

منها الجفاف ونقص الفيتامينات.. "الخضيري" يكشف أسباب تشقق الشفاه وطرق علاجها

11 أبريل، 2026



أوضح المختص في أبحاث المسرطنات فهد الخضيري أن تشقق الشفاه لا يرتبط فقط بعدم شرب الماء، بل يعود إلى عدة أسباب صحية، أبرزها جفاف الجسم والأنسجة بشكل عام، إضافة إلى الإمساك.

وأشار إلى أن نقص بعض الفيتامينات والمعادن يلعب دوراً مهماً في هذه المشكلة، مثل فيتامين B بأنواعه، وفيتامين A، إلى جانب الزنك والحديد.

وبيّن أن الحل لا يقتصر على شرب الماء فقط، بل يتطلب تحسين النظام الغذائي، من خلال الإكثار من تناول الخضروات والفواكه المرطبة للجسم والمعدة والأمعاء.

وشدد على أهمية تناول الخضروات الورقية والسلطة الخضراء، مثل السبانخ والخس والخيار، بالإضافة إلى الفلفل البارد، والملفوف، والجزر، واللفت، لما تحتويه من فيتامينات ومعادن ضرورية.

وأكد أن هذه العناصر الغذائية تسهم في ترطيب الجسم، وتساعد في

الوقاية من تشقق الشفاه، إلى جانب فوائدها الكبيرة لصحة الشعر والبشرة والأظافر والأسنان واللثة.