

بحث حول مواد النظافة والعناية بالجسم



إعداد سوسن الماجري
المعهد الوطني للإستعمال

أوت 2017

معطيات هامة حول مواد النظافة والعناية بالجسم

يستعمل الناس رجالاً ونساءً مستحضرات التجميل بشكل كبير في حياتهم اليومية ومن أهمها العطور وكريمات الترطيب و واقيات الشمس ومنظفات الجلد ومستحضرات العناية بالشعر ومزيلات العرق وغالبية الناس ليس لديهم مشاكل من هذه المستحضرات وقد تظهر المشاكل من هذه المستحضرات عند بداية الاستخدام أو بعد استخدامها لسنوات طويلة.

ولكن ماهي هذه المشاكل؟ يمكن أن تكون تهيج بسيط في الجلد أو حساسية حقيقية تؤثر على جهاز المناعة بأكمله. وأكثرها شيوعاً هي التهاب الجلد بسبب التلامس مع هذه المستحضرات ويظهر ذلك على شكل حكة وحرقان ولسع واحمرار بالجلد وتزيد فرصة الإصابة بهذا الالتهاب الجلدي عندما يكون الجلد جافاً أو به جروح تسمح بدخول جزئيات هذه المستحضرات داخل الجلد ومن ثم تؤدي إلى تهيجه ومن أهم المستحضرات التي تؤدي إلى هذه الحساسية التماسية هي صابون الاستحمام والمنظفات ومضادات العرق ومستحضرات وبعض مرطبات الجلد وبعض أنواع الشامبو.

ولكن ماهي المكونات داخل هذه المستحضرات والتي قد تؤدي إلى نشوء هذه الحساسية؟

تشكل العطور(الروائح) والمواد الحافظة أهم مسببات نشوء الحساسية ضد مستحضرات التجميل.

العطور: من بينها ليمونان ولينالول وجيرانول وبنزيل سليسيولات (limonene, linalol, geraniol, benzyl salicylate) وتعد من أهم مسببات الحساسية ويستخدم الآلاف منها لتضيف روائح مميزة على مستحضرات التجميل وهناك مضافات عطرية أقل تسبباً في الحساسية كما لا ينبغي الانخداع بوجود عبارة "غير معطر" على بعض مستحضرات التجميل فهي قد تحتوي على مواد عطرية تخفي رائحة المواد العطرية الأخرى لذا عليك التأكد من وجود عبارة "خالٍ من العطور" أو "بدون عطور" للتحقق من خلو المستحضر من العطورات و تستعمل هذه العطورات خاصة في الشامبو و البلسم جل الاستحمام الصابون المرطبات .

المواد الحافظة: وهذه تأتي في المرتبة الثانية بعد العطورات في نسبة إحداث الحساسية إن كل مستحضرات التجميل التي تحوي على ماء يجب أن يضاف إليها مواد حافظة التي تمنع نمو الفطريات والبكتيريا من ناحية و من ناحية أخرى تحمي مركبات مستحضرات التجميل من أن تتلف بفعل التعرض للشمس أو للهواء وهناك عدد كبير من المواد الحافظة وإذا تسبب لك أحدها في حساسية فليس بالضرورة أن تسبب لك الأخرى مشكله ومن المواد الحافظة المستخدمة ما يلي:

Paraben,phenoxyethanol تستعمل في الصابون معجون الأسنان كريم الترطيب مزيل العرق وثبت أنها تخترق البشرة وتتداخل مع الهرمونات (perturbateur endocrinien) ثبت وجودها بالأورام الموجودة لدى 100 في المئة من المصابات بسرطان الثدي خاصة بربان. كما يجب أن تذكر تسمية هذه المواد الحافظة ضمن محتويات أي مركب توجد فيه.

1/ مستحضرات العناية بالجلد:

ويعني بها المستحضرات التي تحافظ على صحة الجلد مثل المرطبات والواقيات الشمسية.

أ- المليينات (المرطبات):

وتهدف إلى حفظ رطوبة الجلد عن طريق منع فقد الماء منه ويتم ذلك عن طريق إضافة طبقة دهنية على سطح الجلد بمنع فقد الماء أو عن طريق جذب الماء نحو الطبقات الداخلية للجلد.

إذ يتشكل على الجلد الجاف صدوع وتشققات مما يؤدي إلى تسرب الماء منه وتنفذ وظيفة الجلد الأساسية كعازل يحمي الطبقات الداخلية وإذا أصيب الجلد بالصدوع و التشققات فإن ذلك يؤدي إلى الحكّة والألم ومن المواد التي تمنع فقد الماء الفازلين و الزيت المعدني واللانولين وكذلك السيلكون أما المواد التي تجذب الماء إلى طبقة الجلد الداخلية فهي الجلسرين والبر وبلين جليكول وبعض الفيتامينات والبروتينات لكنها قد تسبب نشوء حساسية.

ب/ غسول الوجه

يساعد غسول الوجه على الاحتفاظ بخصائص الحماية الطبيعية للوجه مثلما يفعل الصابون و لكنه يتميز بمعدل حموضة متوازن و تركيبة لا تتسبب في تهيجا للبشرة خال من العطورات و المواد الملونة و اللانولين و البوبالين جليكول التي تتسبب في الحساسية للبشرة كما ينصح بتجنب اقتناء غسول الوجه المصنعة و التي تحتوي على العديد من المكونات الكيميائية الضارة بالصحة و المحيط و صناعة غسول وجه منزلي باستعمال مكونات طبيعية كخلط الزيوت النباتية مع السكر والملح و إضافة القليل من القهوة أو استعمال الصابون بعد حمام ساخن.

ج- الواقيات الشمسية:

هناك نوعان من واقيات الشمس: الكيميائية والفيزيائية.

بعد وضع الواقي على سطح الوجه يتم بعد ذلك امتصاص واقيات الشمس الكيميائية في الجلد حيث تمتص الأشعة فوق البنفسجية لكنها لا تزال تسمح لبعض الأشعة فوق البنفسجية للوصول وتلف الجلد كما أن واقيات الشمس الكيميائية تتطلب 20-30 دقيقة لتصبح نشطة مما يعني أن عليك تطبيق الكريم قبل 20-30 دقيقة قبل الخروج.

أما بالنسبة لواقيات الشمس الفيزيائية فإنها تخلق حاجز فعلي على الجلد حتى لا تسمح لأي أشعة فوق البنفسجية لاختراق الجلد. وعادة ما تحتوي واقيات الشمس الفيزيائية إما على أكسيد الزنك أو ثاني أكسيد التيتانيوم حيث تعمل هذه المنتجات المادية فوراً دون انتظار.

كما أن واقيات الشمس الفيزيائية يمكن أن تسبب تهيج أقل مقارنة بالواقيات الكيميائية.

أفضل واقيات الشمس هي تلك التي هي الأكثر طبيعية: هذا للأسف ليس صحيحاً بل إن استعمال تلك التي تستخدم أكسيد الزنك أو ثاني أكسيد التيتانيوم هي أفضل بكثير لقدرتها على مقاومة الأشعة فوق البنفسجية ولكن الأشكال المطروح أن هذه الواقيات الفيزيائية في شكل حبيبات صغيرة جداً (des nanoparticules) مما يمكنها من اختراق البشرة و الوصول إلى العديد من أعضاء الجسم وإلحاق الضرر بصحة الإنسان هذا ما أكدته مؤخرًا المجلة الفرنسية 60 مليون مستهلك في عددها الأخير (جوان 2017).

إن قضاء وقت طويل تحت أشعة الشمس أمر ضار جداً للبشرة على الرغم من وضع كريم الحماية فهي ليست فعالة تماماً في منع أشعة الشمس وعليك بالضرورة تجنب الشمس تماماً أو ارتداء ملابس واقية من أشعة الشمس.

وتختلف أنواع واقي الشمس في قدرتها على الحماية من أشعة الشمس فوق البنفسجية UVA , UVB وعامل الحماية من الشمس SPF هو مقياس لقدرة واقي الشمس على الحماية من أشعة الشمس فوق البنفسجية UVB حيث أن معظم أنواع واقي الشمس التي عامل الحماية بها 15 فأكثر تقوم بحماية الجلد بشكل ممتاز من UVB وبطريقة أخرى فإن عامل الحماية SPF 15 يمنع 93% من الأشعة فوق البنفسجية UVB وعامل الحماية SPF 30 يمنع 97% وعامل الحماية SPF 50 يمنع 98% من الواضح أنه لا يوجد اختلاف SPF 30 و SPF 50 من حيث نسبة الحماية كما لا يوجد واقي شمس يمكنه أن يقدم حماية كاملة ولا يوجد أي نوع مهما كانت قوته يمكنه أن يستمر بكفاءة أكثر من ساعتين بدون إعادة وضعه على البشرة بكمية تقدر بـ 2 مغ / صم² من سطح الجلد.

2/ مستحضرات العناية الشخصية:

وتستخدم للحفاظ على نظافة الجلد والشعر و الأسنان كما تضيف رائحة زكية على الجلد و الفم مثل منظفات الجلد والشامبو والبلسم و مزيلات (مضادات) العرق و معجون الأسنان.

1/ منظفات الجلد:

مثل الصابون وسائل وجل الاستحمام حيث تقوم بإزالة الأوساخ والدهون والبكتيريا من على البشر وهي تمنع ظهور الروائح الكريهة وتمنع كذلك حدوث الالتهابات البكتيرية لكن يجب التنبيه إلى أن المبالغة في استخدام هذه المنظفات قد تؤدي إلى جفاف وتهيج وقشور وحكة بالجلد وينبغي على أصحاب البشرة الجافة استخدام منظف خفيف واستخدام ماء بارد أو فاتر في الاستحمام وعدم تطويل فترة الاستحمام كما ينبغي وضع مليات (مرطبات) جلدية مباشرة بعد الاستحمام أثناء كون الجلد رطباً (ولا يتم وضع المرطب بعد تنشيف الجلد لأن الفائدة ستصبح محدودة) وينصح عموماً بعدم استعمال الصابون بكثرة كما ينصح باجتنب الأنواع المعطرة لاحتوائها على عطورات مسببة للحساسية.

ب/ الشامبو:

يقوم الشامبو بترطيب وتلميع الشعر بينما يزيل الوسخ والدهون من فروة الرأس وبشكل عام فإن الحساسية تجاه الشامبو نادرة وذلك لقصر مدة التلامس مع الجلد ولكن قد يسبب جفافاً وتهيجاً بالجلد إذا تم شطفه ووقع على بقية الجسم و من أسباب الحساسية المواد الحافظة و العطورات و الملونات الموجودة بالشامبو.

عند شراء أي شامبو يجب أن تتأكد من خلوه من هذه المواد:

–السولفيت: هو المادة الأكثر خطراً على الشعر على المدى البعيد فيؤدي إلى جفافه وهو نفس العامل الذي يؤدي إلى تكون الكثير من الرغبة أثناء الاستحمام و يعتقد الكثيرات أن كثرة الرغبة تساوي شامبو صحي ينظف فروة الرأس ولكن ذلك غير صحيح فكلما زاد كمية الرغبة كلما دل ذلك على كثرة المواد الكيميائية الضارة التي تفقد الشعر نضارته على المدى البعيد.

–السليكون: السليكون هو مادة خادعة فبعد انتهائك من الاستحمام سيوهك الشامبو الذي يحتوي على هذه المادة بان شعرك حريري الملمس ولا مع وبالتالي تعتقدين بأنه صحي وكل ذلك غير صحيح

فالسليكون يضر بالشعر وبمجرد توقفك عن استخدام الشامبو الذي يحتوي على السليكون ستلاحظين بأن شعرك قد يكون في حالة أسوأ من ما كان عليه في السابق

-العطورات المسببة للحساسية الجلدية.

و ينصح بشراء المنتجات التي تحتوي على المكونات الدهنية مثل زبدة الشيا التي تستخلص من حبوب شجرة "بوتيرسيبرموم باركي" و لا تحتوي على العطورات المسببة للحساسية و السيليكون.

ج /الملطفات (البلمس):

تضاف الملطفات بعد غسل الشعر بالشامبو وذلك للحصول على شعر أكثر لمعاناً وأسهل في المشط وأكثر مطاوعة لعمل التسريحة المطلوبة وفي الغالب لا تسبب الملطفات حساسية جلدية إلا إذا احتوت على عطور أو مواد حافظة.

د/ مانعات التعرق ومزيلات رائحة العرق:

تقوم مزيلات رائحة العرق Déodorant بالقضاء على البكتيريا وتترك رائحة زكية بينما تقوم مانعات العرق anti-transpirant بمنع إفراز العرق و نادراً ما تسبب العطور في مزيلات رائحة العرق و أملاح الألمنيوم في مانعات التعرق في حدوث حساسية وقد يحدث تهيج بالجلد إذا استخدمت هذه المستحضرات على جلد متهيج مسبقاً أو إذا تم استخدامها بعد الحلاقة مباشرة أو إذا وضعت خارج منطقة الإبط كما تسبب هذه المزيلات للعرق الحساسية إذا كانت تحتوي على عطور.

وتحتوي مضادات التعرق على مركبات غنية بمعدن الألمنيوم وهي مادة فعالة تستخدم كمركب لإزالة العرق وتعمل هذه المركبات على اختراق قنوات التعرق وتوقيف تدفقها على سطح الجلد وقد أظهرت العديد من الدراسات أن المركبات القائمة على الألمنيوم والتي تدهن أحياناً بجانب الجلد في منطقة الثدي قد يتم امتصاصها وقد تحدث تأثيراً هرموني مثل تأثير هرمون الإستروجين Estrogènes وكما هو معروف للإستروجين قدرة واضحة في تسريع نمو الخلايا السرطانية في الثدي لذلك فإن بعض العلماء يؤكدون أن معدن الألمنيوم المتواجد في مزيل العرق قد يساهم في تطوير سرطان الثدي.

لذا ينصح بالابتعاد عن مزيلات العرق التي تحتوي على مواد الكيميائية و المواد الحافظة و المواد المعطرة كما ينصح باستعمال مزيلات العرق الطبيعية بدون مواد كيميائية و التي تحتوي على زبدة الشيا و الزيوت الأساسية و النشاء و عدة مكونات طبيعية.

ه/ معجون الأسنان

يتكون المعجون من مواد أساسيه قد تزيد وتنقص حسب الشركة المصنعة وحسب الاستخدام المخصص له وتشمل هذه المكونات:

-الفلوريد fluoride وهي المادة الأكثر شيوعاً في معاجين الأسنان و المعروفة علمياً بقدرتها على مكافحة التسوس وتقوية مادة الأسنان وزيادة مناعتها ضد التسوس و تعتبر المجلة الفرنسية 60 مليون مستهلك أن مادة الفلوريد التي نجدها في معجون الأسنان نافعة و هو ما يؤكد الاعتقاد الشائع الذي يفيد بان الفلوريد ليس ضاراً إذ لم يتم بلعه.

-المواد المضادة للبكتيريا: تستعمل لمحاربة البكتيريا الموجودة في طبقة الجير والتي تعتبر المسبب الرئيسي للتسوس ومن تلك المواد ما يعرف بالترايكلوزان Triclosan و يعتبر سام و لا ينصح باستعماله بمعجون الأسنان.

-المواد الرغوية أو القلوية التي تساعد في تنظيف بقايا الطعام من بين الأسنان مثل Sodium Lauryl Sulfate وهذه المادة تستخدم في معظم المنظفات مثل الشامبو ومعاجين الأسنان والسبب أنها تساعد على تكوين الرغوة التي نراها في الشامبو وبعض المعاجين وقد أثبتت حولها الشكوك والانتقادات أخيرا وذلك بعد نتائج بعض الأبحاث غير المؤكدة في أنها مادة ضارة قد تؤثر على الجلد والعيون وتعتبر من المواد المسرطنة وتساعد على نمو البكتيريا المسببة لروائح الفم والتي تنمو على الجزء الأخير من سطح الفم و ينصح باستعمال معجون أسنان خال من المواد الرغوية خاصة Sodium Lauryl Sulfate.

- ثاني أكسيد التيتانيوم **dioxyde titane**: هذه المادة تعمل على تبييض معجون الأسنان وإذا تمّ استنشاقها بكميات مركزة فقد تؤدي إلى ضرر في الرئتين إلى جانب أنها مادة مسرطنة لذلك لا ينصح بإستعمالها في معجون الأسنان.

عند شراء معجون الأسنان حاول أن تقرأ جيدا قائمة المكونات ثم اختر التي هي أقل ضررا بصحتك والتي لا تحتوي على مواد رغوية و مواد حافظة (triclosan) و ثاني أكسيد التيتانيوم.