

# لماذا تصاب البشرة بالتجاعيد؟



لا تقتصر أسباب إصابة البشرة بالتجاعيد على التغيرات الجينية التي تحدث للخلايا مع كبر السن وكثرة تعرضها للأشعة الشمسية. ولكن الأمر يعود لعوامل أخرى عديدة تتعلق بأمور نعتاد على القيام بها في حياتنا دون دراية بمدى تأثيرها على صحة البشرة. إليك أهمها.

\* ...

أثبتت الدراسات العلمية أنه عندما تتحطم جزيئات السكر وتدخل في مجرى الدم تندمج تلقائياً مع جزيئات البروتين الموجودة في مما يسبب إضعاف هذه الألياف **glycation** كولاجين البشرة والإيلاستين ( الألياف المدعمة للبشرة) من خلال عملية تسد. وإصابة البشرة بالترهلات والتجاعيد سريعاً.

## : طريقة الوقاية

- حاولي الإقلال من تناول الكربوهيدرات التي تشمل أغلب أشكال الحلوى الصناعية مثل الكاندي والسكريات - وأيضاً تجنبي الإفراط في تناول العسل الأسود والأرز الأبيض والخبز الأبيض.

- يمكنك الاعتماد على الشوكولا الداكنة فهي بديل صحي للسكريات ومفيدة لصحة البشرة حيث إنها تحتوى على مضادات الأكسدة التي تخلص البشرة من الجذور الحرة المسببة للخطوط الرفيعة كما أنها تمد البشرة بفيتامين "سي" المنتج لكولاجين البشرة.

ناول الأطعمة الغنية بفيتامين "سي" لإنتاج الكولاجين المدعم لشباب البشرة كالفراولة والبروكلي والبرتقال والكيوي -

\* ...

طبيعة السفر والانتقال من مناخ لآخر ليس لها تأثير سلبي على صحة البشرة ولكن ركوب الطائرة والتحليق كثيراً في السماء يجـ البشرة على مسافة قريبة من أشعة الشمس مما يضاعف تأثيرها الضار على بشرتك خاصة وأن أشعة الشمس تكون أكثر كثافة في

وهذا ما يفسر سبب إصابة العديد من الطيارين بسرطان البشرة .  
ذلك بالإضافة إلى أن الهواء يكون جافاً للغاية وخالياً من الرطوبة

: طريقة الوقاية

- في حالة السفر، اشربي مقداراً كبيراً من الماء خلال الرحلة وتجنبي الأطعمة المملحة التي تزيد من جفاف البشرة -
- احرصي أيضاً قبل الإقلاع على وضع كريم مرطب يحتوى على عامل وقاية عال من أشعة الشمس، يفضل تجنب فتح نوافذ الطائرة أو - الستارة الخاصة بها

\* ... التوتر الشديد

عندما تصابين بالتوتر الشديد أو تقعين تحت ضغط كبير، يزداد معدل إنتاج هرمون الكورتيزول في الجسم والذي يعمل على تدمير الألياف المدعمة للبشرة - الكولاجين و الإيلاستين- مما يؤثر على قدرة البشرة والخلايا على ترميم ذاتها .  
نتعرض للضغط تتقلص عضلات الوجه وترسم ملامح العبوس - لفترة طويلة ومع كثرة تقلص العضلات تبعاً للضغوط التي نتعرض لها تظهر بعض العلامات والتجاعيد على الوجه

: طريقة الوقاية

- حاولي عدم الاستسلام للضغط والتوتر العصبي لفترة طويلة وذلك من خلال ممارسة تمارين الاسترخاء العصبي كاليوجا ورياضة -
- راقبي جيداً ملامح وجهك ولا تعتادي على العبوس حتى لا تعتاد ملامح وجهك على هذه الحالة مما يؤدي إلى إصابتك بالتجاعيد -

\* ... التغيرات المستمرة في الوزن

الزيادة في الوزن أيضاً من أحد الأسباب الأساسية المؤدية إلى إصابة البشرة بالتجاعيد خاصة أنها تسبب ارتفاع نسبة الأنسولين ( الهرمون الذي يفرزه البنكرياس في الجسم والمسئول عن ضبط نسبة السكر في الدم) والكورتيزول مما قد ينتج عنه تدمير بروتين الكولاجين المسئول عن

إلى جانب ذلك فإن كسب وفقدان الوزن بصورة متكررة يمكن أن يؤثر سلباً على مرونة الجلد، تاركين وراءهما علامات التمدد

والخطوط البيضاء التي تشوه مظهر البشرة

#### : طرق الوقاية

حاولي قدر المستطاع الحفاظ على المعدل الطبيعي لوزنك وأن يتراوح مؤشر كتلة الجسم بين

ليكون وزنك ضمن -

\* ...

تمتلك البشرة فرصة رائعة لترميم خلاياها تلقائياً ليلاً خلال فترة النوم إلا أن كثرة السهر وعدم اتخاذ مواعيد ثابتة للنوم يحرم الب من حقها في تجديد خلاياها إضافة إلى ان الحرمان من النوم يضع جسمك في وضع الإجهاد ، الأمر الذي يؤدي إلى اطلاق سراح المزيد من هرمونات الاجهاد

#### : طريقة الوقاية

حافظي على معدل ساعات يومي للنوم يتراوح بين - ساعات ويفضل النوم على الظهر وتجنبي النوم على الوجه لأن هذه العادة - تسبب تكون المزيد من التجاعيد