

# ما هي أسباب تشققات الجلد

أكتوبر 18 , 2018



Category: [صحة](#)

: بواسطة

**تشققات الجلد** تحدث نتيجة لتمدد الجلد أثناء الحمل أو بسبب انخفاض الوزن بعد السمنة وذلك بسبب ليونة في أربطة الكولاجين عادة ما تكون صغيرة، حمراء، زهرية، بنفسجية أو بنّية اللون، بصورة علامات منخفضة في الجلد، يختلف عرضها من شخص لآخر. تظهر في مناطق مختلفة من الجسم كالأرداف، الأوراك، البطن، أعلى اليدين، أسفل الظهر أو الثدي.

## أسباب تشققات الجلد

**العوامل الوراثية:** تعتمد على نوع البشرة، فإذا تعرّضت والدتك أو أختك لها في فترة الحمل، فأنت أكثر عرضة لها

**نوع الغذاء:** إن اتباع نظام غذائي غير متوازن ويفتقر إلى الفيتامينات والمعادن، قد يؤثر على البشرة. في المقابل، يساهم النظام في الحفاظ على صحة البشرة وقدرة الجلد على التمدد E و C المتوازن الغني بالمواد المضادة للتأكسد مثل الفيتامين

**حالة البشرة:** تكون البشرة الجافة أقل تمدداً من البشرة الرطبة، مما يجعلها أكثر عرضة لتشققات الجلد

**كمية الوزن الزائد وسرعة اكتسابه:** كلما تراكمت كيلوغرامات أكثر، وكانت الزيادة في الوزن أسرع، كلما زاد انتشار تشققات الجلد. فالتمدّد يحصل على فترة قصيرة مسبباً كسراً في طبقة الكولاجين وبالتالي ظهور العلامات بسهولة

## علاج تشققات الجلد

- التحكّم بسرعة كسب الوزن أو خسارته. حاولي ألا تتعدي 1 كغ في الأسبوع عندما تتبعين حمية لخسارة الوزن الزائد.
- والسيلينيوم والزنك، E، C ● نوعي في تناول الفاكهة والخضار الملونة. إن الأطعمة الغنية بالمواد المضادة للتأكسد مثل الفيتامين تساعد خلايا الجسم على مكافحة العوامل البيئية، الضغط النفسي والشيخوخة وتساعد أيضاً البشرة على التمدد.
- اشربي الماء باستمرار لترطيب البشرة.
- زبدة الكاكاو، زيت حبة القمح، E، A، ● رطبي بشرتك من خلال استخدام الزيوت والكريمات المرطبة والتي تحتوي على الفيتامين ولانولين. هذه المواد تحسّن تمدد وشدّ البشرة