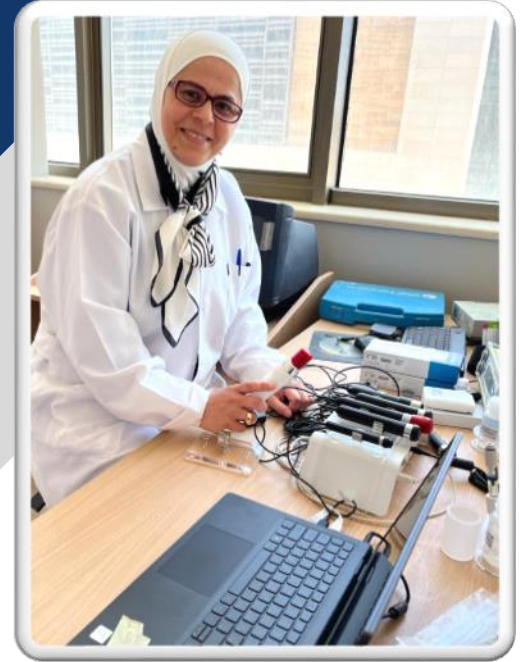


فصل الشتاء وجفاف الجلد: طرق الوقاية والعناية

اعداد: أ.د. سجي حامد



في فصل الشتاء، يأتي الهواء أكثر جفافاً وبرودة؛ مما يساهم في زيادة فرص حصول جفاف الجلد في هذا الموسم، وحتى يحافظ الجلد على مرونته، والقيام بوظائفه، فإنّ الطبقة العليا من الجلد تحتاج وجود نسبة من الماء فيها. ومن الامور التي تزيد من فقدان الماء من الطبقة العليا للجلد تلامس الهواء الجاف، وهذا يؤدي إلى نقصان رطوبة الجلد وظهور أعراض جفافه؛ كظهور قشور بيضاء ونقصان مرونته وليونته، وتشققات - أحياناً- خصوصاً بالقرب من أماكن المفاصل مما يزيد الأمر سوءاً.



و يعاني بعض الأشخاص من جفاف الجلد على مدار العام، ولكنّ هذا الجفاف يزداد سوءاً في فصل الشتاء، وعادة ما يكون بسبب جفاف الهواء الملامس للجلد؛ فالهواء البارد يكون أقلّ رطوبة، وعندما تكون البيئة المحيطة بك أكثر جفافاً، تصبح بشرتك أكثر جفافاً أيضاً. والهواء الجاف لا يقتصر في الشتاء على الهواء الخارجي، بل إنّ الهواء داخل المنازل والمكاتب يكون جافاً أيضاً؛ بسبب وسائل التدفئة التي نقوم بتشغيلها عند انخفاض درجة الحرارة؛ إذ تسهم بإزاحة رطوبة الهواء الداخلي أيضاً. والنتيجة بشرة جافة يمكن أن تتراوح ما بين الحكّة المزعجة إلى الحكّة والتشققات المؤلمة؛ ولذا يطلق على جفاف الجلد في فصل الشتاء مصطلح (Winter Itch) والتي تعني: حكة الجلد في الشتاء.

والسؤال : كيف يمكننا المساعدة في منع جفاف الجلد أو علاج جفافه ؟ وتكمن الإجابة عن طريق إبقاء الجلد رطباً باستخدام كريمات الترطيب المتوفرة مع الحرص على أن تكون خالية من المواد المهيجة والعطور. وينصح بعد تجفيف الجسم بالكلية بعد الاستحمام ،بل يجب ترك بعض الرطوبة، ومن ثم ضع طبقة من كريم الترطيب عليه.

ولا ترتبط فاعلية كريمات الترطيب بثمانها ؛ إذ لا تحتاج إلى كريم باهظ الثمن لمنع جفاف الجلد عندك. فمستحضر (الفازلين) يستطيع أن يحمي بشرتك من فقدان المزيد من رطوبة البشرة في الجو الجاف، وهو فعّال جداً كعازل لفقدان الماء من البشرة. وقد لا يرغب بعض الناس باستخدامه؛ بسبب ملمسه الدهني، لذا يمكن استخدامه على كافة الاجزاء التي ترغب بعلاج جفاف الجلد فيها -حتى الوجه- في المساء واستخدام كريم ملمسه مائي خلال النهار.

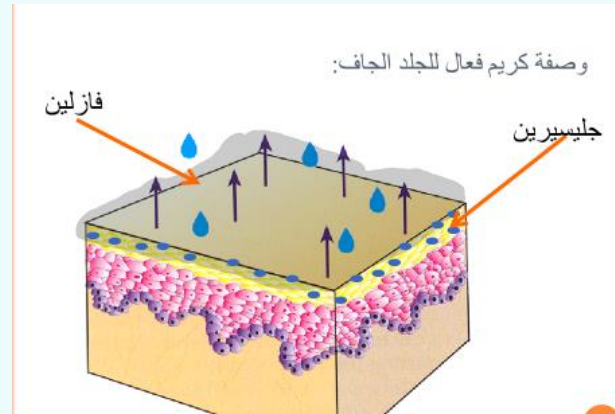
والكريمات التي تستخدم لعلاج جفاف الجلد تحتوي على مكونات تعمل كعازل لفقدان الماء من البشرة مثل (الفازلين) وعدد من الزيوت بالإضافة إلى مكونات تحب الارتباط بالماء؛ مما يساعد البشرة على تقليل فقدان الماء للجو الخارجي، وأفضل مكون يرتبط بالماء هو (الجليسيرين) ؛ لذا إذا اردت اختيار مرطب لعلاج جفاف البشرة فاحرص على أن يكون (الجليسيرين) من المكونات الأساسية وذات التركيز العالي فيها كما في الصورة.

INGREDIENTS: WATER, GLYCERIN, DISTEARYLDIMONIUM CHLORIDE, PETROLATUM, ISOPROPYL PALMITATE, CETYL ALCOHOL, DIMETHICONE, SODIUM CHLORIDE, FRAGRANCE, METHYLPARABEN, PROPYLPARABEN.

وفي حال رغبت بعمل كريم مرطب ذي فعالية ممتازة بنفسك، فأحضر علبه فازلين وعلبة جليسيرين من الصيدلية واتبع التعليمات في الصورة:



إذ يحتوي هذا المزيج على أهم مكونين لمستحضرات الترطيب: الفازلين الذي يعمل كعازل لفقدان الماء والجليسيرين الذي يسهل ارتباطه بالماء والاحتفاظ به في طبقات الجلد العليا كما هو موضح في الصورة:



وينصح باستخدام الكريم المرطب قدر ما تحتاجه البشرة الجافة ، تكرر استعماله خلال النهار أيضا ، و لو احتجت إلى أن تضعه كل ساعة، لتعطيَ الفرصة لبشرتك للاحتفاظ بنسبة الماء الضرورية لبقائها رطبة.

واعلم أنّ عدم استخدام كريمات مرطبة للجلد الجاف، سيزده جفافا وسوءا في كل يوم تهمل فيه استخدام كريم الترطيب (حتى ولو استعملت الفازلين وحده) لذا لا تهمل وضع كريم الترطيب على المنطقة المعرضة للجفاف لديك، ولا تهمل تكرار وضعه كلما شعرت بحاجة جلدك له.