

ماذا تفعل قلة شرب الماء فى بشرتك؟



الجمعة 31 أكتوبر 2025 08:00 م

قد يبدو كوب الماء بسيطًا، لكنه أساس للحفاظ على الصحة العامة بما في ذلك الحفاظ على نعومة ومرونة البشرة والجلد، حيث يتكون جسم الإنسان من حوالي 60% من الماء، وتعتمد كل خلية، بما فيها خلايا الجلد، على الماء للقيام بوظائفها، وعندما يحصل الجسم على كمية أقل من حاجته من الترطيب، يضر ذلك البشرة وتظهر علامات مثل تلاشي التوهج، وتغير ملمسها، وتبدأ اختلالات دقيقة في الظهور، حسبما أفاد تقرير موقع "Webmd".

فيما يلي تأثير وأضرار قلة شرب الماء على البشرة والجلد:

يبدأ الحاجز الطبيعي للجلد بالضعف

وهي الطبقة الخارجية من الجلد، والتي تُسمى الطبقة القرنية، والتي تعمل كحاجز يحفظ الرطوبة ويمنع دخول المواد المهيجة، وبدون ترطيب كافٍ، يصبح هذا الحاجز هشًا، وقد وُجد أن الجفاف يُقلل من مرونة الجلد ويجعله أكثر عرضة للتقشر والتهيج، وعندما يضعف هذا الحاجز، تدخل الملوثات ومسببات الحساسية بسهولة أكبر إلى الجلد، مُسببة الالتهاب أو الحساسية.

يصبح لون البشرة باهتًا وغير متساوٍ

تعكس البشرة الصحية الضوء جيدًا لأنها ناعمة ورطبة، إلا أنه عندما تنخفض مستويات الماء الداخلية، يفقد سطح الجلد قدرته على عكس الضوء بالتساوي، ويصف أطباء الجلد البشرة الجافة بأنها تبدو "متعبة" أو "مُظلمة"، وتُظهر أبحاث المعاهد الهندية للصحة أن الترطيب يؤثر على الخصائص البصرية للبشرة، أي كيفية ارتداد الضوء عن سطحها، وهذا ما يفسر لماذا يبدو الوجه المرطب جيدًا أكثر إشراقًا حتى بدون مكياج.

تظهر الخطوط الدقيقة والتجاعيد بشكل أكثر وضوحًا

لا يُسبب الجفاف التجاعيد مباشرةً، ولكنه يجعلها أكثر وضوحًا، لأنه عندما تفتقر خلايا الجلد إلى الرطوبة، فإنها تتقلص قليلًا، مما يُبرز الخطوط الموجودة، وقد لاحظت دراسة نُشرت عام 2007 في مجلة Research Gate أن المشاركين الذين زادوا من استهلاكهم للماء أظهروا تحسنًا ملحوظًا في ترطيب البشرة ونعومتها، وقد لا يُزيل الماء التجاعيد، ولكنه يُعزز قدرة البشرة على الحفاظ على نضارتها ومرونتها.

قد ينتج الجلد المزيد من الزيت عن المعتاد

من المفارقات أنه عندما يعاني الجسم من نقص الماء، يعوض الجلد ذلك أحيانًا بإنتاج المزيد من الزهم، وقد يؤدي هذا إلى ظهور سطح دهني بينما تبقى الطبقات العميقة جافة، ويؤدي هذا الخلل إلى انسداد المسام أو ظهور البثور، ويُطلق أطباء الجلد على هذه الحالة اسم "البشرة الجافة ولكن الدهنية"، وهي حالة يُطلق فيها حاجز الجلد إشارات لزيادة الزيوت لأنه يُخطئ في اعتبار الجفاف نقصًا في الحماية.

يتفاقم الالتهاب والاحمرار

عندما تُصاب الخلايا بالجفاف، تزداد مسارات الالتهاب نشاطًا. وقد أشارت دراسة أُجريت عام ٢٠٢٥ في المعاهد الوطنية للصحة إلى أن الجفاف الجهازى يزيد من الإجهاد التأكسدي، مما يُسهم في التهاب الجلد. وقد يُفاقم هذا حالات مثل الأكزيما والوردية وحب الشباب كما تتباطأ عملية الشفاء الطبيعية للجلد، مما يجعل البقع أو الاحمرار يدوم لفترة أطول من المعتاد.

تتباطأ الدورة الدموية مما يؤثر على لون البشرة

الترطيب الكافي يدعم تدفق الدم السليم، وعندما ينخفض توازن سوائل الجسم، تقل الدورة الدموية الدقيقة في الشعيرات الدموية في الجلد، ويصل إلى سطح الجلد كمية أقل من الأكسجين والمغذيات، مما قد يؤدي إلى شحوب أو عدم تناسق لون البشرة، حتى أن بعض أطباء الجلد يلاحظون ظهور لون أزرق خفيف تحت العينين عند انخفاض مستوى الترطيب باستمرار، وذلك نتيجة لضعف تدفق الدم في الأوعية الدموية الدقيقة هناك □

طرق الحفاظ على صحة البشرة وتعزيز مرونتها

الماء وحده ليس علاجًا سحريًا للبشرة، ولكنه من أبسط وأكثر الوسائل فعالية لدعم وظائفها الطبيعية ويدعم صحتها، لذلك إذا كنتِ تتبعين نظامًا غذائيًا متوازنًا، مع النوم الجيد والوقاية من الشمس، فمن الضروري أيضًا الاهتمام بترطيب البشرة من خلال شرب كمية كافية من الماء للحفاظ على ملمس ناعم وبشرة صحية □