العناية بالجلد والتخلص من حب الشباب

◄من ينظر بعمق إلى عملية نمو المراهق يجد أن مساحة جلده تكبر من حجم صغير لا يزيد عن مترين مربعين لتصبح خمسة أمتار مربعة، وذلك لتحتوى الجسم الذي يكبر في هذه المرحلة من الطفولة إلى النضج؛ ولذلك كان لابدّ من توجيه الاهتمام إلى ضرورة العناية بالجلد.

يفاجأ الشاب أثناء نضجه اليومي أنّ المرآة تخدعه في بعض اللحظات، فها هو ذا في يوم ما يرضى عن نموه وطوله، وفي يوم آخر لا يرضى عنهما. والحقيقة أنّ المرأة واقعية تماماً، لأنها تنقل صورة الواقع نقلاً دقيقاً.

والواقع الدقيق عن الجلد في مرحلة الشباب هو ما يلي:

يحتوى الجلد على ملايين الأجسام الصغيرة التي تسمى الغدد الدهنية، وهذه الغدد لها وظيفة هامة، هي إفراز مادة دهنية تحفظ للجلد ليونته وللشعر بريقه. وتنشط هذه الغدد في أداء وظيفتها بعد سن البلوغ تحت تأثير الهرمونات الجنسية التي يزداد إفرازها عند هذه السن.

ولسبب مازال مجهولاً عند الأطباء، فإنّ بعضاً من الشباب في هذه المرحلة يحدث لهم انسداد في فتحات الغدد الدهنية، ويظهر هذا الانسداد على شكل رؤوس سوداء. وكنتيجة لهذا الانسداد يحدث تراكم للإفراز الدهني داخل الغدة، وعند هذا الحد تنتهز البكتيريا الموجودة على سطح الجلد هذه الفرصة لتدخل تحت سطح الجلد وتسبب الالتهاب الذي يظهر على شكل البثور الحمراء. والاحمرار هو نتيجة للإصابة، ونتيجة لتجمع كريات الدم البيضاء في محاولة تدمير الجراثيم.

وظهور "حب الشباب" بكثرة قد يمثل لوعة وإحساساً عميقاً بالأسى. ويرتبك المراهق أو المراهقة لذلك. وهنا يجب أن يستشير المراهق طبيب الامراض الجلدية ليتم علاج هذه المسألة بهدوء ودون توتر.

ومن المفيد أن يعرف الشاب أن حب الشباب ليس نتيجة الاتصال الجنسي، أو الاستمناء، أو الأفكار الجنسية، كما يتصور بعض من المراهقين.

ومن المفيد أيضاً أن يعرف الشاب أنّ الاعتقاد القديم بأن تناول الحلوى أو الشوكولاته هو أحد أسباب ظهور حب الشباب قد ثبت علمياً أنّه غير صحيح. لكن هناك خلافاً بين الأطباء، فبعضهم يرى أن تناول الشوكولاته يزيد من مدة حب الشباب وكذلك المكسرات كاللوز والفستق والبندق، والبعض الآخر لا يرى ذلك.

والاستعمال اليومي للصابون المطهر يفيد في إزالة جزء كبير من ميكروبات الصديد من على البشرة بما يقلل من احتمال إصابة الحبوب بالالتهاب. واستخراج الأكياس الدهنية ذات الرؤوس السوداء يجب أن يتم بأيد مغسولة وأن يتم تطهير مكانها فوراً. ولا يجب إخراج البثور الحمراء أو ذات الرؤوس البيضاء، لأنّ الضغط بالأصابع على أماكن البثور الملتهبة يؤدي إلى انتشار الجراثيم خلال الأنسجة المحيطة. ومن الحكمة أن يبتعد الشاب عن حك أو إثارة أماكن الإصابة بيديه، وأن يحتفظ بيديه في معظم الوقت بعيداً عن العبث ببشرة وجهه، حتى لا تزيد نسبة الإصابة. واستشارة الطبيب أمر مفيد جدّاً في تقدير أسلوب التعامل مع حب الشباب لئلا يزداد انتشاره ويسبب ندوباً قد تضطر بعضاً من الشباب – أو البنات – إلى إجراء جراحة تجميلية.

وغالباً ما يتوقف حب الشباب عن إزعاج الشاب أو الشابة بعد وصولهما إلى تمام النضج والكبر.

وكما ينزعج الشاب – أو الشابة – من حب الشباب، ينزعج أيضاً من رائحة العرق. فرائحة العرق في أثناء المراهقة تصبح قوية كنتيجة طبيعية للتغير الحادث في الغدد والجلد، وكنتيجة لنمو شعر الإبط، حيث يتجمع العرق ويتحلل بواسطة البكتيريا. وإذا ما حافظ الشاب على أخذ حمام يومي أو أكثر فهو ينظف جلده بشكل مستمر، مما يحمي البشرة من تلك الرائحة المنفرة.

والشاب عندما يستخدم صابوناً أثناء الاستحمام لا يحمي نفسه من العرق فقط، ولكنه يحمي أيضاً جلده من الالتهاب ويحمي شعره من القشر الذي يزعج أعداداً كبيرة من الشباب. ويستحسن في حالة زيادة قشرة الرأس استشارة الطبيب لأنّ العلم تقدم كثيراً في مجال العناية بالشعر.

وبالملاحظ أنّ كثيراً من الشباب في مرحلة المراهقة يحتقرون القواعد العامة للصحة مما يسبب لهم اضطرابات هم في غنى عنها، مثال ذلك عدم المواظبة على ساعات النوم الكافية، وعدم تناول وجبات غذائية متوازنة. أنهم يفعلون ذلك بدعوى إثبات الرجولة والجراءة. وقد تحاول الفتاة إثبات الأنوثة عن طريق اتباع "الرجيم القاسي" مما يسبب لها هزالاً.

ولكن لابدّ هنا من التنبيه إلى أنّ فترة المراهقة هي فترة تكون فيها الصحّة العامّة قوية، ولكن الاستهتار وعدم الاهتمام الجدي بالصحة يؤديان إلى بدء الإصابة بأمراض مؤلمة. لذلك فمن الأفضل أن يأكل الإنسان بانتظام وجبات متوازنة وأن يذهب إلى طبيب الأسنان مرّة في العام على الأقل لإزالة الجير وحماية الأسنان من التسوس.

وإذا كان العلم قد تقدم في اكتشاف أساليب حماية الإنسان من أمراض تصلب الشرايين وقصور الشرايين التاجية في الكبر، فإنّ الأطباء يطالبون الإنسان المراهق بتجنب الوجبات الغذائية المليئة بالدهون وكذلك اللبن الدسم وألا يتناول المراهق أكثر من بيضتين في اليوم، وأن يحاول ممارسة التمرينات الرياضية كلّ يوم. وفق ذلك عليه أن يبتعد عن العوامل التي تسرق من الإنسان صحته على مهل، أعني الدخان والكحول والمخدرات والانحراف.►

المصدر: كتاب فنّ الحياة مع المراهق