

قد نواجه مواقف محرجة تخص جمالنا غير المكتمل أو أجسامنا غير المثالية، خاصة ما يتعلق بالبشرة أو الشعر، ما قد يجعلنا نشعر بالنقص وعدم الثقة بالنفس

# أسئلة الجمال

## 13 مشكلة واقتراحات لحلها

شيماء يوسف

جمعنا في هذا المقال أكثر الأسئلة الجمالية المحرجة التي يتعرض لها الناس ويسعون لإيجاد حلول لها.

1. شعر زائد بين الحاجبين: بعض البنات ينمو لديهن شعر زائد بين الحاجبين، وفي أغلب الأحيان، يعتبر هذا الشعر سمة غير ضارة أو بشعة وتعتبر صفة وراثية من العائلة، وحل هذه المشكلة يكون بسيطاً جداً، فلا داعي للشعور بالحرج، إذ يمكن إزالة هذا الشعر بالنتفخ أو الخيط لتحسين مظهرك لعدة أسابيع، أما بالنسبة لشعر الشفة والذقن، فإن كريم الوجه خيار جيد، ويجب الحرص على الابتعاد من منطقة العين وما حولها. كما أن إزالة الشعر بالليزر تعتبر حلاً جيداً وطويلاً الأمد.

2. السليوليت: السليوليت هو طبقة دهنية طبيعية تحت الجلد، ويظهر على شكل جلد متكتل ويكون موجوداً لدى كل امرأة تقريباً، ويمكن للتمارين الرياضية شد العضلات وجعلها أقل وضوحاً في بعض الأحيان. وللتخفيف من مظهر السليوليت وإعطاء حل مؤقت قبل الخروج أو ارتداء الشورت، قومي بتغطيتها بكريم يعطي نفس لون بشرتك، فالسليوليت يكون أقل وضوحاً على البشرة الداكنة، وكحل نهائي يمكن اللجوء إلى التجميل.

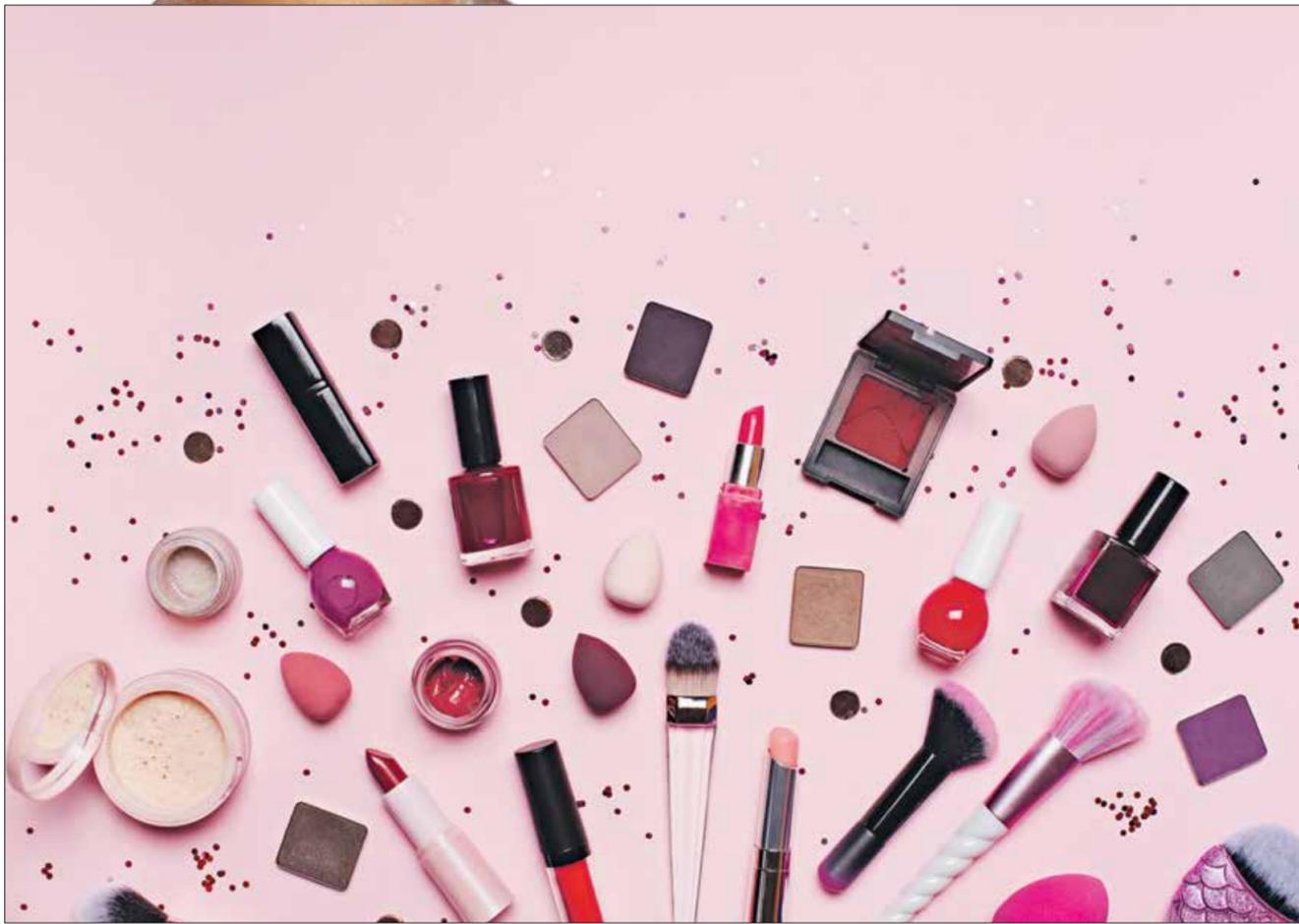
3. الشيب مبكراً: إذا كان عمرك أقل من 40 عاماً وأكثر من نصف شعرك أبيض، فانت تتعرض للشيب المبكر، وهذا لا يعني أنك تتقدم في العمر أسرع من المعتاد. في حالات نادرة، يمكن أن يكون هذا علامة على اضطراب الغدة الدرقية أو صيغة الميلانين، لكن في أغلب الأحيان تكون هذه الصفة جيناتاً وراثية للشيب المبكر تورث من الوالدين. صبغ الشعر هو أسهل حل، ويمكن استخدام شامبوهات معينة تحافظ على لون الصبغة أطول فترة، وبعضها يعطي لوناً فورياً من أول استخدام.

4. علامات تمدد الجلد: عندما يتمدد الجلد بسبب الحمل أو زيادة الوزن أو النمو الطبيعي خلال سنوات المراهقة يمكن أن تظهر علامات ذلك. وتعد علامات تمدد الجلد نوعاً من الندبات التي عادة ما تكون حمراء أو أرجوانية في البداية، ثم تتحول إلى الأبيض. وتظهر عادة بشكل واضح في البطن والفخذين والتدين وأسفل الظهر، ويمكن أن يقلل التقشير الكيميائي أو الليزر من هذه العلامات. عادة لا تقدم الكريمات ومستحضرات التجميل فائدة كبيرة.

5. رائحة الفم الكريهة: تقوم بغسل أسنانك بالفرشاة مرتين وتستخدم خيط الأسنان يومياً، ومع ذلك، لا يزال لديك طعم سيئ في فمك وتعاني من

رائحة الفم الكريهة، ويمكن أن يكون السبب في ذلك حالة مرضية كأمراض اللثة أو التهابات أو قرح المعدة أو جفاف الفم أو حتى التهاب الجيوب الأنفية، ولكن على الأرجح نظامك الغذائي هو السبب، مثل تناول البصل والثوم، ومعجون الأسنان لا يمكنه القضاء على هذه الرائحة، لذا عليك استشارة طبيب الأسنان لتحديد السبب الرئيسي لرائحة الفم الكريهة ومعالجته.

6. تشقق القدمين: يعاني معظم الناس من جلد خشن في كعوب وأطراف أقدامهم، فهذه الطبقات السميكة من الجلد الميت تظهر لحماية قدميك من ضغط المشي، ولكن قد لا تحبين منظر الكعب الخشن والمصفر والذي يبرز من الصندل، واتقعي قدميك



يمكن أن تؤدي إجراءات التنظيف القاسية لجفاف وتهيج البشرة (Getty)

بماء ساخن وادعكيهما بحجر الجفاف لإزالة بعض الجلد الميت، وتساعد مرطبات وكريمات حمض الجلاليكوليك أيضاً على تليين الجلد الخشن.

7. تشقق الأظفار وتلفها: إذا كنت تستخدمين الماء بشكل دائم، خاصة إذا كنت تستخدمين صابوناً قوياً، فقد تشقق أظفارك أو تتقشر وتصبح هشّة، ولحل هذه المشكلة، يمكن استخدام مرطب وارتداء القفازات عند غسل الأطباق، كما تساعد أقراص البيوتين التكميلية التي لا تستلزم وصفة طبية (5000 ميكروغرام يومياً) أيضاً على تقوية أظفارك، أما إذا تغير لونها ثم تكسرت فقد يكون السبب مرضياً، كعدوى فطرية، في هذه الحالة قد تحتاج إلى دواء موصوف طبيياً من قبل طبيب ومرهم أو علاج موضعي يوضع على الأظفار لعلاج العدوى، كما قد يساعد نقعها في اليبسترين الأصلي (العنبر) على تحفيف فطريات الأظفار.

8. التعرق المفرط: يعمل التعرق على تبريد جسمك حتى لا ترتفع درجة حرارته، أما إذا كنت تميلين إلى التعرق أثناء الجلوس في غرفة باردة، فتحدثي إلى طبيبك لمعرفة السبب، وأحد الأسباب المحتملة هي فرط التعرق، وهذه الحالة غير ضارة ولكنها مزعجة ويمكن أن تسبب كمية كبيرة من التعرق تحت الذراعين وعلى راحتي اليد وباطن القدمين. وتعد مضادات التعرق الموصوفة طبيياً أو الحبوب أو حتى البوتوكس من خيارات العلاج.

### يمكن أن يقلل التقشير الكيميائي أو الليزر من علامات تمدد الجلد

9. تساقط الشعر: يعتبر تساقط الشعر عند النساء أكثر شيوعاً منه عند الرجال، وبعض الأسباب الأكثر شيوعاً هي مشاكل الهرمونات أو الغدة الدرقية والحمل وبعض الأدوية، توجهي إلى طبيب الجلدية فقد يصف لك نوع شامبو طبي لفرك فروة الرأس أو أقراص لمعالجة المشكلة الهرمونية.

10. تشقق الشفاه: الهواء الجاف يسبب تشقق وتشقق الشفاه، ويمكن أن يسبب تشققات صغيرة في بشرتك، ما يجعلها حساسة وخشنة المظهر، ولكن عليك عدم لعق الشفاه فهذا يزيد من تشققها وجفافها، وبدلاً من ذلك استخدم مرطب الشفاه المصنوع من الفازلين أو زيت بذور الخروع أو زبدة الشيا؛ حيث تعمل على حفظ الرطوبة وحماية الشفاه من العوامل الجوية، كما يمكن لأشعة الشمس الضارة أن تسبب جفاف الشفاه أكثر، لذا ابحثي عن واقي شمس بمعامل حماية 30.

11. الأوردة العنكبوتية: النساء اللواتي يحتجن للوقوف على القدمين فترات طويلة هن الأكثر عرضة للإصابة بالأوردة

العنكبوتية، كما أن الحمل والسمنة والوراثة تزيد من مخاطر الإصابة. وأحد الخيارات المتاحة للعلاج هو حقن محلول ملحي أو سكري مباشرة في الأوردة في عيادة الطبيب، وعادة ما تكون هناك حاجة إلى عدة جلسات بفواصل 6 أسابيع، ويوصى باستخدام جوارب داعمة مدة أسبوع أو أسبوعين على الأقل بعد كل علاج، حيث تساعد الجوارب الداعمة في منع ظهور الأوردة العنكبوتية في المقام الأول.

12. اسمرار الإبطين: يمكن أن يكون اسمرار الإبط مشكلة مزعجة، وهذا الاسمرار ناتج عن تراكم خلايا الجلد الميتة عدة سنوات، فتعقن الخلايا تحت الجلد وتجعله يبدو داكناً، لذا يمكن فرك وتقشير الجلد يومياً لتخفيف الجلد الميت، وضع أيضاً مرطباً يحتوي على حمض اللاكتيك للتخفيف من تهيج الجلد.

13. البشرة الدهنية: إذا كنت في فترة انقطاع الطمث وتعاني من تساقط الشعر، فقد يكون السبب هو اختلال التوازن الهرموني، وإذا لم يكن كذلك فقد تكون بشرتك شديدة الحساسية للهرمونات الذكورية، ما يؤدي إلى إنتاج الدهون الزائدة، ويمكن أن تؤدي إجراءات التنظيف القاسية، مثل استخدام التونر الذي يحتوي على الكحول والمقشرات الخشنة على الجلد، إلى جفاف وتهيج البشرة، وبالتالي إنتاج زيوت إضافية لتعويض المفقود، وأفضل حل هو تنظيم إفراز الزيوت بعدم استخدام منتجات أو القيام بإجراءات تسبب جفاف البشرة بشكل شديد.

### سؤال في الصحة

السلام عليكم.  
اعاني من جرثومة المعدة، بالإضافة إلى بلغم في الحلق يصعب إزالته وبياض اللسان ورائحة الفم، وسيف لي أن استشرت اختصاصياً، وعملت منظاراً للمعدة، ووصف لي الطبيب دواءً لمدة 14 يوماً، والأعراض خفت قليلاً بالفعل، لكن ما زال الوضع كما كان رغم قلته، المرجو من حضرتك تقديم النصيحة أو وصف دواء لعلاج الجرثومة.

الأخت العزيزة؛

لا يوجد ما ثبت أو بنفي إصابتك الحالية بجرثومة المعدة. الأصل بعد اختيار العلاج المناسب من النظم العلاجية المتاحة والعلاج لمدة أربعة عشر يوماً أن يتم تقييم ما إذا تم القضاء على الجرثومة من عدمه، وذلك من خلال عمل اختبار التنفس بعد مرور شهر من إيقاف العلاج بالمضادات الحيوية، وأسبوعين على الأقل من إيقاف أدوية منبسط المعدة. بالطبع وجود بلغم في الحلق وبياض اللسان ورائحة الفم، كلها أعراض من الممكن أن يتسبب في ارتجاع المريء أو عسر الهضم الوظيفي، وربما يكون لديك مشكلة في الجيوب الأنفية أو مشكلة في اللثة والأسنان. لذا يجب أن يتم التقييم بشكل كامل مع عدم إغفال دور الأسباب الأخرى فيما تعاني منه من أعراض. لذا نصيحتي لك بالذهاب إلى اختصاصي الجهاز الهضمي، وإعادة تقييم الوضع.

د. محمد نجيب عبد الله

استشاري الكبد والجهاز الهضمي والمناظير

أسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

### معلومة تهلك

دراسة أميركية: تفوق لقاح موديرنا على فايزر

أظهرت دراسة حديثة نشرها المركز الأمريكي للسيطرة على الأمراض والوقاية منها، أن لقاح موديرنا يؤمن حماية أطول على المدى الطويل ضد الإصابة الشديدة بفيروس كورونا الجديد التي تتطلب دخول المستشفى مقارنة بلقاح فايزر. وأجرى باحثو المركز تحليلاً على حوالي 3689 بالغاً أدخلوا إلى المستشفيات لإصابتهم بكوفيد بشكل قاس. وكان:

- 12,9% منهم ملقحون بشكل كامل بموديرنا.
- 20% منهم ملقحون بلقاح فايزر/بايونتيك.
- 3,1% ملقحون بلقاح جونسون أند جونسون.

وعلى مدى فترة الدراسة كانت فعالية اللقاحات في الوقاية من دخول المستشفى بسبب شدة الإصابة بفيروس كورونا الجديد:

- موديرنا 93%.

