مشاكل تجميلية تقلق النساء العربيات

◄ماذا تقول عنها الطبيبة الألمانية يوليا زيلينيسكي؟

"فاجأتني المرأة العربية وأعجبتني طريقة اهتمامها بجمالها وبطلتها وبنفسها، بشرتها جميلة وصافية وتعرف كيف تضع ماكياجاً جميلاً وترتدي ملابس أنيقة"، هكذا عبّرت يوليا زيلينيسكي، طبيبة التجميل الألمانية عن رؤيتها للمرأة العربية.

تكشف الطبيبة الألمانية يوليا أسراراً كثيرة عن أمراض البشرة، عن الكلف والزؤان وحب الشباب، وكذلك عن أمراض أخرى تقلق النساء، وعن طب التجميل، وكيفية العناية ببشرتنا بشكل صحيح. معها كان هذا الحوار:

هل تجدين أنّ المرأة العربية تبالغ بوضع الماكياج؟

إذا ما قارنّاها بالمرأة الأوروبية نجد أنّها تضع مزيداً من الماكياج ولا استطيع أن أسمّي ذلك مبالغة، ولكن لنقل أنّها تضع ما يتماشى مع عصرها والمكان الذي تتواجد فيه. خاصّة أنّ الماكياج يتناغم أكثر مع البشرة التي لا تعتبر بيضاء تماماً، وأكثر ما يعجبني هنا كيفية رسم المرأة لحاجبيها.

ما هي مخاطر أمراض البشرة؟

إنّ أكثر أمراض البشرة انتشاراً هي: الأكزيما، وحب الشباب، والتصبّغات والكلف. وأنواع بشرة النساء العربيات عادة ما تتراوح ما بين الدهنية والجافة والمختلطة وكلّها عرضة للإصابة بأمراض البشرة.

كيف نستطيع حماية بشرتنا من تلك الأمراض؟

أفضل طرق العناية بالبشرة لن تعمل بشكل مجد إذا لم يتمّ تنظيف البشرة بشكل جيّد. لكن، علينا أوّلاً أن ننظر إلى أنفسنا ونتعرّف على نوعية بشرتنا ونسأل أنفسنا عدة أسئلة: لماذا بشرتي دهنية أو جافة أو مختلطة؟ كم عمري؟ هل أدخن؟ هل اتلقى علاجاً؟ هل اتعرّض للشمس كثيراً؟

ويجب اختيار مستحضرات العناية بحرص بالغ بحيث تكون مناسبة لنوع بشرتنا وللمشاكل التي تعاني منها، وأن ننتبه للمكوّنات التي تحويها. فإذا كانت بشرتنا دهنية نحتاج لمستحضرات تحوي نسبة محدودة من الزيوت. وأحياناً، لا يكون وضع المرطب كافياً. وإذا كنا نتعرّض كثيراً للشمس يجب أن نحمي بشرتنا من الأشعة الظاهرة ونختار منتجاً أكثر حماية، وفي هذه المنطقة ينصح بواقي الشمس الذي لا تقل فيه درجة الحماية عن spf 30.

- أصول العناية وفوائدها:

هل نستطيع أن نعتني ببشرتنا بأنفسنا أم أنّنا بحاجة لاختصاصي لمساعدتنا؟

إذا ما رأينا أنّنا بحاجة لبشرة أكثر إشراقاً، ونضارة والتخلّص من الهالات تحت العين، فقد يكون من الأنسب طلب النصيحة وزيارة خبيرة التجميل لتساعدنا على معرفة التغيّرات التي طرأت على بشرتنا وكيفية العناية بها بشكل صحيح، لكن إذا ما رأينا مشكلة ظاهرة كاحمرار البشرة أو التهابها، أو تصبّغها، فحينها يجب استشارة الطبيب المختص لوصف العلاج المناسب.

تعنين أنّه ليس مطلوباً من كلّ سيدة زيارة طبيب التجميل؟

إذا كانت راضية عن بشرتها وتشعر أنّها جميلة فلا حاجة لزيارة الطبيب وزيارة اختصاصية التجميل قد تكون كافية.

ما هو العمر المناسب للمرأة للبدء بالعناية ببشرتها؟

إذا ما نظرنا إلى العمر البيولوجي، فعلامات العمر تبدأ في الظهور في عمر الـ25، وإذا ما أردنا حماية بشرتنا يجب أن نبدأ مبكراً، وذلك من عمر الـ20 أو منتصف العشرينات أو بداية الثلاثينات. وهذه السن، ينصح بزيارة الطبيب فقد يعطيك معلومات مفيدة تسيرين عليها للحفاظ على بشرتك ويحدّثك عن التغيّرات التي تطرأ على بشرتك من كلّ النواحي فتبدأين بخطوات صحيحة منذ البداية. وقد ينصحك بنوعية الطعام المناسب، فالعناية بالبشرة لا تكون بالعناية الخارجية فقط، بل الاهتمام بصحّة الجسم وتناول ما يناسبه من طعام يكمل العناية بالبشرة.

- حب الشباب في المراهقة وبعدها:

وماذا عن حب الشباب الذي يؤرق المراهقات؟

يبدأ حب الشباب بالظهور في عمر مبكر قد يكون منذ السادسة عشر وقد يستمر حتى الأربعين. ومعظم الحالات تكون بين السادسة عشر والخامسة والعشرين. ولدينا أيضاً ذروة ثانية في حياتنا يعود فيها حب الشباب للظهور، ونسبتها 25 من إجمالي الإصابات وتصيب الأعمار ما بين الثلاثين والأربعين. وقد تظهر الحبوب بشكل متفرّق، ونسأل المرضى استخدام المرطب وبعض أنواع المستحضرات وعليهم أن يعلموا أنّ حب الشباب ليس من الأمراض التي يمكن علاجها في عدة أيام بل يستغرق وقتاً وبحاجة لمستحضرات خاصّة، فلا تتوقعي أن تحصلي على بشرة كبشرة الأطفال بعد أسبوع. بل يجب أن تكوني أكثر صبراً ولكن تستطيعين أن

تلمسي فرقاً أو تحسّناً بعد أسبوع من بدء العلاج، فتشعرين أنّ بشرتك أصبحت أقل دهنية وأكثر نعومة، وبعد أربعة أسابيع سيكون الفرق واضحاً تماماً في مظهر البشرة وعدد الحبوب، وقد يستمر العلاج شهرين أو أكثر للحصول على النتائج المطلوبة.

وعلى المريضة عدم التوقف عن العلاج، وأن تكون أكثر صبراً حتى ولو شعرت أنّ بشرتها أصبحت جيّدة بعد مضي الشهرين، وعليها الاستمرار بوضع تلك المستحضرات لأنّ الأشخاص الذين يعانون من حب الشباب تكون بشرتهم دهنية أكثر، وتكون المستحضرات المستخدمة في العلاج تحوي مواد لإزالة تلك الدهون. وإذا ما توقفت المريضة من تلقاء نفسها عن العلاج ستعود تلك الحبوب ثانية، ويمكن التوقف عندما تشعر أنّ تلك الحبوب زالت نهائياً ولم تعد تظهر أيّة حبّة، ولن يكون هناك مشكلة في استخدام كريمات خاصّة بتلك المشكلة فهي ناعمة ولطيفة على البشرة وتجعلها أكثر نضارة.

هناك سيدات بلغن الأربعين ولم يتخلّصن من حب الشباب رغم أنهنّ يتلقين علاجاً؟

السبب على الأغلب هو التغيّرات الهرمونية، خاصّة أنّه بعد الأربعين يبدأ نشاط هرموني مختلف عن المرحلة السابقة، وقد يكون السبب أنّهنّ يستخدمن كثيراً من المستحضرات المختلفة. وقد يكون هناك عوامل أخرى مثل التدخين ومشاكل نفسية وضغوط الحياة، والبشرة مرآة لنا وكلّ شيء ينعكس عليها. ومثل هؤلاء النساء عليهنّ زيارة الطبيب للتأكد من سبب المشكلة، وهل هي فعلاً حب الشباب أم شيء آخر فهناك أمراض تشبه في أعراضها حب الشباب ولكنّها ليست كذلك، فمن المهم أن يقوم طبيب الجلدية بتحديد ماهية المشكلة ليعمل مع اختصاصي التجميل على العلاج، وقد يلجأ لإزالة تلك الحبوب العميقة جدّاً بشكل جراحي.

وما رأيك في بعض السيدات اللواتي يعصرن تلك الحبوب بأظافرهنّ؟

أرجوهنّ أن لا يفعلن ذلك فهناك طرق أكثر أماناً يعرفها الطبيب واختصاصي التجميل، وهي تتعلق بتعقيم المنطقة واستخدام معدات معقمة والتعامل بشكل سليم مع تلك البثور وإزالتها، فأحياناً يكون الجلد مغلقاً حول بعض البثور، وعندما نقوم بعصرها نعمل على تدمير البشرة حولها.

ماذا عن أقنعة الجدة أو تلك التي تحضّرها المرأة بنفسها؟

لقد كانت مفيدة للجدات أحياناً، ولكنهنّ لم يكنّ يفرّقن بين أنواع البشرة وما قد يكون جيّداً للآخرين قد لا يكون مناسباً لنا ولنوع بشرتنا. وأكرّر انظري إلى نفسك واعرفي ماذا تريدين.

- نصائح تجميلية:

هل تفضّلين الحصول على مستحضرات التجميل من الصيدلية؟

إذا وجدت المناسب لبشرتك وأنّه يستحقّ النقود التي تدفعينها فلا تتردّدي واستخدميه سواء كان من الصيدلية أم من خارجها. وتمتّعي بكونك امرأة.

ما نصيحتك للنساء المصابات بحب الشباب؟

أظهرت الدراسات أنّ الأشخاص ذوي البشرة الداكنة أكثر عرضة للإصابة بمشاكل البشرة من ذوي البشرة البيضاء، عكس المفهوم الدارج وخصوصاً حب الشباب حيث يصبح الخطر أكبر. وتصبح البشرة معرضة للالتهاب والتصبّغ، وأن تظهر عليها بقايا ندوب، لذا على السمراوات الاهتمام أكثر ببشرتهنّ، واستخدام واقي الشمس بشكل دائم.

ما فوائد الطب التجميلي وما الآثار الجانبية له؟

من وجهة نظري، المبالغة ليست جيّدة، من الجيّد أن تبدي جميلة ولكن طبيعية بذات الوقت، وألا يصبح وجهك جامداً بلا ملامح. وقليل من البوتوكس قد يكون جميلاً، ولكن المبالغة تجعل شكلك غير طبيعي.

ما الذي يحدد العمل التجميلي، المريض أم الطبيب؟

المريض يطلب ما يريد تغييره أو إصلاحه وعلى الطبيب تقديم النّصح، وفي نهاية المطاف عليه احترام رغبة المريض. ولا يوجد عمر محدّد للتوقف عن جراحات التجميل طالما رغب المريض بذلك.

ماذا عن لجوء بعض الفتيات الصغيرات لحقن البوتوكس وغيرها؟

برأيي، أنّهنّ لسن بحاجة لها فمظاهر التقدّم بالسن لا تكون فقط بظهور الخطوط الدقيقة، والبشرة الفتية تبدو فتية حتى ولو كانت تحمل تلك الخطوط، والمظهر العام الكلي للجلد هو ما يظهر علامات التقدّم بالسنّ.

كيف رأيت المرأة العربية؟

ما لفتني في المرأة العربية هو اهتمامها بنفسها، الشيء الذي لا تفعله المرأة الأوروبية، ونصيحتي للأوروبيات أن يتّخذن من النساء العربيات قدوة في اعتنائهنّ بأنفسهنّ فهنّ يضعن الماكياج وتكون حواجبهنّ مرتبة بشكل أنيق، بينما قد لا تفطن المرأة الأوروبية لذلك، لأنّ الحياة العملية أخذتها كثيراً من نفسها كامرأة.

* بطاقة:

الدكتورة يوليا زيلينيسكي، 38 عاماً:

درست الطب في جامعة لودفيج ماكسميليانز بميونخ، ألمانيا. وشغلت منذ عام 2010 منصب مدير عام الإدارة الطبية، قسم مستحضرات التجميل والرعاية الصحّية في "بايرزدورف". وتلقت يوليا تدريبات متخصصة في طب الأمراض الجلدية إلى أن أصبحت طبيبة تجميل معتمدة. وتركز مجال اختصاصها على البشرة، سواء الصحّية أو التي تعاني من أمراض.

* كيف تنظفين بشرتك؟

لمستحضرات التنظيف الخاصّة بالبشرة أهمية كبرى فهي التي تحضّر بشرتك للعناية والعلاج. وهي تحوي مكوّنات مختلفة مجموعها يساعد بشرتك لتعود صحّية وأكثر نضارة. واجتماع تلك المستحضرات يساعدك في الوصول إلى النتيجة المطلوبة، لذا يجب اختيارها بعناية لكي لا ترفضها بشرتنا التي قد لا تتقبل بعض المكوّنات، فإذا وضعناها كلّها معاً قد تكون ثقيلة، لذا يجب التمهيد لكلّ مستحضر وتحضير البشرة بشكل مناسب.

1- احصلي على قسط كافٍ من النوم.

2- نظّفي بشرتك عند الصباح، واعلمي أنّ الماء والصابون يجفف البشرة كثيراً، والماء وحده غير كافٍ، لذا استخدمي المنظف المناسب لإزالة الدهون والأوساخ المتراكمة أثناء النوم.

3- حضّري بشرتك لوضع مستحضرات التجميل واستخدمي التونيك المناسب للتخلص من بقايا المنظف، ولا تنسي أنّ التونيك يحوي مكوّنات تجعل البشرة أكثر قدرة على امتصاص مستحضرات العناية.

4- ضعي كريم العناية بالبشرة المناسب، وإذا كنتِ تعانين من حب الشباب استخدمي مستحضراً بخاصية الترطيب.

5- ضعي واقي الشمس، ويجب أن تكون درجة الحماية فيه 30 إلى الأقل، وإذا أُتيحت لك الفرصة بوضع طبقة أخرى خلال النهار ستضمنين مزيداً من الحماية. وإذا كنت تبقين في الشمس لفترات طويلة، فإنّ درجة الحماية 30 لا تكفي.►