكراً؟

- تشخيص الحالة هو التهاب الجريب الكاذب أو يعرف بطفح الحلاقة، وتتكون هذه البثور نتيجة ردود فعل التهابية لجسم غريب حيث يحدث ذلك بعد انقراض الشعر مرة أخرى في الجلد، وهذه المشكلة أكثر شيوعاً عند ذوي الشعر الأجد. ولعلاج هذه المشكلة ينصح بترك الشعر وعدم حلقه. وعند العودة للحلاقة ينصح باستخدام ماكينات ذات شفرة واحدة، فالشمرتان تقصان الشعر قصيراً جداً وبهذا يسمح له بالنمو تحت الجلد، واستخدام بدائل ماكينات الحلاقة بألة قص الشعر الكهربائية والحلاقة باتجاه بصيلات الشعر ليس عكسها. أما أفضل طريقة للتخلص من هذه المشكلة هو إزالة الشعر بالليزر لعدة جلسات للحصول على نتائج مرضية.



الثآليل

* أعاني من ثآليل في باطن القدم منذ شهور واستعملت علاجاً موضعياً من الصيدلية ولكن بدون فائدة؟

- الثآليل عبارة عن مرض فيروسي يصيب الجلد في مناطق مختلفة وتكثر الإصابة به لدى الأطفال أكثر من البالغين وحسب سؤال الأخ الكريم فالإصابة في باطن القدم تكون عادة مصحوبة بالألم عند المشي فيمكن علاجه بطرق عدة منها استخدام طريقة التبريد باستخدام النتروجين السائل وتكرار ذلك كل ٣ أسابيع تقريباً وقد يحتاج المريض إلى عدة جلسات للقضاء على الثآليل. كذلك يمكن علاجه باستخدام جهاز الليزر "ليزر الأوعية الدموية" أو الضوء وفي هذه الحالة يحتاج المريض إلى جلسات عدة بين كل جلسة وأخرى حوالي ٢ أسابيع للحصول على نتائج مرضية.



استشارات

في هذا الباب تقدم مجلة الجلدية خدمة لقرائها عبر التواصل من خلال أرقام الفاكسات، أو البريد الإلكتروني وموقع الجمعية السعودية لأمراض وجراحة الجلد. حيث تستقبل استفساراتكم وأسئلتكم ويجيب عليها نخبة متميزة من الاستشاريين المتخصصين من مختلف المستشفيات والمراكز الصحية المتخصصة بالمملكة على رقم الفاكس (٢٢٥٣٧٧٧) والموقع

www.ssdds.org

سواد الابطين

* كنت اعاني من سواد الابطين حين فترة الحمل ولم اعمل شيئا لها بعد الولادة لم تزل الابط في سواد مع العلم بانى اقوم بتنظيفه بالخلوي لازالة الشعر وليس الحلق ولا نير ولا استخدم مزيلات العرق ولكن استخدم شبه لازالة العرق ومع هذا ما زال اتضايك من سواد الابطين ارجو من الله ثم من سعادتك تقديم لي المساعدة والحل لكم جزيل الشكر؟



- من المعلوم ان خلال فترة الحمل تزيد التصبغات في الجسم ومن ضمنها منطقة الابطين بسبب تاثير هرمون يفرز خلال فترة الحمل. كذلك يمكن ان تزيد المنطقة اسودادا بسبب طريقة ازالة الشعر باستخدام الحلوى كما ورد في سؤال الاخت الكريمة التي من الممكن تؤدي الى احمرار في المنطقة ومن ثم اسمرار. اضافة الى ذلك فان زيادة الوزن تؤدي الى اسمرار في شاي الجسم. ولعلاج ذلك ينصح بانقاص الوزن واستخدام كريمات التقشير الخفيفة التركيز وكريمات التبييض ووضعها على منطقة صغيرة لاختبارها لتفادي الحساسية قبل وضعها على المنطقة المراد علاجها، واستخدام هذه الكريمات لفترة طويلة للحصول على نتائج جيدة باذن الله.

آثار حب الشباب

* انا فتاة استخدم حبوب الروكتان للبشرة هذه الفترة سؤالي هو هل من الممكن نزع شعر الوجه بالشع أو الحلوى خلال هذه الفترة أو أنه يؤخر خلال فترة العلاج؟
- سؤالي الثاني ذكرت لنا في العدد السابق عن كريمات لتبييض البشرة هل من الممكن استخدامها بدون وصقة طبية خاصة؟
* السؤال الثالث كيف يمكن ازالة آثار حب الشباب بعد علاج الروكتان؟ وشكرا شاكرة لك كل جهودك..

ومن أهم طرق تحسين الندبات استخدام حقن التعبئة أو الكولاجين ويمكن استخدامها لجميع أنواع الشرة ومفعولها يدوم لفترة ٦ شهور ونلجأ الى إعادة الحقن مرة أخرى وكذلك الحال لعملية نقل الدهون الذاتية.
أما التقشير الكيميائي السطحي والمتوسط فليس هناك أي نتائج تذكر بعد استعمالهما ناهيك عن التصبغات الجلدية التي يمكن أن تحدث وخاصة للبشرة السمراء.
وهناك عملية القطع التحتي وذلك بتحرير الندبات عن الجلد الطبيعي بواسطة إبرة خاصة تحت الجلد يؤدي ذلك الى تجمع دموي يساعد على رفع الندبة والتخفيف من مظهرها. وتكرر هذه العملية للحصول على نتائج إضافية وهذه الطريقة تعطي نتائج جيدة بمضاعفات قليلة.
وهناك طريقة الصنفرة بالليزر حيث يتم ازالة الجلد السطحي: فالندبات السطحية تزول والعميقة يخف عمقها ومن مضاعفاتها حدوث تصبغات جلدية وحدوث احمرار في الجلد لعدة أشهر.
وفي الفترة الأخيرة تم إنتاج أجهزة ليزر تساعد على التخفيف من آثار الندبات بمضاعفات أقل بكثير من صنفرة الوجه بأجهزة الليزر السابقة
أما الندبات المرتفعة فيتم علاجها بواسطة النتروجين السائل وحقن الكورتيزون الموضعية وتكرر ذلك شهريا لأحداث ضمور بالندبة واستخدام ليزر الأوعية الدموية والاصقات السيليكون للمساعدة على الحصول على نتائج مرضية.
وهذه المضاعفات يمكن الوقاية منها بالعلاج المبكر لحب الشباب.

- خلال استخدام دواء الرواكتان لعلاج حب الشباب تكون البشرة حساسة، وعند استخدام الحلوى أو الشمع لنزع الشعر من الوجه من الممكن حدوث تحسس ويؤثر على البشرة فمن الأفضل ازالة الشعر بالطرق الأخرى الآمنة مثل الليزر.
بخصوص كريمات التبييض فهناك العديد منها في الأسواق التي قد تحتوي على مواد ضارة للبشرة والجسم فمن الأفضل استخدامها بعد وصقة طبية من طبيب الجلدية.
أما بالنسبة لازالة آثار حب الشباب فهناك العديد من المضاعفات التي تحدث بسبب حب الشباب ومن هذه المضاعفات، أولا: زيادة في التصبغات الجلدية وخاصة عند الأشخاص ذوي البشرة السمراء.
ثانيا: تكون ندبات وهي نوعان: الأول: ندبات مرتفعة بسبب زيادة تشكل الأنسجة وهذه تسمى بجدرات ضخامية، وندبات منخفضة التي تحدث نتيجة ضمور الأنسجة وهي أكثر شيوعا من النوع الأول ولها عدة أقسام.
أما بالنسبة للعلاج فينصح عادة بعلاج حب الشباب قبل البدء بعلاج آثاره.
فزيادة التصبغات الجلدية يمكن علاجها بواسطة كريمات التقشير كفيتامين(أ) وكريمات أحماض الفواكه اضافة الى كريمات التبييض بأنواعها المختلفة والحرص على استخدام واقيات الشمس غير الدهنية للوقاية من أشعة الشمس.
أما الندبات فيعتمد علاجها على نوع الندبة وشكلها وللعلم أنه لا يمكن ازالة آثار ندبات حب الشباب ولكن يمكن تحسينها بالطرق الجراحية وقد تصل الى حوالي ٤٠% في معظم الحالات وقد يحتاج المصاب الى أكثر من طريقة لتحسين الندبات.





تبييض الأسنان... بحثاً عن الجمال

لها آثار جانبية ولكنها تختفي تدريجياً بانتهاء



عمر محدود

عادة يستخدم التبييض مع الأسنان الدائمة فقط

آثار جانبية

- نعم يوجد آثار جانبية فقط أثناء العلاج فينسبة ٥٠٪ من الناس قد يعانون من حساسية في الأسنان والبعض الآخر بنسبة ٢٥-٣٠٪ قد يعانون من تحسس اللثة والأنسجة المحيطة ولكن هذا الإحساس أو الشعور سرعان مايختفي تدريجيا بانتهاء عملية التبييض

مستوى النجاح

بالنسبة للتبييض الذي يحصل في العيادة يحتاج عادة الى زيارة واحد ويحصل المريض على أسنان بيضاء. أما التبييض الذي يحدث في المنزل فيحتاج الى تقريبا أسبوعين لكل فك (أسبوعين للفك العلوي وأسبوعين آخرين للفك السفلي) حتى يحصل على النتيجة المرضية؛ أما الأسنان ذات اللون الغامق (المصفر) فممكن يحتاج الى شهر أو أكثر.

الأسنان المصبوغة أو المتأثرة بتتراسيكلين فقط تحتاج الى ستة شهور أو أكثر حتى تصبح الأسنان بيضاء وعادة معظم أطباء الأسنان يحصلوا على نتيجة جيدة مع هذا النوع من التلوين هإنهم يلجئون الى استخدام الطريقتين (طريقة التبييض في العيادة + التبييض في المنزل). بالنسبة لنجاح عملية التبييض نسبة ٩٦-٩٨٪ وقد تستمر من سنة الى ثلاث سنين أوفد تستمر طول العمر. ولكن لا يوجد ضمانات ولا يمكن لاحد ان يتوقع متى يعود السن الى اللون الأصلي أو يمنع ذلك هذا كله يعتمد على طبيعة أسنان المريض ومدى إتباع المريض تعليمات الطبيب (التقليل من القهوة، الشاي والدخان) •

* أخصائية علاج أمراض اللثة والأنسجة المحيطة بالأسنان .
رئيسة قسم الأسنان
في مستشفى الملك خالد الجامعي

تغير لون

من اسباب تغير لون الأسنان يمكن حصرها أو تقسيمها الى سببين وهما:
١- تلوين خارجي (تلوين مكتسب) وهو تلوين للطبقة الخارجية للسن مثل ما يحدث مع الإفراط في تناول القهوة والشاي، المأكولات المحتوية على الصبغات والتلوين المصاحب للتدخين. هذا التلوين يمكن إزالته عن طريق فني تنظيف الأسنان بتلميع الأسنان وهو لا يحتاج الى استخدام مبيضات الأسنان

أما ما يحتاج الى استخدام المواد المبيضة للأسنان ما يحدث تغير في الطبقات الداخلية للسن وهو ناتج عن

٢- تلوين داخلي والمقصود به تغير لون السن نتيجة تغير يحدث في تكوين السن أي الطبقات الداخلية للسن مثل ما يحدث في:

- تقدم العمر للإنسان فمعظم الدراسات أثبتت ان الأسنان تميل الى اللون الأصفر مع تقدم العمر

- زيادة نسبة الفلورايد تؤدي الى ما يسمى علميا بالفلوروسيس (fluorosis)

- تناول مضادات حيوية خلال فترة الحمل أو الرضاعة أو مراحل الأولى من عمر الطفل مثل تناول مضاد التتراسيكلين (tetracycline)

- تعرض الأسنان للرضات أو الكدمات فتؤدي الى تلف العصب المغذي للسن ومن ثم تغير في لون السن أو الأسنان المصابة الى اللون الرمادي أو الأزرق

الناحية التجارية

- تبيض الأسنان احتل الآن مكانة جيدة في الناحية التجارية : فطب الأسنان الجمالي تدرج اتوماتيكيا وسريعا فممنذ زمن قريب كان يقصد بطلب الأسنان الجمالي هو علاج الأسنان المتسوسة وعلاج اللثة من الأمراض اما الآن فاصبح يشمل الاهتمام ليس فقط بشكل السن بل أيضا بلونه.



أفضل الطرق

يتم تبيض الأسنان باستخدام مادة تسمى الهيدروجين بروكسيد وتستخدم إما لوحدها أو تخلط مع مادة أخرى كربومايد بروكسيد وهذه المادة أقرت أو صرحت باستخدامها وبفعاليتها وسلامتها الجمعية الأمريكية للأسنان بنسبة ١٠٪ فقط.

أما الطريقة التي يتم بها عملية التبييض فممكن ان تتم : اما في عيادة الأسنان وتكون بالطريقة الأتية يقوم طبيب الأسنان بتغطية الأنسجة الأنثوية ووضع المادة الهيدروجين بروكسيد على الأسنان وباستخدام الضوء حتى يتمكن من تقليل المادة داخل السن بسرعة فيساعد على تفتيح لون السن (عملية التبييض) الى أن يصل الى اللون المطلوب هذه العملية تستغرق حوالي الساعة، هذه الطريقة مكلفة لأن طبيب الأسنان يقوم بها بنفسه.

أما الطريقة الأخرى فهي التبييض المنزلي وتكون بالطريقة الأتية ياخذ مقاس للمريض في عيادة الأسنان حتى يصنع للمريض قطعة بلاستيكية مقاس الفكين (واحد للفك العلوي والآخر للفك السفلي) ثم يوصف للمريض المادة المبيضة للأسنان من قبل طبيب الأسنان ويتم شرائها فيقوم المريض بوضع المادة (مثل الجلي) في البلاستيك ويرتديها المريض أثناء الليل أو في النهار.

بقلم / د. عسلة فايز
السليمان

العملية



Improves overall skin texture

Reduces wrinkles around the eyes and mouth

Reduces the appearance of scars

Tissue-tightening results

Treats sun-damaged skin

ANTI-AGING

BEFORE

AFTER AFFIRM



Patient photo courtesy of B. Slatz, MD

A 64-year-old woman with improvement in wrinkles after 6 treatments with Affirm. Overall improvement was graded at 76-100%.

"I can't believe the results I've seen in only one treatment! My eyes look 10 years younger and I feel great! I am definitely going back for more."

—Charlotte R., Nashville, TN

CYNOSURE
Be transformed



شركة الأمين للتجهيزات الطبية والعلمية
Website: www.Amicogroup.com
E-mail: info@amicogroup.com
Tel: 00966-2-6601149



النجمة مريم الغامدي

ممثلات في الخليج ندامن على عمليات التجميل التي قمن بها

حوار : مشاري المشاري



حضان الوطن مثل حضان النمل نضونه ويضمننا

■ شاركتي في أوبريت الحبادرية الذي يحمل عنوان «أرض المحبة والسلام» وقدمت فيه دور أم أحد شهداء الواجب...حدثينا عن هذه المشاركة؟

المشهد الدرامي الذي قدمته في الأوبريت لم تتجاوز مدته الثلاث دقائق ولكنها كان مؤثراً في أحداث الأوبريت، واشكر كل من شجني ودعم مشاركتي في الأوبريت الذي كنت سعيدة جداً بالمشاركة فيه، خصوصاً أن هناك جملة مميزة قلتها في المشهد وهي (حضان الوطن مثل حضان الأم حضان بضمننا ونضمه) وأقوم بضم ابنتي بالمشهد وهذا مؤثر جداً.

■ الممثلات العربيات اشتهرن بالقيام بعملات تجميل الأنف والوجه كيف ترين هذه العمليات التي توجّهت لها ممثلات الخليج بهدف الانتشار؟

عمليات التجميل ليست دائماً ناجحة ومفيدة بالعكس شاهدنا ممثلات خليجيات أجريّن مثل هذه العمليات وتدمن على عملها كما أن إجراء مثل هذه العمليات مضر وغير مفيد، خصوصاً

■ الفنانة والإعلامية مريم الغامدي صاحبة تجربة طويلة مع الإعلام المرئي والمسموع...فما هي أهم المعوقات التي يواجهها في مجال الإعلام؟

إن بعض أفراد المجتمع يقفون حجر عثرة في طريق تقدم المرأة. وأنا كإعلامية تملك مؤسسة إنتاج أمل أن تعطى المرأة المنتجة فرصة لإنتاج برامج ومسلسلات للأسرة والطفل وذلك بتسهيل مهمتها لإنتاج هذه النوعية من البرامج الهادفة، فهي تستطيع أن تفتح نوافذ على حقيقة المرأة السعودية التي تشارك في دفع عجلة التقدم والبهجة بمجتمعها، وإنها ليست مجرد امرأة مرفهة، للأسف أن الاصطدام بالإنتاج دائماً يبدأ من التأخير الذي قد يمتد إلى العامين والثلاثة مما يفقد العمل أهمية الحدث الذي أعد من أجله. بينما هناك مؤسسات أخرى تنتج عملين وثلاثة في العام الواحد، وكان هناك من يتصدى للمرأة المنتجة بحجج ومبررات حتى تياس وتزوي ليبقى عالم الإنتاج خاصاً بالرجل فقط.

الفنانة مريم الغامدي، لها حضورها رغم قلّة المساحة التي قد تظهر بها في مشاغلنا، إلا أن حضورها في الأعمال التي تنتجها يبدو متزايداً ورائعاً فتمسيتها التي تكتبها أكثر من 20 عاماً سابقين أروقة التلفزيون والإذاعة مشبعة من خلالها مكانة تستحقها الفنانة السعودية التي تدرك دائماً أبعاد القيمة الاجتماعية للعداات والتحديات، الفنانة مريم الغامدي التي كانت تتخطى هذا العام تقديم أول عمل من إنتاجها سيظهر على قناة LBC الفضائية.

عوامل الزمن التي حفرت وجه الممثلة لا تجدي معها عمليات التجميل

هذه أسباب قلة أعمالي في المسلسلات السعودية



إذا كانت عوامل الزمن هي من حفرت وجه الممثلة .

■ دورك في مسلسل السدرواه دور مميز ومختلف عما سبق وقدمته من أعمال حديثنا عن دورك في المسلسل؟

لقد كنت متخوفة من هذا الدور كثيرا خصوصا انه يقدم باللهجة الكويتية القديمة لان أحداث العمل تدور في حقبة الستينات أيام اجتياح الطاعون للكويت وقد سعى المخرج خلف العنزي وأصر بان أقدم الدور وأنا سبق واعتذرت عن دور في مسلسل دارت الأيام وقدمت الدور بدلا عني الفنانة طيف والمخرج خلف كنت قد صورت معه دورا أم محسن الهزاني في المسلسل وأوقف المسلسل واستد لي دور ميفه في الدر وازه وقال لي أنت مكسب للدراما الخليجية ، والدور جميل جدا والقصة حقيقة وقدمت مع الصلال دور حقيقي ضمن الحبكة حيث قدمت دور نوفة التي تصاب بالطاعون وشخصيتي امرأة قوية وعندما عرفت أنها أصيبت بالطاعون عزلت نفسها عن بناتها وأغلقت على نفسها الباب فتحيل مشاعر أم تبعد أن بناتها من اجل حمايتهن وكانت تضع أقدامها على الباب لكي لا يدخلوا عليها وهذا المشهد تحديدا صوره خلف العنزي بنفسه ولم يعتمد على المصور وقام بتصوير المشهد من عدة زوايا وطول المسلسل كنت حافية القدمين وكان الحر في تدمر لا يطاق والعمل كان فيه الكثير من التفاهم والتواصل الجيد وقد أشاد الكويتيون بحضور الفنانين السعوديين وعبروا عن سعادتهم بمشاركة السعوديين في المسلسل .

■ لماذا تغيب مريم الفامدي عن الدراما السعودية وتواجد أكثر في الخليجية والعربية؟

لقد كنت مشغولة كما أن اغلب المنتجين لم يطلبوني للمشاركة معهم ومشاركتي في طاش هذا العام كانت نتيجة إصرار القائمين على العمل، وقد كنت سعيدة بهذه المشاركة وطلبت للمسلسلات الخليجية التي أشارك فيها هذا العام بكثافة اكبر وقد شاركت في حلقة سعودي بلا هوية وحلقة الضحية ٢ ولم اطلب من مسلسلات سعودية أخرى وعرض علي مؤخرا عملا سيتم تصويره بعد رمضان وكذلك هناك مسلسل سيتم تصويره بعد رمضان واسمه حب في الهاید برك وهو من إنتاج المركز العربي في الأردن وقد دعيت

من قبل إحدى المحطات الفضائية العربية للمشاركة في برنامج كما شاركت في برنامج بعنوان سوافنا الحلوة من إنتاج تلفزيون دبي .

■ برامج التلفزيون وتأثيرها على الطفل ما يزال مجال بحث لم تستكمل فيه كثير من الجوانب فما هو المطلوب من التلفزيونات العربية؟

التلفاز في عديد من برامجها يحاور الطفل من جانب واحد وأن المحطات العربية بحاجة إلى صناعة برامج خاصة بالأطفال تقدم لهم الحوار والمساهمة نظرا لأن العديد من برامج الأطفال تعتمد على الرسوم المتحركة التي تبعد عن الواقع من حيث صعوبة تقليدها وتغرس في نفوس الأطفال نوعا من الإنهازم، فلا بد أن يكون الطفل طرفا إيجابيا ومؤثرا ومن المهم مشاركته .

■ شاركت مؤخرا في مسلسل " محسن الهزاني " وقدمت دور أم محسن كيف ترين هذه التجربة خصوصا لما لدور الأم من إبعاد في تكوين شخصية بطل المسلسل الذي اشتهر بقصيدة الغزل والشجاعة؟

مسلسل محسن الهزاني مسلسل أتمنى أن أكون قد وفقت في تقديم دوري فيه بشكل ينال إعجاب المشاهدين وهي ليست المرة الأولى التي أقدم فيها دور الأم ولكن الدور هنا له أبعاد كبيرة خصوصا أن المسلسل يتناول شخصية حقيقية كانت موجودة ولها آثارها الباقية حتى يومنا هذا ، والمسلسل يقدم شخصية محسن في جميع نواحيها سواء النشأة والنمو وحتى الوصول إلى الفروسية والإمارة وهو يستحقها بكل جداره لأنه كان شاعر الحب والحرب في زمنه وبكل تأكيد دور الأم هنا يكون ذا أهمية خاصة .

■ العنف الأسري محور أساسي في مسلسل " غلطة نوف " وأنت تشاركين في هذا العمل بدور رئيسي حديثنا عن هذا المسلسل؟

قضايا العنف الأسري أحد القضايا المهمة في المجتمع السعودي ومسلسل غلطة نوف يتناول هذه الموضوع بجوانب متعددة وأقدم دور زوجة تقليدية مبتلاة بسيطرة زوجها وعنفه، لكنها تصوره أمام الآخرين بأجمل صورة، وكل ما تريده أن تعيش أسرتها بسلام، وأكثر ما يؤلمها علاقة ابنها الكبير بأبيه الذي يريد صورة طبق الأصل عنه مما يدفع الابن للتمرد .

الرسوم المتحركة تبعد الأطفال عن الواقع وتغرس فيهم الإنهاذية



التثقيف الصحي لا يقل أهمية عن العلاج

لقد تثبتت منظمة الصحة العالمية لأهمية التوعية والتثقيف الصحي و الوقاية من الأمراض وضرورة التركيز عليها بنفس درجة التركيز على العلاج منذ أواخر السبعينات من القرن الماضي ولعل ماصدر عن مؤتمر ألما آتا عام ١٩٧٨م من قرارات يبين مدى ما للوقاية ونشر الوعي والتثقيف الصحي من أهمية، ليس فقط للوقاية من الأمراض ولكن لإيجاد أجيال واعية صحيا محصنة بإذن الله من الأخطار الصحية والوقوع فريسة لبعض الأمراض التي يمكن القضاء على خطورتها بالوعي والوقاية.

ولعل هذا يتجلى في المهام التي أسندت لمراكز الرعاية الصحية الأولية حيث أنيط بها مهام ثلاث وهي: التوعية والوقاية والعلاج.

الوعي بالشيء أو بالمشكلة وفهم أبعادها ومخاطرها وكيفية التعامل معها جزء من الحل. وهذا ينطبق بشكل كبير مع الأمراض التي يأخذ الوعي والوقاية احد الطريقتين: إما أخذ التطعيمات التحصينية وبالتالي الحصول على المناعة اللازمة ضد هذا المرض؛ أو أن لا يكون هناك تطعيمات وإنما وقاية وحسن تعامل ومن هذه الأخيرة مرض الفشل الكلوي الذي لايسببه فيروس أو ميكروب يمكن أخذ التطعيمات والمضادات اللازمة له كنتيجة للإصابة بالتهابات وأمراض أخرى، يؤدي الإهمال في علاجها والتعامل معها إلى التأثير على وظائف الكلى مع مرور الزمن إلى أن تصل إلى مرحلة لا تستطع معها هذه الكلى القيام بوظائفها بالشكل المطلوب مما يؤثر سلبا على بقية وظائف الجسم وتدهور الحالة الصحية للمريض الذي إذا لم يتم التدخل والاستعانة بالكلية الصناعية للقيام بوظيفة الكلية المصابة فقد يؤدي إلى الوفاة.

لكن أين يكمن دور الوعي والوقاية في هذه الحالة؟ الوعي هو أن يعلم الإنسان أن هناك فئات من البشر معرضون أكثر من غيرهم بالإصابة بمرض معين ومن هؤلاء مرضى ارتفاع ضغط الدم ومرضى ارتفاع السكري، والأمراض الوراثية. هؤلاء يجب عليهم الاهتمام بصحتهم وتوازن الضغط والسكري وأخذ العلاجات الخاصة بذلك بانتظام حتى يضمن عدم تأثير وظائف الكلى، والوقاية تكمن في إجراء فحوصات دورية لوظائف الكلى بشكل دوري تبدأ من كل سنة إلى كل ستة أشهر لمراقبة عمل الكلية لمتابعته والتدخل العلاجي أو الجراحي متى ماستدعى الأمر ذلك.

كما أنه بالنظر للاقتصادية البحتة في اقتصاديات الصحة، نجد أن الوقاية مهما صرف عليها فهي لا تمثل إلا ٢٠٪ مما سوف يصرف على العلاج ناهيك عن خسارة المجتمع لإنتاجية هذا الفرد المصاب أو الأفراد المصابون الذين تقل أو قد تتوقف إنتاجيتهم في الحياة سواء كمشاركة في البناء والتنمية؛ أو الحصول على الدخل اللازم لضمان مستوى معيشي ملائم. لذلك نجد دائما ثبات صحة مقولة الوقاية خير من العلاج.

راجيا من الله سبحانه وتعالى أن ينعم علينا وعليكم بالصحة والأمن والإيمان.



أ.د عبدالله بن حسن الدغيثر

* أستاذ الإدارة الصحية — جامعة الملك سعود
المدير التنفيذي لجمعية الأمير فهد بن
سلمان الخيرية لرعاية مرضى الفشل الكلوي

الجلدية.. شمس الصحافة الصحية المتخصصة

مجلة تُصدرها «الجمعية السعودية لأفراض وجرارة الجلد» في المملكة العربية السعودية.

• وتهدف إلى الرفع من مستوى التخصص العلمى لأفراض وجرارة الجلد.

• كما تهدف المجلة إلى رفع مستوى الوعى التثقيفى الصحى للمجتمع وتصحيح بعض المفاهيم الخاطئة.

• بشارك فى إعدادها نخبة من الأطباء والطبيبات والاستشاريين المتخصصين فى مجال الأفراض الجلدية وجرارة الجلد والعلاج بالليزر من مختلف المششفيات والمراكز الصحية المتخصصة فى المملكة العربية السعودية والوطن العربى.

• تمثل مجلة «الجلدية» وسيلة إعلام موثوق بها للتعريف بأحدث الوسائل العلاجية والطبية والوقائية فى مجال أفراض وجرارة الجلد والأبحاث والدراسات مما يساهم فى نشر أكبر قدر من الوعى والمعرفة لدى أفراد المجتمع.



الجمعية السعودية
لأفراض وجرارة الجلد

المملكة العربية السعودية - الرياض

ص.ب. ٩١٦٤٨

الرمز البريدي: ١١٦١٤

هاتف: ١٤٨٨٣٥٥٣

فاكس: ١٤٨٢١١١٠

الموقع على شبكة الانترنت:

www.ssdds.org



التصميم والإخراج والطباعة

الجريدة للخدمات الإعلامية

المملكة العربية السعودية - الرياض

حي المروج طريق الملك عبد العزيز

ص.ب. ١٢٣٦٢ الرياض ١١٥٤٩

هاتف: ٢٢٥٠١١١ (خمسة خطوط)

الرقم الموحّد: ٨٠٠٠٠٠٩

فاكس: ٢٢٥٢٧٧٧

www.jarouda.com.sa

شاركونا النجاح بتواصلكم

المراسلات باسم رئيس التحرير

mansour2030@yahoo.com

fax : 2253777

VICHY
LABORATOIRES

إنشاءات تلو الأخرى في البشرة
ينتج عنها علامات واضحة تؤدي إلى التجاعيد

MYOKINE

عناية يومية تحتوي على مادة الأدينوكسين لتصحيح ومقاومة التجاعيد

تحتاج البشرة إلى ٣
ملغ يوميا لإزالة التجاعيد
وإنشاءات البشرة.

لأول مرة في المجال الطبي يتم استخدام مادة
الأدينوكسين لمقاومة هذه العلامات والتجاعيد الناتجة من إنشاءات
البشرة، يتم تصحيح التجاعيد لتعود البشرة إلى شكلها الطبيعي



الصحة تكمن أيضا في سلامة البشرة

www.vichy.com