تصفحوا العدد

في البلاد

صحتنا

sehatonaalbilad
albiladpress.com
للتواصل: 36531616
zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaout@albiladpress.com

د. واندا اليماو:
أفضل 5 إجراءات تجميلية يمكن القيام بها قبل العيد

البلاد – فاطمة عبدالله

ترغب كل امرأة في أن تظهر ببشرة صحية ومتألقة أثناء العيد، فقد تبحث عن إجراءات تجميلية سريعة، من أجل الحصول على بشرة متألقة ومتوهجة تخفي من خلال التعب والتجاعيد والتصبغات، فيا ترى هل هناك إجراءات سريعة يمكنها أن تمنح المرأة الإشراق الذي ترغب به وتكون بنفس الوقت آمنة وخالية من الآثار الجانبية.

من جهتها، أكدت استشاري الأمراض الجلدية في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. واندا اليماو، أن الاجراءات المتاحة قبل العيد تختلف باختلاف الأشخاص، وعادة ما يقرر الطبيب ما هو مناسب منها لكل حالة على حدة، لذلك يمكنك مناقشة الأنسب مع الطبيب قبل اختيار أي إجراء، لمعرفة مدى مناسبته ولتجنب مضاعفاته أيضا إن وجدت.

وأشارت إلى أن الإجراءات التجميلية يجب أن تكون قبل العيد بفترة، موضحة أن بعض الإجراءات مثل "الديرمابن" أو "الميزوثيرابي" يمكن إجراؤها قبل أسبوع من جلسة هيدرافيشل بأيام، إلا أن بعض الإجراءات التي تحتوي على حشوات فإنه من الأفضل إجراؤها قبل أسبوعين على الأقل حتى يهدأ التورم، خصوصا البوتوكس الذي يفضل إجراؤه قبل أسبوعين للحصول على أفضل النتائج.

وأوصت باستخدام معززات للبشرة، التي هي عبارة عن محفزات حيوية مصنوعة من أحماض الهيالورونيك ذات الوزن الجزيئي المنخفض والعالي، التي يتم استخدامها مع البيتيدات والأحماض الأمينية ومضادات الأكسدة، التي يحتوي بعضها على أحماض الترانزيميك أو الجلوتاثيون أو أميدات النياسين.

وقالت: إن معززات البشرة هي من العلاجات المفضلة، لأنها آمنة ولا يوجد لها تأثير سلبي على الوجه، فهي تساعد على ترطيب البشرة، فهذه المعززات تساعد على بطء عملية الشيخوخة.

وأضافت: كما أن هذه المعززات تعمل على التجاعيد وترطيب التصبغ، لذا فإن استخدامها يعد خطوة علاج مثالية للعناية بالبشرة قبل العيد، لذا من الأفضل البدء في ترطيب البشرة جيدا مع تنظيف البشرة باستخدام عامل حماية من الشمس (SPF) جيدا.

وتابعت: إن تناول الأطعمة المناسبة يساعدكِ على تحسين البشرة قبل العيد، إذ إن الجلد هو انعكاس لما نأكله من طعامًا، فكلما كان الطعام يحتوي على كميات أقل من السكر وفي حال الابتعاد عن الأطعمة المصنعة والأطعمة مالحة، فإن ذلك سيساعد على توهج البشرة وتجنب احتباس الماء.

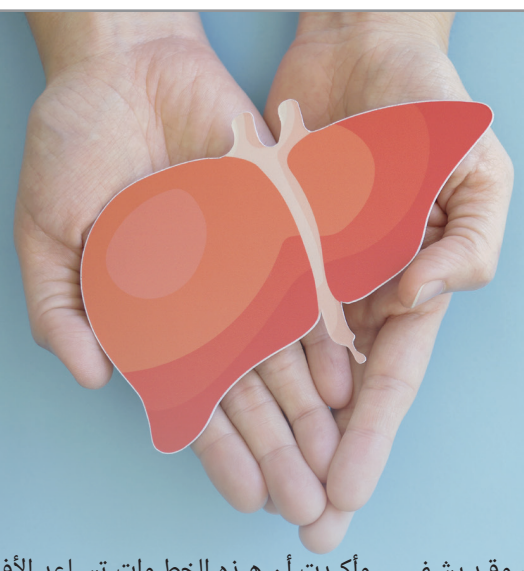
وأضافت: من المهم إضافة مضادات الأكسدة إلى النظام الغذائي، التي يمكن الحصول عليها من الأحماض الدهنية الصحية، والأطعمة النظيفة مثل الفواكه والخضروات والأسماك، حيث ستساعد على توهج البشرة والحفاظ على نضارتها قبل العيد.

وأكدت أنه يمكن اللجوء إلى جلسات علاجات التقشير للوجه مثل الميزوثيرابي ديرمابن أو تنعيم البشرة باليزر أو معززات البشرة ستكون رائعة وذلك قبل العيد، على أن يتم اختيار طبيب ذي خبرة، قائلة: من الأفضل الرجوع للطبيب الذي سيساعد على اختيار نوع العلاج المناسب لبشرة المريض، خصوصا أن بعض العلاجات لا تتناسب مع الجميع، أو قد لا تفيد بعض الحالات، لذا فإن استشارة المختصين هي الأفضل، وذلك لتجنب المضاعفات التي قد يمكن أن تحدث، والتي يمكن تجنبها باختيار العلاج الأمثل.

وفي الختام أضافت: نصيحتي لجميع الراغبين باتخاذ أي إجراء تجميلي مراجعة الطبيب لمعرفة الخيارات المطروحة، وذلك لتفادي أي مضاعفات، كما أن من الضروري أيضا تناول الطعام الصحي في أيام العيد والابتعاد عن السكر، وعدم الإفراط في تناول الملح، لما له من تأثير على البشرة، كما أن من المهم إزالة مساحيق التجميل قبل الذهاب إلى السرير، مع رش رذاذ الوجه لترطيب البشرة جيدًا، ومن المهم استخدام مرطبات البشرة وواقي الشمس، الذي يمثل أفضل حماية للبشرة.

د. فاطمة الزهرة جمني:
الذكور أكثر عرضة للإصابة بـ"الكبد الدهنية"..
وإهمال العلاج يؤدي للتلف والفشل

البلاد – فاطمة عبدالله



أكدت استشارية أمراض الجهاز الهضمي في مركز كيمزهيلث الطبي د. فاطمة الزهرة جمني، أن انتشار مرض الكبد الدهني يكون بين الذكور أكثر من النساء بحسب التقديرات والمعطيات، مشيرة إلى أن إهمال العلاج قد يؤدي إلى مضاعفات يمكن أن تسبب تلفا في الكبد، وبالتالي احتمال الإصابة بفشل في الكبد. ولفتت إلى أن سرطان الكبد المرتبط بمرض الكبد الدهنية عادة ما يكون عدوانيًا ويصعب معالجته، خصوصا في المراحل المتقدمة.

وقالت: إن مرض الكبد الدهنية أو ما يطلق عليه (FLD) هو حالة تتميز بتراكم الدهون في خلايا الكبد، وعادة ما ينقسم إلى نوعين: مرض الكبد الدهنية الكحولي، الذي يحدث بسبب استهلاك الكحول بكميات مفرطة، ومرض الكبد الدهنية غير الكحولي، الذي يرتبط بوجود أحد هذه العوامل كالسمنة، مرض السكري من النوع الثاني، الكولسترول العالي، وارتفاع ضغط الدم.

وأضافت أن هذا المرض حاليا موجود في جميع أنحاء العالم، في حين أن التقديرات تشير إلى انتشاره بنسبة 30 %، ويكون أكثر انتشارا في الذكور من الإناث.

وأكدت أن هذا المرض يتميز عادةً بعدم وجود أعراض، فقد يعاني بعض المرضى من التعب والضعف، وشعور غير محدد بألم في المنطقة العلوية اليمنى من البطن مع تضخم في الكبد.

وأوضحت أن هناك حالات صحية عدة تجعل الأفراد عرضة للإصابة بمرض الكبد الدهنية، من أهمها السمنة، ومرض السكري من النوع 2، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الكولسترول. وإضافة إلى ذلك، العادات غير الصحية مثل قلة النشاط البدني، مع استهلاك الكحول بكميات مفرطة، واتباع نظام غذائي عالٍ بالكربوهيدرات المكررة والدهون المشبعة، ما يمكن أن يساهم في تطور المرض.

وقالت: نواجه إهمال العديد من المرضى لهذا المرض، لاعتقادهم أنه لا توجد مضاعفات أو أنه مرض عادي قد يرتبط بالسمنة فقط كما يعتقد البعض، وفي الواقع أن مرض الكبد الدهنية هو حالة خطيرة لا ينبغي تجاهلها، وإذا لم يتم علاجها، فقد يمكن أن يتطور المرض إلى التهاب الكبد وتلف خلايا الكبد، ما يزيد من خطر تطور حالة الكبد الدهنية.

وأضافت: يمكن أن يتطور المرض إلى تليف الكبد، حيث يحدث تشوه شديد في هيكل الكبد، ما يؤدي إلى ضعف وظيفته، وعلى المريض معرفة أن تليف الكبد لا يمكن عكسه أو السيطرة عليه إذ تفاقم الأمر، فقد يؤدي إلى فشل في الكبد.

وتابعت: إن مشكلة الكبد الدهنية قد تزيد من نسبة الإصابة بالالتهاب المزمن وتلف الكبد الأمر، الذي يزيد من احتمال الإصابة بخطر تطور الأمر، ليصل لسرطان الكبد. وعادة ما يكون سرطان الكبد المرتبط بمرض الكبد الدهنية عدوانيًا ويصعب معالجته، خصوصا في المراحل المتقدمة.

وأكدت أن مرض الكبد الدهنية من الممكن أن يتراجع بنسبة تفوق 70 %، وقد يشفى منه المريض تمامًا إذا اتبع نظاما غذائيا صحيا إلى جانب ممارسة الرياضة.

وعما إذا كان بالإمكان الوقاية من الكبد الدهنية، أكدت أن ذلك ممكن عبر اتباع بعض الخطوات الوقائية، التي تعتمد بشكل كبير على اتباع نمط حياة صحي، ويشمل ذلك الحفاظ على نظام غذائي متوازن يحتوي على الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات النباتية النقية، مع تقليل تناول الأطعمة الغنية بالسكر والوجبات الخفيفة المصنعة والأطعمة العالية بالدهون.

وأشارت إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعد أمرا بالغ الأهمية، للحفاظ على وزن صحي وتعزيز صحة الكبد بشكل عام.

وعلاوة على ذلك، لفتت إلى أن التوقف عن استهلاك الكحول وتجنب تناول المشروبات الغازية المحلاة بشكل كبير قد يقلل من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني، خصوصا أن الكحول يعد من العوامل الرئيسة المسببة للمرض.

وأكدت أن هذه الخطوات تساعد الأفراد على وقاية الكبد وتجنب إصابتهم بمرض الكبد الدهنية، ما يعزز من صحة الكبد على المدى الطويل.

وفي الختام شددت على ضرورة إجراء الفحوصات الطبية المنتظمة لمراقبة صحة الكبد، ومعالجة أي حالات أساسية قد تساهم في تطور هذا المرض، مع أهمية إجراء التغييرات في نمط الحياة واللجوء إلى الإرشاد الطبي عند رصد الكبد الدهني.

ومن المشار إليه أن مرض الكبد الدهنية غير الكحولي أكثر شيوعًا في جميع أنحاء العالم، خصوصا في دول الشرق الأوسط والدول الغربية، حيث تتزايد أعداد الأشخاص المصابين بالسمنة. ويمثل الشكل الأكثر شيوعًا لأمراض الكبد المزمنة، كما أنه لا يوجد حاليا أي دواء محدد، ولكن من الممكن تعديل خيارات نمط الحياة الصحية، على أن يوصى بالعلاج والظروف المرتبطة به كارتفاع ضغط الدم والسكري والكولسترول، للحد من المضاعفات التي قد يسببها المرض إلى المريض.