أفضل طريقة للتخلص من حب الشباب



كابوس يؤرق المرأة والمراهقين تعد العوامل الطبيعية من أهم الأسباب التي تؤذي البشرة، وتسبب لها مشكلات كثيرة، فالطقس الحار المشبع بالرطوبة عامل رئيسي في تكوين طبقة رقيقة من الغبار والأتربة المشبعة ببخار الماء على الوجه، ما يتسبب في إغلاق المسام وإبقاء السموم التي يفرزها الجسم بداخلها بدلاً من أن تخرج، وهذا الأمر من أهم أسباب ظهور بثور الوجه التي تنقسم إلى قسمين، منها ما هو حب الشباب، ومنها ما هو نوع من الالتهابات الموضعية. في تقرير شامل حول هذا الموضوع، كتبت مجلة Shape The تقول: هناك عوامل طبيعية ونفسية وغذائية وراء ظهور البثور وحب الشباب على الوجه. - العوامل الطبيعية: المقصود بالعوامل الطبيعية الطقس، فالطقس الحار يؤدي إلى استنزاف السوائل من الجسم، فتصبح البشرة، خاصة الوجه، جافة، وتبدأ بالتشقق. وعند دخول ذرات الغبار المحملة بالرطوبة إلى تلك التشققات يحدث التهاب موضعي. وعند تعرض الوجه لفترة أطول من الطقس الحار المصحوب بالرطوبة، تزداد التشققات اتساعاً وتتحول إلى بقع حمر تعلوها طبقة من الصديد الأصفر، وإذا لم يتم علاجها بسرعة، فإنّ الحالة تزداد سوءاً ويتحول الصديد الأصفر إلى اللون البني الغامق، وفي هذه الحالة تكون الميكروبات قد تركت آثاراً واضحة في جلد الوجه، وبالتحديد في مكان الإصابة، لذا فإنّه بعد المعالجة والشفاء ترى المرأة هالة ذات لون بني فاتح على وجهها، فتلجأ إلى إخفائها عن طريق المكياج، كما أنّ هناك أنواعاً من البشرة تتأثر بالأحماض والأملاح التي تخرج من الجسم عن طريق التعرق، فإذا لم يتم الاغتسال

وإزالة التعرق وما يحمله من أحماض وأملاح، فإن، بعقاً حمراً تبدأ تتشكل على الوجه والصدر وأعلى الكتفين، من هنا فإنّ الاهتمام بالنظافة في الطقس الحار والمصحوب بالرطوبة أمر ضروري جدّاً. - العوامل النفسية: عندما يكون الإنسان في حالة نفسية سيّئة، فإنّ الدماغ يصدر أوامره إلى الجسم بزيادة هورمون الأدرينالين Adrenaline وعند زيادة هذا الهورمون فإنّ الإنسان يشعر بتغيرات كبيرة في الجسم، تماماً كالتي تحدث عندما يتعرض الإنسان لموقف فيه خوف، أو عندما يترقب خبراً سيئاً، فإنّ الانفعالات التي تحدث في الجسم تنتقل إلى الجلد، ويبدأ الجسم بالتعرق، أو تزيد درجة حرارته. وهكذا فإن كل هذه العوامل والانفعالات تؤدي إلى ظهور بعض البثور على الوجه ويمكن أن تزيد إذا بدأ الجسم بالتعرق وهو في حالة الانفعال هذه، لذا فإنّه من الضروري تجنب حالات الانفعال حفاظاً على الجسم من الأفكار التي يترب عليها الزيادة المتكررة لهورمون الأدرينالين في الجسم. - الأغذية: هناك أنواع من الأغذية تؤدي إلى ظهور البثور في الوجه والجسم كله، لذا فإنّه من الضروري تجنبها، وعليك أن تعرف الأطعمة التي تسبب لك الحساسية، ولا تتناسب وحمضك النووي، فهناك سيدات تظهر في وجوههنّ البثور نتيجة الحساسية من الأطعمة الحارة، أو التي تحتوي على الكثير من التوابل، في حين أن بعض الفواكه كالمانغو تزيد من نسبة البثور في الوجه، وتحولها إلى بقع حمر، لا يمكن التخلص منها إلّا بتناول مضادات حيوية، ويلعب البيض نسبة أقل من المانغو والأطعمة الحارة في إثارة بشرة الوجه وجعلها تبدو ملتهبة وفيها الكثير من البثور. - حب الشباب: يعاني الكثير من الشباب والفتيات في الفترة العمرية بين 16 و20 عاماً ظاهرة حب الشباب التي تتمثل في ظهور بثور برؤوس سود، خاصة في أعلى الخدين. وقد تكون هذه البثور قليلة أو كثيرة وفقاً لنوع البشرة، فالبشرة الدهنية تزيد من ظهور حب الشباب عكس البشرة الجافة. وفي بعض الحالات يمكن أن يظهر حب الشباب حتى سن الثلاثين أو أقل من ذلك، وسبب ظهور حب الشباب هو التغير في هورمون التستوستيرون Testosterone لدى الذكور، حيث تزيد نسبة هذا الهورمون بشكل كبير بعد سن 15 أو 16 عاماً. والحال نفسها لدى الفتيات، حيث يزيد عندهنّ هورمون الإستروجين Estrogen وتعمل هذه التغيّرات في ظهور ما يعرف بحب الشباب. - ابعدي عنها يديك: وعند ظهور حب الشباب أو البثور يجب عدم الضغط عليها بأصابع اليدين للتخلص من الرؤوس السود أو الصديد، ولكن الأفضل استشارة الطبيب الذي يقرر نوع المراهم التي يجب استخدامها. وبالطبع فإن نوع بشرة الوجه يلعب دوراً مهماً في زيادة أو نقص حب الشباب أو البثور من حيث كونها دهنية أو جافة. وعلى الفتيات اللواتي يستخدمن المكياج التنبه إلى أنّه قد يخفي حب الشباب وآثاره لفترة، إلا أن ذلك ليس حلاً، وإنما الحل هو الذهاب إلى الطبيب لمعرفة نوع الصابون الذي يجب استخدامه في تنظيف الوجه. يجب كذلك في كل الحالات، سواء كانت بثوراً أو حب شباب، عدم

استخدام فوط خاصة بشخص آخر. كما يجب أن تكون فوطة الوجه المستخدمة لتنظيف البثور وحب الشباب مصنوعة من القطن ونظيفة. ويجب الابتعاد عن الشوكولاتة والأطعمة الدسمة، والأطعمة التي تحتوي على الكثير من البهارات. ويجب غسل الوجه بشكل مستمر (لا يقل عن 4 مرات يومياً) وعدم التعرض لحرارة الشمس والرطوبة.