



بيونوريكا® ديرما لاين

الرعاية الطبية الحديثة بالبشرة

دليل حول موضوع البشرة الجافة والالتهاب الجلدي العصبي



متاح باللغات التالية:

للمزيد، يرجى زيارة الموقع bionorica-dermaline.de

دليل حول موضوع البشرة الجافة والالتهاب الجلدي العصبي

عزيزتي الفارنة، عزيزي الفارئ،

لا ينحصر ضرر البشرة الجافة المتشققة في الإحساس غير المريح، بل إنها تزيد أيضًا من خطر الإصابة بالبكتيريا ومسببات الحساسية وغيرها من العناصر الضارة، مع العلم أن البشرة لا تحمينا فقط من العناصر الضارة ومسببات الأمراض الخارجية، بل تمنع أيضًا فقدان الماء الداخلي، وهكذا تقدم وظيفة حماية هامة وتمثل درعًا لحماية الجسد.

تساعد العناية الفعالة بالبشرة في المحافظة على تأثير الحماية هذا، ففي حالة البشرة الجافة أو المعرضة للإصابة بالتهاب الجلد العصبي، تتأثر وظيفة الحماية الطبيعية سلبًا؛ ولذا تزداد هنا على وجه الخصوص أهمية العناية السليمة بالبشرة!

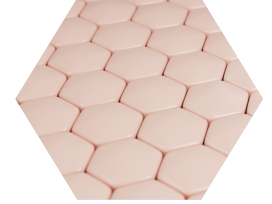
يوضح هذا الدليل أسباب الإصابة بالبشرة الجافة أو التهاب الجلد العصبي، وكيفية التعرف على مشاكل البشرة هذه، كما يقدم معلومات حول كيفية العناية بالمواضع المصابة، والحفاظ على وظيفة درع الوقاية لبشرتك، لتوفير بشرة صحية!

فهرس المحتويات

- ٤ البشرة - حماية مهمة ودرع للوقاية
- ٥ البشرة الجافة؟ التهاب الجلد العصبي؟ ما الفرق؟
- ٦ كيف يعمل درع الوقاية الجلدي؟
- ٧ عوامل التأثير التي تصيب درع الوقاية الجلدي
- ٨ سمات البشرة الجافة
- ٩ العناية الملائمة للبشرة: ما الذي يجب مراعاته؟
- ١٠ بيونوريكا® ديرما لاين: التجديد، والحماية، والرطوبة للعناية بالبشرة
- ١١ كيف تعمل جذور الجنزبيل وكالابيديول على تخفيف مشاكل البشرة
- ١٢ زبدة الشيا والزيوت النباتية عالية الكفاءة تدعم وظيفة الحماية للبشرة
- ١٢ عناية أساسية باستخدام الغسول والعناية بالوجه وكريم اليد
- ١٣ عناية مركزة تأتبية للمواضع المصابة شديدة الجفاف، والمثيرة للحكة، والمتهيجة
- ١٥ نصائح عملية أخرى للعناية بالبشرة

البشرة - حماية مهمة ودرع للوقاية

للجلد ٤ وظائف أساسية مهمة، هي:



١. الحماية من التأثيرات الميكانيكية (مثل الصدمات والضغط)
٢. الحماية من الإصابة بمسببات الأمراض وكذلك العناصر الضارة الخارجية
٣. الحماية من فقدان الماء إلى الخارج
٤. الحماية من الأشعة فوق البنفسجية (الحماية من الشمس)

لتلبية هذه المتطلبات، يتكون الجلد من عدة طبقات، لكل منها وظيفة مختلفة، وتتجدد هذه الخلايا من الداخل إلى الخارج حفاظًا على كفاءة وظيفتها في الحماية دائمًا، وفي هذه العملية يتم طرح أو تقشير طبقة الجلد الخارجية (الطبقة القرنية) بانتظام، واستبدالها بالطبقة الواقعة تحتها، وجدير بالذكر أن الطبقة الداخلية (طبقة الخلايا القاعدية) تتكون من خلايا جذعية، وتنبث منها خلايا الجلد النمطية التي تكوّن بعد ذلك كل الطبقات.

جدير بالذكر:

يحتوي الجلد في مواضع الجسد الواقعة تحت الإجهاد مثل راحة اليد وباطن القدم على طبقة إضافية للحماية، ولذا لا تحتوي على شعر، أو غدد دهنية، أو غدد عرقية!



البشرة الجافة؟ التهاب الجلد العصبي؟ ما الفرق؟

من المعروف للجميع أن: في فصول السنة الباردة على وجه الخصوص أو عند التعرض لإجهاد شديد، مثل كثرة غسل اليدين، يحدث جفاف للبشرة، وهذا قد يصيب أي شخص، ففي ألمانيا وحدها يعاني حوالي ١٠ ملايين شخص من البشرة الجافة.*

التهاب الجلد العصبي يُعد على العكس من ذلك مرضًا مزمنًا يصيب البشرة. ويُطلق عليه دائمًا اسم إكزيما تأتبية أو التهاب الجلد التأتبي، ويُصاب به حوالي ١-٢٪ من الكبار و ١٠-١٥٪ من جميع الأطفال. ** يشعر المصابون بحكة مؤلمة غالبًا، وتسبب اضطرابات في النوم ومن ثم صعوبات في التركيز؛ ما يمثل عبئًا شديدًا عليهم وتقييدًا كبيرًا لجودة حياتهم.

يمكن السبب وراء التهاب الجلد العصبي في تركيبة تتكون من عوامل جينية وتغيرات معينة في جهاز المناعة وتأثيرات بيئية خارجية.

وتتضمن المتاعب النمطية ما يلي:

- البشرة الجافة، والمتشققة، والمقشرة
- الحكة
- الاحمرار

تختص الأماكن التالية بمواضع الجلد هذه:

- مرفق الذراع
- باطن الركبة
- الرقبة والوجه

* Augustin, M., et al. Prevalence, predictors and comorbidity of dry skin in the general population. J Eur Acad Dermatol Venereol 33.1 (2019): 147-150.

** Werfel, T., et al. Diagnostik und Stufentherapie der Neurodermitis. Dtsch Arztebl Int 111.29-30 (2014): 509-520.

عوامل التأثير التي تصيب درع الوقاية الجلدي

هذه الهيكلية المرتبة لدرع الوقاية الجلدي يمكن أن تضطرب بفعل تأثيرات بيئية خارجية ضارة، وكذلك بفعل عمليات أيض داخلية.

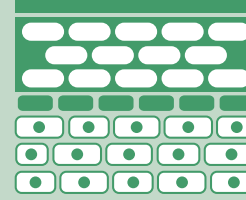
العوامل الخارجية:

- الطقس (درجات الحرارة الباردة، درجة الرطوبة المنخفضة)
- ملائمة مواد مسببة للتهيج (مواد دهان، كيميائيات، منتجات تلوين الشعر، وهكذا)
- الغسل بعدد مرات كثيرة، أو لمدد طويلة، أو بماء ساخن (بدون تطبيق العناية الملائمة للبشرة)
- التغذية (انخفاض كمية المشروبات، انخفاض كمية الأحماض الدهنية أوميغا ٣)
- الأدوية (الكورتيزون، حاصرات بيتا، الأدوية الخافضة للدهون، موانع الحمل المأخوذة عن طريق الفم)
- الأشعة فوق البنفسجية (أشعة الشمس، صالونات التشميس)

العوامل الداخلية:

- الخلل الهرموني
- التقدم في العمر
- الميل الوراثي
- الأمراض المزمنة (أمراض الكلى، داء السكري، وهكذا)

كيف يعمل درع الوقاية الجلدي؟



درع الوقاية الجلدي ووظيفته في الحماية يتضحان عبر "نموذج قالب الطوب والملاط":

طبقة الجلد الخارجية - الطبقة القرنية - تتكون من حوالي ١٥-٢٠ طبقة خلايا، وهي تتكون من خلايا ميتة من طبقات الجلد الواقعة تحتها، وتقع هذه الخلايا القرنية في ترتيب متداخل، وتحيط بها طبقة دهنية معقدة التركيب ويمكن تخيل ذلك في صورة جدار مكون من قوالب طوب وملاط. فهذه التركيبة تنتج درعا منيعا يحمي من التأثيرات البيئية الخارجية وبقي كذلك من فقدان الماء الداخلي.

إذا حدثت اضطرابات في درع الوقاية الجلدي، فقد يتم فقدان الرطوبة بسهولة إلى الخارج. إضافة إلى ذلك، تنخفض درجة الحماية في هذا الموضع؛ ما قد يُعرض إلى الإصابة بمسببات الأمراض أو المواد الضارة من الخارج. لكن باستخدام الرعاية الملائمة والمناسبة، يمكن استعادة درع الوقاية الجلدي.

سمات البشرة الجافة

في حالة البشرة الجافة أو المعرضة للإصابة بالتهاب الجلد العصبي، تنشأ فجوات في درع الوقاية الجلدي، وتظهر في صورة اضطراب الهيكلية المرتبة، فيؤدي انخفاض مستوى الحماية إلى فقدان الرطوبة وجفاف البشرة؛ ما يسهل على مسببات الأمراض والعناصر الضارة الخارجية التسلل إلى الداخل والتسبب في حدوث التهاب.

العناية الملائمة للبشرة: ما الذي يجب مراعاته؟

العناية الفعالة بالبشرة تدعم تجدد البشرة وتعزز درع الوقاية الجلدي الطبيعي، وتساهم بذلك قدر الإمكان في استعادة الحالة الطبيعية للجلد.

ما الذي يجب مراعاته لتحقيق رعاية مناسبة للبشرة؟

الاستخدام المنتظم للكريم:

تحتاج البشرة الجافة أو المعرضة للإصابة بالتهاب الجلد العصبي إلى العناية أكثر من البشرة العادية، فعلى سبيل المثال، من يقيم بأعمال مجهدّة كثيرة بيديه أو يعرّض يديه كثيرًا لدرجات حرارة باردة أو يضطر إلى غسل يديه أو تعقيمهما كثيرًا في اليوم، يحتاج إلى عناية خاصة مكثّفة بالبشرة.

التخلي عن المكونات غير اللازمة:

كثيرٌ من المكونات الموجودة في منتجات العناية، مثل المواد العطرية الصناعية، يُعدّ من مسببات الحساسية المحتملة، وقد يؤدي إلى حدوث تهيجات ومن ثمّ حدوث أضرار أخرى بدرع الوقاية الجلدي، إضافةً إلى أن البارافين والسيليكون الموجودين بكثرة ضمن المكونات قد يُبطئان من وتيرة بناء درع الوقاية الجلدي؛ ولذا تنص القاعدة البسيطة على: كلما قل عدد المكونات، انخفضت درجة الخطر لردود الفعل غير المتوقعة للبشرة.

الدائرة المغلقة لمشكلة البشرة الجافة



يتضرر درع الوقاية المصاب أيضًا بفعل فقدان الرطوبة والالتهاب الناشئ عن ذلك؛ ما يصنع دائرة مغلقة.

سمات البشرة الجافة:

- مواضع خشنة، ومتشققة، وهشة
- بشرة مقشرة
- شعور بجلد مشدود
- حكة
- احمرار



مهم:

تفقد ما إذا كانت ثمة عناصر معينة تسبب مشاكل في البشرة لديك، وتجنب هذه المواد قدر الإمكان، وقد تكون هذه المواد مثلًا مكونات معينة، أو أطعمة محددة، أو أدوية!



كيف تعمل جذور الزنجبيل وكانابيديول على تخفيف مشاكل البشرة



التجديد

المكونات المستخلصة من جذور الزنجبيل، وكذلك الكانابيديول الخالص، يعززان معا عملية التجديد للبشرة. وبذلك يتم تخفيف حدة البشرة المتهيجة والشعور بالحكة في المواضع المصابة من البشرة الجافة أو المعرضة للإصابة بالتهاب الجلد العصبي، كما ينخفض الشعور بالجلد المشدود.

مستخلص الزنجبيل يتسم بالقدرة على العناية بالبشرة ومكافحة الأكسدة، كما يمكنه المساهمة في خفض درجة خشونة.

ومع ذلك، يمكن دعم عملية التجديد للبشرة من خلال مكون آخر هو: كانابيديول، فليس له تأثير نفسي، ولا مسكر، ولا مخدر.

أجريت دراسة جلدية على متطوعين مصابين ببشرة جافة أو معرضة للإصابة بالتهاب الجلد العصبي، فاثبتت نتائجها أن استخدام غسول ببيونوريكا® ديرما لاين أدى إلى انخفاض شديد لعلامات الجفاف والشعور بالجلد المشدود.

٩١٪ من المستخدمين أكدوا في الاستبيان أن الغسول أدى إلى خفض المتاعب النطمية لبشرتهم الجافة أو المعرضة للإصابة بالتهاب الجلد العصبي.

بيونوريكا® ديرما لاين: التجديد والحماية والرطوبة للعناية بالبشرة

تتطلب البشرة الجافة، والمسببة للحكة، والمتهيجة عناية خاصة، وتلبي منتجات ببيونوريكا® ديرما لاين من فئة العناية بالبشرة الطبية الحديثة المتطلبات الخاصة للبشرة الجافة أو المعرضة للإصابة بالتهاب الجلد العصبي، فتركيباتها الغنية المكونة من الزنجبيل، والكانابيديول، وزبدة الشيا، وكذلك الزيوت النباتية عالية الجودة، تقدم العناية للبشرة بتأثير ثلاثي الجوانب يتمثل في التجديد، والحماية، والرطوبة.



التأثير الثلاثي لمنتج ببيونوريكا® ديرما لاين

الحماية

الرطوبة

التجديد



اثبتت الأبحاث الجلدية فعالية العناية، وارتفاع مستوى القدرة على التحمل، حتى مع البشرة المعرضة للإصابة بالتهاب الجلد العصبي.

زبدة الشيا والزيوت النباتية عالية الكفاءة تدعم وظيفة الحماية للبشرة

الحماية والرطوبة

الزيوت النباتية عالية الجودة والمستخلص الخاص من زبدة الشيا يعززان أيضاً وظيفة الحماية للجلد، ويوفران مزيداً من الرطوبة الدائمة.

بعد استخدام غسول بيونوريكا® ديرما لاين لمدة ٨ أيام، ذكر ٨٩٪ من الخاضعين للتجربة أنهم شعروا بحماية أفضل لبشرتهم، كما أكد المستخدمون وأطباء الأمراض الجلدية تأثير التوفير المكثف للرطوبة.

عناية أساسية باستخدام الغسول والعناية بالوجه وكريم اليد

تلائم المنتجات التالية من بيونوريكا® ديرما لاين المخصصة للعناية الأساسية الاستخدام اليومي من قِبل الأشخاص المصابين بالبشرة الجافة أو المعرضة للإصابة بالتهاب الجلد العصبي:



تعمل منتجات العناية الأساسية على تهدئة البشرة والعناية بها، وعند استخدامها بانتظام، تخفف من العلامات الناتجة، مثل البشرة الجافة والمتشققة والمتهيجة، وتدعم ظهور البشرة بمظهر صحي.

عناية مركزة تأتبية للمواقع المصابة شديدة الجفاف، والمثيرة للحكة، والمتهيجة

تم تطوير العناية المركزة التأتبية خصيصاً من أجل تلبية متطلبات البشرة شديدة الجفاف أو المواقع المصابة ذات الطابع الخاص، فهي تقلل من استثارة البشرة، مثل احمرار الجلد أو تقشره أو جفافه، كما يتم دائماً خفض استثارة الحكة المؤلمة؛ ما يدعم جودة الحياة ويوفر شعوراً أفضل بالصحة.



العناية المركزة التأتبية

بيونوريكا® ديرما لاين – المنتج الملائم لكل منطقة من الجسم ولكل مستوى من المتاعب



نصائح عملية أخرى للعناية بالبشرة

إضافةً إلى استخدام العناية الملائمة، يمكنك حماية بشرتك من الأضرار بتطبيق هذه النصائح المفيدة والإرشادات على مدار اليوم:

التنظيف:

حاولي تجنب الإفراط في غسل الأيدي والاستحمام (خاصة باستخدام ماء ساخن)، ويفضل استخدام إضافات الاستحمام الزيتية لتقليل تأثير جفاف البشرة، كما ينبغي على الأشخاص المصابين بالبشرة الحساسة تنشيف أنفسهم بحرص، وبخاصة التخلي عن "حك الجلد"، وإلا فتتعرض الطبقات العليا من الجلد إلى الإزالة الشديدة.

الحماية من الأشعة فوق البنفسجية:

استخدمي منتجات الحماية من الشمس ذات عامل حماية من الضوء مرتفع، قبل أن تتعرضي للشمس؛ فمواضع الاحمرار وحروق الشمس تسبب أضرارًا للبشرة، ويمكن أن تؤدي إلى تدهور واضح للمناعب في مناطق البشرة المنهكة بالفعل.

الشرب بالشكل الكافي:

تلعّب السوائل دورًا هامًا في الحفاظ على صحة البشرة وسلامة درع الوقاية الجلدي؛ لذا، احرص على شرب السوائل بكميات كافية، والأفضل تناول لترين من السوائل مقسمين على مدار اليوم.

الحذر مع مواضع الجلد الملتهبة:

ينبغي التعامل بحذر خاص دائمًا مع مواضع الجلد المحمرة أو المؤلمة أو الفقاعية، وينبغي بوجه خاص استشارة الطبيب عند استمرار الأعراض لفترة طويلة.



بيونوريكا® ديرما لاين تتخلي عن المكونات غير اللازمة

ثمة قاعدة أساسية هامة للأشخاص المصابين بالبشرة الجافة أو المعرضة للإصابة بالتهاب الجلد العصبي تنص على:
تقليل المكونات قدر الإمكان!

لهذا السبب، تم التخلي عن استخدام المواد العطرية الصناعية، والبارافين، والسيليكون في صناعة بيونوريكا® ديرما لاين للأشخاص المصابين بالبشرة الجافة أو المعرضة للإصابة بالتهاب الجلد العصبي.



البشرة الجافة؟ التهاب الجلد العصبي؟ بيونوريكا® ديرما لاين الرعاية الطبية الحديثة بالبشرة

بدون مواد عطرية
صناعية، أو بارافين،
أو سيلكون

مصلع بواسطة

90%

عامًا من
المعرفة

طرق الاستشارة بالمهنية

Bionorica®
Derma Line

INGWER Lotion

Zur täglichen
Basispflege bei
sehr trockener
oder zu Neurodermitis
neigender Haut.

- fördert den
Hautzustand
- pflegt und
beruhigt die Haut
- spendet
Feuchtigkeit

CBD



تركيبة فريدة

زنجبيل، وكنابيديول، وزبدة شيا

تأثير ثلاثي

التجديد والحماية
والتلطيب

مثبت بالتجارب السريرية

يخفض من المتاعب النمطية
للبشرة

متاح الآن حصريًا في صيدليتك

تجدون المزيد أسفل:

bionorica-dermaline.de



حفاظًا على سهولة القراءة، استخدمنا في النص صيغة المؤنث، ولكن جمهور المخاطبين يشمل جميع
الأجناس على قدم المساواة.