

التشققات الجلدية = علامات الامتداد = "ضربات العصا" Les Vergetures Stretch marks

تعريف:

"التشققات" الجلدية أو خطوط "التتلم" (الأثلام) أو علامات امتداد الجلد، أو "علامات ضربات العصا" ("vergetures" إذ أنها تشبه الآثار التي تتركها ضربات العصا على الجلد). وعلى أية حال فهي تظهر:

- على شكل ضمور جلدي موضعي،
 - مع اختفاء للجهاز الوبري-الدهني (اختفاء الوبر والإفرازات الدهنية في المواضع المصابة).
 - عادة على شكل خطوط ضيقة وطويلة مع حدود غير منتظمة.
 - حمرء اللون مائلة إلى اللون البنفسجي في البداية.
 - لتصبح فيما بعد بيضاء اللون وصدفية المظهر. (من بعد عدة أشهر أو سنة كاملة).
 - بالتراشق مع سن البلوغ أو من بعد الحمل أو من يعد ارتفاع أو انخفاض سريع وبالغ على صعيد الوزن.
- وما هذا التتلم أو الخطوط الظاهرة كـ "ضربات العصا" بالحقيقة إلا تقطع للشبكة المرنة للأسجة الضامة الدقيقة والسطحية من الأدمة الموجودة مباشرة تحت الطبقة الأساسية من البشرة.

وهي تظهر أساساً:

- على الثديين والبطن عند النساء الحوامل،
- على الفخذين والوركين عند المراهقات بسبب الاضطرابات الهرمونية المتعلقة بسن البلوغ،
- وعلى بعض مناطق الأطراف في حالات النمو السريع جداً.

تظهر هذه التشققات في مناطق الجلد التي تتعرض لشد متتابع في حال ترافق هذا الشد مع وجود وهن (سرعة عطب) في طبقة الأدمة.

تنتج سرعة العطب في الأدمة من جراء :

- سبب بنيوي،
- استقلابي،
- هرموني.

تظهر مشكلة التتلم هذه عند المرأة في مراحل محددة من حياتها:

- عند البلوغ: اندفاع هرموني قوي يجعل الجلد سريع العطب ويترافق مع ضغط مفاجئ على الجلد نتيجة ازدياد حجم الصدر (الثديين) والأرداف والفخذين.
- عند الحمل: لذات الأسباب.
- عند زيادة مفاجئة للوزن.
- أسباب مرضية تؤدي الى ارتفاع مستوى الكورتيزون بالجسم.
- معالجة بالكورتيزون أو مشتقاته.

بسبب نمط العيش الخاطئ السائد في عصرنا الحالي الذي ابتعد فيه الإنسان عن الطبيعة والتوازن الطبيعي إلى حد بعيد فإننا نجد مشكلة التئلم هذه عند 80 % من النساء قبل الثلاثين من العمر وما يقارب 100% من بعد الثلاثين.

*أما بالنسبة للعلاج فمن الصعب لا بل من المستحيل إخفائها، ولا علاج ناجع ونهائي لها حتى الآن، رغم كل الدعايات الخادعة والإعلانات الكاذبة... أو حتى ظهور بعض التحسن المرحلي والعابر ليس إلا... فإن تقطع الأنسجة الضامة يشبه الندبة التي يتركها أي جرح على الجلد.

*لكن الوقاية منها ممكنة جداً باستعمال المستحضرات الملطفة والمرطبة وبتفادي الوزن الزائد أو تقلبات الوزن المتتابة وفقاً لأنماط العيش المضطربة أو العشوائية.

نصائح وإرشادات:

- عدم التعرض للشمس ما دامت التشققات حمراء اللون؛
- في حال بدأت الخطوط الحمراء بالظهور، فهذا يعني بأن وزنك أخذ في الارتفاع أو أن اختلالاً هرمونياً يدور في داخلك أو الاثنين معاً.
- في حال ارتفاع الوزن المفاجئ:
- غيري نمط عيشك الخاطئ،
- ابدئي بتخسيس وزنك بطريقة طبيعية وصحيحة دون الاعتماد على الأساليب التجارية المطروحة في الأسواق بشكل عبثي خادع في معظم الأحيان.
- لا تقومي بإجراء رجيم متقطع (يو- يو) بل اعتمدي نظام غذائي صحي، متوازن وكافي:

(احصلي على رجيم غذائي مناسب لحالتك)

-ولا تتأخري باستشارة الطبيب. لكن ليس لطلب معالجة مشكلة التئلم هذه إنما للبحث عن سبب أو أسباب الارتفاع المفاجئ للوزن.

*من أسرار السعادة في الحياة أن يتعامل المرء مع حالة أصابته بمنتهى الهدوء وبمزيد من التعقل .
*فإن علم بأنه لا خلاص له منها، فليقبلها ويتكيف معها، ويتابع حياته ناسياً وجودها...
وإلا تعلق بحبال من هواء...! تكلفه مجهوداً ومالاً ومضيعة للوقت دون جدوى إلا الضغط النفسي الزائد...

*وختاماً أقول:

بما أن هذه مشكلة التشققات الجلدية لا علاج لها... إذن فلنعمل بالحكمة الشهيرة التي تقول: "درهم وقاية خير من قنطار علاج."
الصور المصغرة للصور المرفقة

