

جفاف الجلد Dry Skin

د. محمد و. كالح والرواحي
استشاري طبي فم والتشخيص والصحة

هذه مشكلة من المشاكل الصحية الشائعة بين الناس بمن فيهم من يشكون من حساسية الجلد (A topic dermatitis) أو (الإكزيما البنيوية) خاصة بين الأطفال والتي تقدر بحوالي 10% من الأطفال الرضع و تبدأ في السنوات الخمس الأولى من العمر و تترافق عادة مع وجود مرض أو أكثر من أمراض الحساسية عند أحد أفراد العائلة (كالتربو و الإكزيما و التهاب الأنف التحسسي) و تزداد احتمالات الإصابة به كلما كان أحد الوالدين أو كلاهما مصابان بأحد هذه الأمراض رغم أن هناك 30% من المصابين ليس لهم تاريخ مرضي في العائلة , و يتميز الجلد بالخشونة ووجود القشور و جفاف الملمس و قلة المرونة مقارنة بالجلد الطبيعي السليم و يصفه البعض مثل ورق التنعيم (Sand paper) و يؤدي ذلك كله إلى تكرار ظهور الطفح و ضعف الجلد و تشققه يجعله سهلاً أمام غزو الجراثيم , و يؤثر الطقس البارد على الحالة حيث تصبح أكثر شيوعاً في الشتاء لقلة رطوبة الجو و قلة عملية التعرق.

ما الذي يجعل الجلد جافاً ؟

من الأسباب الرئيسية لجفاف الجلد قلة نسبة الماء أو المواد المرطبة في سطح الجلد وطبقاته وقصور نسبي في كمية الدهون الطبيعية التي تفرزها الغدد في المنطقة و العامل الوراثي . و على أية حال فإن قلة الماء و المواد المرطبة تبدو السبب الأهم للمشكلة .

ما هي أضرار جفاف الجلد ؟

لا تبدو أن المشكلة ذات خطورة , وأكثر الآثار ضرراً هي الحكة والتهيج وتشقق الجلد خاصة في الرجلين عند كبار السن ، وخاصة في الشتاء ، وغالباً ما يشكو المصاب بأن شيئاً ما يزحف أو يجري في الجلد . و يجب التأكيد هنا على أن الحالة لا تسبب تجاعيد الجلد .

ما هي العوامل التي تساعد على تفاقم الحالة ؟

- كثرة الغسل والاستحمام (سواء طول مدة الاستحمام أو تكراره) .
- استعمال الماء الحار جداً الذي يعمل على إذابة الطبقة الدهنية .
- استعمال الصابون التقليدي القلوي القوام و المنظفات القوية مثل الكحول .
- الطقس البارد .
- قلة رطوبة الجو واستخدام التدفئة الصناعية .
- الهواء الجاف .
- التعرض فوق المعتاد للرياح والبرد .
- سوء التغذية أو الحمية القاسية.
- كسل الغدة الدرقية.

- الإصابة بالفطريات أو البكتيريا.
- التعرض لمواد تثير حساسية الجلد مثل مواد التجميل.
- استخدام بعض الأدوية التي تسبب الحساسية.

الغسل والاستحمام

من المهم جداً الإقلال من مدة وعدد مرات الغسل أو الاستحمام خاصة السباحة في البرك أو الأحواض . فيجب أن يكون الاستحمام مختصراً على استخدام طريقة الفك بالصابون والماء بدلاً من استخدام (الرشاش Shower) أو الأحواض . كما يفضل استخدام الماء الفاتر بدلاً من الماء الحار .

حمام الزيت

إن إضافة الزيت إلى حوض الماء يساعد في ترطيب الجلد . وعلى كل حال يجب الحذر عند الدخول أو الخروج إلى ومن الحوض حيث قابلية الانزلاق تكون عالية .

ماذا عن الصابون ؟

تجنب الصابون التقليدي القلوي والصابون الخشن واستخدم بدائل الصابون مثل صابون الكريم السائل أو محلول الصابون . وهناك أنواع كثيرة من الصابون الذي يحتوي على نسبة أعلى من المواد الدهنية المرطبة يمكن أن يوصفها الطبيب ويوجد أيضاً في المخازن الصحية وللحالات الشديدة فإن معظم ذوي الخبرة في هذا المجال ينصحون باستخدام الكريما المائية .

ما بعد الاستحمام :

بعد الاستحمام وعند تشييف الجلد يجب عدم سحب الفوطة بشدة على الجسم بل استخدام طريقة التريبت على الجلد . ثم مسحه بزيت الحمام أو زيت للأطفال الخفيف .

نوعية الملابس :

من الضروري تجنب لبس الملابس الصوفية مباشرة على الجلد وكذلك الأنواع الثقيلة منها . ويفضل استخدام الملابس القطنية .

المواد المنعمة والمقللة لآثار الاحتكاك :

يوجد أنواع كثيرة منها ويفضل تلك التي تحتوي على الزيوت المعدنية والفازلين الأصفر (Vaseline) وزيت الأطفال وغيرها .

المواد المرطبة :

تعمل هذه المواد مثل ما عمله المنعّمات إلا أن استخدام اليوريا (Urea) كأساس في بعض المرطبات الخاصة تجعل الجلد أكثر نعومة .

ماذا عن الغذاء ؟

يجب تناول الغذاء المتوازن و التأكيد على الخضار و الفواكه لما بها من مواد تدخل في تركيب وظائف الجلد و مصدر لرتوبته مثل فيتامينات (ا و ب و ج) , و كذلك شرب كمية وافرة من الماء .

الخلاصة تذكر دائما ما يلي :

- يفتقر سطح الجلد الجاف للمواد المرطبة .
- تجنب الغسل والاستحمام الطويل والمتكرر .
- اعمل على أن يكون الاستحمام أقصر وقتاً وأقل برودة .
- استخدم منعمات ومرطبات الجلد بعد الاستحمام .
- استخدام بدائل الصابون .
- تجنب الملابس الصوفية المباشرة على الجلد وكذلك الثقيل منها .
- تجنب التسخين الشديد والجاف في الغرفة .
- اتبع الأسلوب الغذائي الجيد .
- تناول الكثير من الماء .
- تجنب استخدام الكريمات التي تحتوي على الكورتيزون Cortisone دون استشارة الطبيب لأن في استخداماتها ضرر على الصحة خاصة على الأطفال فدواعي الاستعمال عادة يقررها المختص .