

أطباء يحددون أسباب جفاف و تشقق الشفاه في الشتاء



يعاني معظم الناس من جفاف وتشقق الشفاه في فصل الشتاء، ما يدفع البعض للتساؤل عن السبب الكامن وراء ذلك.

وبهذا الصدد، قال الدكتور لوك باولز، الطبيب المقيم في لندن والمدير السريري المساعد لعيادات على الجلد ببقية مقارنة أرق وقائي حاجر على يحتوي شفتيك على الموجود الجلد إن": الصحية Bupa وجهك، ما يجعله أكثر عرضة للجفاف".

وبدءا من "الحدود الفرملية"، الخط الحاد الذي يفصل بين أنسجة الشفاه وبقية الوجه، تكون الأنسجة مشابهة للغشاء المخاطي الذي يبطن الفم من الداخل. وتتكون من ثلاث إلى خمس طبقات فقط من الأنسجة ولا يحتوي على أي من بصيلات الشعر أو الغدد العرقية الموجودة في أي مكان آخر بالوجه، وفقا للمصدر الطبي "StatPearls".

وقال باولز: "إن الطبقات الخلوية من الجلد على وجهك هي أكثر سمكا بست مرات من تلك الموجودة على شفتيك. وتحتوي شفتيك أيضا على عدد أقل من الغدد الدهنية مقارنة بأجزاء أخرى من الجسم". ويحدث جفاف الشفاه خلال فصل الشتاء، عندما يصبح الهواء الخارجي أكثر برودة وأقل رطوبة، مع تشغيل الناس للتدفئة في منازلهم وشركاتهم.

وقال باولز إن: "التعرض المستمر للهواء الجاف يؤدي إلى جفاف جلد الشفاه الحساس، ما يؤدي إلى تشققها وتقشيرها ونزيفها، وهي حالة تعرف علمياً باسم التهاب الشفة الشائع".

وفي حين أنه من المغري محاولة تخفيف ذلك عن طريق ترطيب الشفتين بلعاب الفم، إلا أن هذا قد يؤدي في الواقع إلى تفاقم المشكلة، لأن اللعاب يحتوي على إنزيمات هضمية، مثل "الأميليز"، الذي يحول النشويات إلى سكريات، والليبار، الذي يساعد على هضم الدهون.

وقال باولز: "عندما تلعق شفتيك، فإن اللعاب يزيل الطبقة الواقية الزيتية الطبيعية التي تساعد في الحفاظ على صحة شفتيك". ومع مرور الوقت، يمكن لهذه الإنزيمات أن تلحق الضرر بجلد الشفاه نفسه وتساهم في الجفاف.

ويمكن أن يؤدي انسداد الأنف، وهو السمة المميزة لموسم البرد والإنفلونزا في الشتاء، إلى تعريض الشفاه لللعاب زائد عن طريق إجبار الشخص على التنفس من خلال فمه، وفقاً لمراجعة عام 2020 في المجلة الدولية للأمراض الجلدية النسائية.

ويمكن تخفيف الجفاف باستخدام مرطب الشفاه أو المراهم أو جهاز ترطيب الشفاه.