

جفاف الجلد

نبذة مختصرة:

- حالة جلدية شائعة تصيب جميع الأعمار، يتم فيها فقدان الرطوبة من الجلد.
- الحكة هي واحدة من أكثر الأعراض شيوعاً للبشرة الجافة.
- غالباً ما تكون مؤقتة وفي فصل الشتاء، لكنها قد تكون مدى الحياة.
- يتم العلاج بتغيير نمط الحياة، ويمكن استخدام مراهم، كريمات أو مستحضرات طبية مرطبة.
- تجنب الطقس البارد والماء الساخن ووضع الكريمات المرطبة من أهم سبل الوقاية .

مقدمة:

هو حالة جلدية شائعة، تتميز بالحكة وظهور القشور والتشققات حيث يتم فيها فقدان الرطوبة من الجلد، وتعتبر الذراعين والساقين والأرجل أكثر المناطق تعرض للجفاف، قد يكون لدى الشخص جفاف الجلد بشكل طبيعي، يمكن أن يحدث لمجموعة متنوعة من الأسباب، كما يمكن أن يؤثر على جميع الأعمار، ويختلف حدته من شخص إلى آخر.

الجلد:

- يحتوي الجلد على ثلاث طبقات:
- الطبقة الخارجية من الجلد (البشرة).
 - الطبقة الوسطى (الأدمة).
 - الطبقة الدهنية (تحت الأدمة) والتي تحتوي على الأنسجة الدهنية والأعصاب وبصيلات الشعر.

مسميات أخرى:

التقرق الجليدي - التنكس الدهني (نقص الدهون).

السبب:

تنتج الغدد الدهنية في الجلد مادة زيتية واقية "الزهم" لحماية الطبقة الخارجية من فقدان الرطوبة، لذا إذا كان الجلد لا يحتوي على كمية كافية من المادة الزيتية فإنه يفقد الرطوبة وينتج عنه الجفاف، حيث لا يوجد سبب واحد لحدوث جفاف الجلد لكن غالباً ماتكون بسبب البيئة.

عوامل الخطورة:

- التقدم في العمر.
- فصل الشتاء والخريف.
- سن اليأس.
- قصور الغدة الدرقية.
- مرض كلوي مزمن.
- سوء التغذية ونزول الوزن.
- الأمراض الجلدية (مثل: الأكزيما والصدفية).
- بعض الأدوية (مثل: مدرات البول وغيرها).
- الحرارة المباشرة.
- استخدام الماء الساخن بكثرة.
- الاستحمام المفرط.
- استخدام بعض أنواع الصابون والمنظفات.

الأعراض:

غالباً ما تكون مؤقتة وفي فصل الشتاء، لكنها قد تكون حالة مدى الحياة، حيث تعتمد العلامات والأعراض على عدة عوامل (مثل: العمر، الحالة الصحية وغيرهم)، وقد تشمل الأعراض مايلي:

- خشونة البشرة.
- احمرار وحكة.
- قشور بيضاء قاسية.
- خطوط الدقيقة على الجلد.
- تلون الجلد باللون الرمادي.
- شقوق عميقة مع ظهور دم.

متى تجب رؤية الطبيب:

- ظهور احمرار مصاحب للجلد الجاف.
- ظهور تقرحات مفتوحة أو التهابات.
- انتشار الجفاف إلى مناطق أخرى في الجسم.

المضاعفات:

- التهاب الجلد التأتبي (الأكزيما).
- الالتهابات والعدوى.

التشخيص:

- التاريخ الطبي.
- الفحص السريري الذي يشمل على أسئلة حول عادات الاستحمام، والنظام الغذائي، طريقة الاهتمام بالبشرة.
- اختبارات تشخيصية معينة (مثل: قصور الغدة الدرقية).

العلاج:

غالباً يتم العلاج عند تغيير نمط الحياة (مثل: استخدام المرطبات، وتجنب الاستحمام لوقت طويل واستخدام الماء الساخن)، كما قد يتم استخدام مراهم، كريمات أو مستحضرات طبية مرطبة، أما إذا كان المريض مصاب بمرض جلدي (مثل: التهاب الجلد التأتبي، السمك أو الصدفية) قد يتم وصف الكريمات والمراهم أو العلاجات الأخرى.

الوقاية:

- المحافظة على ترطيب الجسم.
- التقليل من استخدام الماء الساخن أثناء الاستحمام.
- المحافظة على وقت الاستحمام حيث يكون أقل من 10 دقائق.
- الحد من استخدام الصابون والكريمات المعطرة.
- ترطيب الجسم بالزيت أو المرطبات التي تحتوي على زيوت بعد الاستحمام مباشرة.
- تجنب فرك أو خدش الجلد؛ لتجنب تفاقم الأعراض.
- ارتداء الوشاح والقبعة والقفازات عند الخروج في الطقس البارد.
- ارتداء قفازات مطاطية عند استخدام منظفات قوية.

- استخدام الماء الفاتر والحد من وقت الاستحمام.
- الحرص على اختيار الملابس المصنوعة من القطن والحرير الطبيعي للسماح للبشرة بالتنفس.
- يفضل غسل الملابس بمنظفات بدون صبغات أو عطور؛ لمنع تهيج الجلد.
- المحافظة على رطوبة الجسم وذلك بشرب السوائل.
- استخدام كمادات باردة على المنطقة الجافة عند ظهور حكة.
- الإقلاع عن التدخين.

الأسئلة الشائعة:

- هل جفاف الجلد حالة مرضية أم يدل على عدم أخذ الجسم كفايته من السوائل؟
- يمكن أن يكون جفاف الجلد بسبب حالة مرضية، أو يكون فقط جفاف بدون أي حالة مرضية بسبب نقص السوائل.
- هل ينصح بدعك الجسم عند ظهور قشور على الجلد؟
- لا ينصح بذلك وتجب مراجعته الطبيب.

المفاهيم الخاطئة:

- هل هناك أطعمة معينة تساعد على رطوبة الجلد؟
- الحقيقة: يمكن للأطعمة الغنية بالسوائل كالخضروات والفواكه أن تساعد على رطوبة الجلد.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي

للتواصل أو لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

Hpromotion@moh.gov.sa