



الذكرى السنوية

لوفاتة زميلة عزيزة

في يوم الأربعاء الموافق في ٢٢/١٠/٢٠٢٢ فقدت أسرة مركز أسعد الحمد للأمراض الجلدية زميلة عزيزة وهي:

الدكتورة / بدور حمد عبد العزيز الحميدي

كانت رحمها الله هادئة الطبع عطوفة على المرضى مخلصه في عملها ومحبة لكل الناس، جاءها قدر الله وهي تقوم بواجبها على أتم وجه وأثناء تأديتها وظيفتها، بكأها كل من يعرفها. وقد قامت فاعلات خير بطباعة كتيب مثير يحتوي على الآيات والأحاديث والأدعية المأثورة وتم توزيعه بالمركز كصدقة جارية على روحها الطاهرة وستظل ذكراها في قلوب كل زملائها ومرضاها داعين المولى عز وجل أن يرحمها ويسكنها فسيح جناته ولأهلها بالصبر والسلوان.

الطماطم _ الفجل _ والفليفلة _ والقرنبيط _ البقدونس _ الثوم _ الجرجير .

فيتامين (د - D) لحماية الجلد :

يذوب في الدسم والدهون والشحوم ويساعد في تمثيل فيتامين (أ - A)، يعمل علي حماية الجلد ويكافح ضيق الصدر وتوتر الأعصاب، الجرعة اليومية ٤٠٠ وحدة عالمية مصادرة الطبيعية: أشعة الشمس - زيت كبد الحوت - السردين - البيض والحليب.

فيتامين هـ (E)

مانع للتأكسد يحمي الخلايا من الضمور ، يقاوم السرطان ، يحسن التئام الجروح والإخصاب وهو جيد للبشرة.

الجرعة ١٠٠ - ١٠٠٠ ملجم.

المصادر الطبيعية:

زيت ذرة غير مكرر ، بذور دوار الشمس ، فول سوداني ، بذور السمسم ، الفاصوليا ، لب القمح ، التونة ، السردين ، السلمون ، البطاطا الحلوة .

كيفية الحصول علي بشرة مثالية :

إن العديد من عوامل التغذية العامة تدخل في مجموعة واسعة من مشاكل البشرة. ومن أجل الوقاية من هذه المشاكل وإبقاء البشرة سليمة صحيا إليك بعض الإرشادات:

١- اقتصد من تناول الكافيين، الملح، الدهون المشبعة، السكر، التخفيف من التدخين.

٢- أكثر من تناول الفواكه والخضروات الطازجة ويستحسن أن تكون عضوية .



٣- تناول يوميا بعض البذور، المكسرات أو زيوتها المضغوطة.

٤- الإكثار من شرب الماء يوميا (علي الأقل لتر يوميا) .

٥- تناول مجموعة متكاملة من الفيتامينات والمعادن .

٦- استعمل كريمات تحتوي علي كميات هامة من الفيتامينات مثل E, C, A .

٧- تجنب التعرض لضوء الشمس القوي واستعمل واقي الشمس .

٨- أغسل بشرتك بمنظف لطيف مصنوع من الزيت وليس بالصابون .

يخفف من الإحساس بالضيق والتعب .

الجرعة اليومية ١٠ ملجم يوميا

مصادر الطبيعية : خميرة البيرة _ الحليب ومشتقاته _ اللحوم _ البيض _ غذاء ملكات النحل _ حبوب اللقاح _ براعم القمح (جينة حبة القمح) .

فيتامين (ب٦ - B6) لحماية البشرة الدهنية :

استعماله يحمي الجلد ويكافح حب الشباب ويلعب دورا هاما في تمثيل الماغنسيوم وإنتاج كرات الدم والمضادات الحيوية كما يساعد علي تثبيت الحديد في الدم .

نقصه يسبب: التهابات الجلد والأكزيما

الجرعة اليومية ٥٠ - ١٠٠ ملجم يوميا مصادرة الطبيعية : الكبد _ ثمار الأفوكاتو _ الموز _ براعم القمح خميرة البيرة _ البيض _ الأسماك _ الخضار والفواكه .

فيتامين (ب٧ - B7) لحماية البشرة الدهنية :

يسمي بفيتامين I أو J أو فيتامين البشرة أو الشعر، يحافظ علي صحة البشرة وحيويتها كما يمنع تساقط الشعر، يذوب في الماء وليس له آثار جانبية ويتلف عند تناول القهوة واستعمال المضادات الحيوية.

الجرعة اليومية ١٠٠ ملجم يوميا مصادرة الطبيعية : الكبد - خميرة البيرة - براعم القمح - الكاكاو الصويا - الحبوب النشوية الكاملة .

فيتامين (ب٨ - B8) لحماية البشرة الحساسة :

يطلق عليه اسم فيتامين البشرة الحساسة أو البيومين وهو يذوب في السوائل وليس له أي مخاطر . يحمي الجلد والأغشية المخاطية ويدخل في تحليل البروتينات والسكريات واللحوم ويمنع تساقط الشعر .

الجرعة اليومية ١٠٠ - ٣٠٠ ملجم يوميا .

مصادرة الطبيعية : الكبد - خميرة البيرة - الحليب - صفار البيض - الكاكاو .

فيتامين (سي - C) للحصول علي بشرة جميلة :

يحتوي هذا الفيتامين علي مادة الكولاجين ، وهي المادة الأساسية للحصول علي بشرة جميلة وهو مضاد للتأكسد ويقاوم الشيخوخة ويسرع اندمال الجروح والحروق ويحمي البشرة من أضرار التلوث كما يساعد علي تخفيف الكولسترول في الدم، يذوب في الماء ويتلف بالطهي والتدخين واستعمال الأسبرين وليس له آثار جانبية .

الجرعة اليومية ١٠٠ ملجم يوميا.

مصادرة الطبيعية : الفواكه الطازجة _ الليمون _ البرتقال والعزير كما يوجد في الخضار الطازج مثل



إلى ظهور بقع بنية وغالبا ما تختفي هذه البقع عند اول جرعات من هذا الفيتامين مدة ٦ شهور وتزداد الأعراض عند النقص الحاد جدا. فيصبح الشعر والجلد دهني وتظهر تراكمات دهنية تحت جلد الوجنتين والجبينين وخلف الأذنين في بعض حالات النقص الحاد تشققات وتقرحات في الجلد تحت الأنف وفي زوايا العينين والفم. مصادرة الطبيعية : الحليب _ الكبد - خميرة البيرة - الأجبان - البيض.

فيتامين (ب ٢ - B3) لهدوء الأعصاب يتميز هذا النوع بأنه قابل للذوبان في السوائل ولا يتأثر بالضوء ،



والنقص في هذا الفيتامين يقود إلى الإصابة بتقرحات جلدية ومرض البلاغرا .

نقصه يؤدي إلى ظهور الطفح الجلدي مع بقع بنية على الوجه والذراعين والساقين

الجرعة اليومية ١٠ - ٢٠ ملجم يوميا: مصادرة الطبيعية : خميرة البيرة _ الكبد - الحليب - الأجبان - الأسماك - البيض . وينصح صاحبات البشرة شديدة الحساسية لأشعة الشمس بتناول جرعة يومية من فيتامين (B 3) .

فيتامين (ب ٥ - B5) للحفاظ على حيوية البشرة :

يطلق علي هذا الفيتامين بفيتامين الجلد (حمض البانتوتريك) . وهو قابل للذوبان في السوائل وشديد التأثير بالطهي والتصفية . يتلف عند تناول القهوة واستعمال حبوب منع الحمل والحبوب المنومة والمضادات الحيوية وليس له أي آثار جانبية .

يحتاجه الجسم لإنتاج المضادات الحيوية والتي تحمي الجسم من العدوى والأمراض الجلدية ، استعماله يخفف من تراكم الألوان والبقع وخاصة الناتجة من التقدم في السن ، ويزيل تجاعيد الوجه ويمنع تساقط الشعر كما

بيوتين (Biotin) إكسير الحياة للجلد كلمة (Bios) تعني الحياة وهذا الاسم أطلق في بداية القرن العشرين علي مادة غير معروفة تحتاجها الخميرة للنمو .

وظيفة البيوتين:
إن الجلوكوز هو المادة الأساسية أو الوقود لعملية الايض والمحرك الذي يزودنا بالطاقة ، فهو يصنع من الكربوهيدرات المتوفرة في الغذاء أو إذا دعت الضرورة من الدهون وذلك عن طريق عملية الجلوكونوجينيس . فأهمية مادة البيوتين هو تزويد الخلية بثاني أكسيد الكربون لإتمام عملية إنتاج الجلوكوز . فمن هنا نعرف أهمية البيوتين لنمو وتجدد الدم، الأعصاب، الجلد والشعر.

أعراض النقص :
التهاب الجلد (الأكزيما)، فقدان الشعر وخلل في عملية التكاثر .

الأطعمة التي يوجد بها البيوتين هي صفار البيض و البندق ومعظم الخضروات والكبد .

الجرعة الطبيعية ٣٠ - ١٠٠ ميكروجرام يوميا .

فيتامين (ب - B) لراحة عضلات الوجه
ينقسم هذا الفيتامين إلى عدة أقسام منها (B1,B2,B6,B12) وغيرها ولكل من هذه الأنواع خصائصها ومنافعها بالنسبة لجمال الوجه وخاصة من الناحية النفسية حيث يعمل علي هدوء الأعصاب بشكل قوي إلي الحد الذي أطلقوا عليه لقب فيتامين الأعصاب .

فيتامين (ب ١ - B1) لظراوة الوجه
يدوب في السوائل ولا يمكن تخزينه في الجسم بل يجب الحصول عليه يوميا، ليس له سلبيات والكمية الزائدة منه تخرج مع البول ويساعد علي التخلص من الضيق والغضب ويهدئ الأعصاب.

ويحتاج الفرد منه يوميا إلي ٢ ملجم.
مصادرة الطبيعية : خميرة البيرة - الخبز الأسمر - براعم القمح - اللحوم - صفار البيض .

فيتامين (ب ٢ - B2) لنعومة البشرة أطلق علي هذا الفيتامين لقب فيتامين الجمال نظرا لأنه يضيف علي بشرة الوجه الحيوية والنشاط ويمنع تقلص عضلات الوجه. يدوب في الماء ويتأثر بالضوء ويتلف عند استعمال حبوب منع الحمل والمضادات الحيوية ، يساعد علي سلامة الجلد وجماله وسلامة الأظافر وقوتها وسلامة الشعر وجماله ، ويدخل في تركيب الأنزيمات كما يساعد علي تنظيم الهرمونات ويساعد الجسم علي الاحتفاظ بالحديد ويشفي أمراض الفم واللسان والشفاه .
جرعة الشخص يوميا منه ١.٥ أو ٢.٥ ملجم نقصه يؤدي

فيتامينات لجمال وجهك

الصيدلي

مساعد العظيمة

مركز أسعد الحمد للأمراض الجلدية



يتكون غذاء الإنسان من ثلاث مواد رئيسية:

- مواد كربوهيدراتيه - مواد دهنية - مواد بروتينية
وتعتبر هذه المواد الدعامة الأساسية لجسم الإنسان، حيث أنها تتعلق بتوليد الطاقة وبناء خلايا الجسم وتجديدها، وبناء أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة. وحتى يستفيد الجسم من هذه المواد الرئيسية فإنه يحتاج إلي مواد أخرى توجد بكميات ضئيلة في الغذاء ويطلق عليها أسم الفيتامينات ، كما يحتاج الجسم أيضا إلي الأملاح المعدنية التي تلعب دورا معها في بناء الجسم وتوليد الطاقة .

والفيتامينات مواد كيميائية عضوية توجد في غذاء الإنسان والحيوان ، ويؤدي نقصها في الغذاء إلي حدوث بعض الأمراض التي يطلق عليها أمراض نقص الفيتامينات . ولقد كان أول من أطلق اسم فيتامين علي إحدى هذه المواد هو العالم البولندي (كاز يميرفك) الذي اكتشف أن أحد الأمينات الموجودة في الأرز تعالج مرض البري بري ، ومن هنا جاءت تسمية فيتامين من فيت بمعنى حياة وأمين نسبة لنوعية المركب الكيميائي الذي استخلص من الأرز .

ومن أهم المواد الغذائية الغنية بالفيتامينات هي الفواكه، والخضروات وخاصة الطازجة منها ، حيث أن حرارة الطهي تؤدي إلي فقدان الكثير من الفيتامينات .

هل تعلمين أن هناك عشرة أنواع من الفيتامينات تساهم جميعها في الحفاظ علي جمال وجهك وأن أي خلل أو نقص في نوع من تلك الأنواع سيؤثر حتما علي جمال وجهك ونضارته وهذه الفيتامينات هي كالتالي :

فيتامين (أ - A) لنقاء الوجه
هذا الفيتامين هو المسئول علي الحفاظ علي نقاوة

البشرة وطراوتها وحماية النظر إلي الحد الذي أطلقوا عليه أسم فيتامين الجمال نظرا لمعجزاته في مجال تجميل الوجه ومكافحة التجاعيد الناتجة عن التقدم في السن ، وهذا الفيتامين قابل للذوبان في الدسم والدهون والشحوم ويتأثر بالهواء والضوء بالإضافة إلي حرارة الطهي .

نقصه يسبب : الجفاف والقسوة أو الرؤوس السوداء أو البثور ويحتاج الشخص البالغ إلي ٥٠٠٠ وحدة دوليه، و أهم مصادرة الطبيعة : الجزر _ الشمام _ الفاصوليا _ زيت كبد الحوت - البيض - الحليب ومشتقاته .

المستحضرات الجاهزة بالصيدلية :
١- حبوب خلاصة الجوز ٢- كبسولات من زيت كبد الحوت .
٣- كبسولات من حبوب اللقاح .

احذر من كثرة فيتامين (A) من تناول جرعات عالية من الفيتامين (A) علي مدي فترات طويلة يعرض نفسه للإصابة بالإفراط في الفيتامين بحيث تكون النتائج سيئة . والجدير بالذكر أن الحصول علي الفيتامين من الغذاء الطبيعي قد ينتج عنه الإفراط (بالفيتامين).

لقدعاني المرضي الذين تناولوا (١٢) مرة أضعاف الكمية الموصي بها يوميا من فيتامين (A) ولمدة سنتين من تغير بالجلد، فقدان الشعر ألم بالعظام والمفاصل والعضلات، تضخم الكبد بالإضافة إلي تعرض النساء منهم إلي انقطاع الطمث.(الكمية الموصي بها للبالغين = ٨ ر . - ١ ملجم) .

