أسئلة حول حب الشباب

◄هل للصبار والقرة دور لعلاج حب الشباب وإن كانت نافعة فكيف طريقة الاستعمال وكذلك الترمس والعسل لعلاج الآثار ومنقوع الشمر لعلاج الهالات السوداء؟

الصبار من أفضل المواد العشبية لحبوب الشباب حيث تدهن الحبوب بالعصارة الطازجة الناتجة عن كسر أوراق الصبار مرة واحدة في اليوم.

الترمس أيضاً من المواد المفيدة حيث يسحق سحقاً ناعماً جدّاً ثمّ يمزج جيداً مع فازلين وتدهن الحبوب مرة واحدة في اليوم.

أما العسل فهو جيّد جدّاً لحبوب الشباب ولاسيّما إذا خلط مع الحبة السوداء واستخدم دهاناً. أما الهالات السوداء فيمكن استخدام الكركم بعد سحقه سحقاً ناعماً وخلطه مع الفازلين والدهان مرتين يومياً مرة في الصباح ومرة في المساء.

فتاة تبلغ من العمر عشرين عاماً ويظهر فيها حب شباب وتزداد فترة وتقل فترة وخاصة في منطقة الخدود وبالأخص الخد الأيمن وكذلك في الأرداف واستعملت أدوية كثيرة ولكن لا فائدة فما هو الحل.

- تحتاجين إلى بعض الفيتامينات وخاصة فيتامين B ويمكنك استخدام التوت الطازج بعد هرسه على هيئة عجينة ويوضع على هيئة قناع على الوجه لمدة 20 إلى 30 دقيقة ثمّ يزال بعد ذلك بالماء الدافئ ويغسل الوجه بعده بماء الورد وتكرر هذه العملية كلّ ثلاثة أيام. كما يمكن استعمال مغلي التمر هندي حيث يؤخذ حفنة من التمر هندي وتغلى في ما مقداره كوب ونصف الكوب ماء ثمّ يطلى به الوجه، كما هو في التوت ويغسل بالماء الفاتر ثمّ بماء الورد. وتكرر العملية كلّ ثلاثة أيّام.

س: أسباب ظهور حب الشباب:

أسباب ظهور حب الشباب يتعلق بحدوث تغيرات عمرية من فترة الطفولة إلى فترة الشباب (البلوغ). والهرمونات التي تحدث النمو الجسدي هي نفسها التي تسبب وجود غدد دهنية (الغدد الدهنية موجودة مع جزيئات الشعر وتسمى تجويف دهني "أكياس دهنية" في الجلد تقوم بفرز كمية زائدة من الدهون. هرمون الأندروجين هو أكثر أنواع الهرمونات تأثيراً على الغدد الدهنية (هرمون ذكري) وهو هرمون موجود في الذكر والأنثى ولكنه بكثرة في الذكور. أثناء مرحلة البلوغ تبدأ خلايا الجلد التي تجوف الأكياس الدهنية في الإفراز بصورة متكررة. لذلك بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من حب الشباب تقوم الخلايا بإفراز الدهون بصورة أكبر من الأشخاص الآخرين. عندما تختلط الخلايا بكمية كبيرة من المادة الدهنية التي تفرز فبذلك يمكن أن تقوم بسد فتحات الأكياس الدهنية وفي نفس الوقت تستمر الغدد الدهنية في إفراز المادة الدهنية مؤدية إلى تضخم الأكياس الدهنية وامتلائها بها.

س: ظهور حب الشباب رغم غسل الوجه مرات عديدة في اليوم:

ما زال هناك أشخاص يعتقدون أنّ ظهور حب الشباب ينتج عن عدم غسيل الوجه بكثرة. والحقيقة هي أنّ غسيل الوجه فقط لا يمنع ظهور الحبوب، ولكنه يساعد على إزالة الدهون الزائدة على الوجه أو الخلايا الجلدية الميتة. غسيل الوجه مرتين في اليوم برفق بالماء ونوع صابون ملطف كافٍ جدّاً لتنظيف الوجه. حيث تحدث الحبوب نتيجة بعض التفاعلات والأسباب البيولوجية التي تخرج عن سيطرتنا. لذلك يجب استخدام نوع علاج ملائم وصحيح لعلاج الحبوب.

س: هل الضغوط النفسية تسبب ظهور الحبوب؟

الكثير من الأحيان تكون الضغوط النفسية سبب في ظهور الحبوب حيث أنّ الضغوط تكون لها تأثير فسيولوجي على الجسم عامة بما فيها التغيرات الهرمونية المصاحبة لذلك والتي تكون في سبب آخر لظهوره. وفي بعض الأحيان الأخرى يتسبب ظهور الحبوب في الإصابة بالضغوط العصبية وليس العكس.

س: عدم ظهور حب الشباب في مرحلة المراهقة لكن ظهر في مرحلة البلوغ؟

في الغالب يبدأ ظهور حب الشباب في بداية سن المراهقة، وينتهي في بداية العشرين من العمر. ولكن في بعض الأحوال يستمر حب الشباب في مرحلة البلوغ.

وهذه الأنواع من حب الشباب هي حالات مزمنة وتؤثر على الجسم بشكل عام وليس الوجه فقط (تصيب الذكور أكثر من الإناث) ويرتبط ظهور الحبوب بفترة وجود الدورة الشهرية عند الإناث.

وفي بعض الأحوال الأخرى لا يبدأ ظهور حب الشباب إلا في فترة البلوغ وهذا النوع من الحبوب يصيب الإناث أكثر من الذكور.

وسبب هذه الظاهرة هو أنّ عندما تكبر الأنثى في العمر فإنّ التغيرات الهرمونية التي تحدث لها تتغير هي الأخرى وتساعد الغدد الدهنية في سهولة ظهور الحبوب.

يمكن أن يؤدي الحمل وأكياس المبايض في الأنثى إلى ظهور تغيرات هرمونية ينتج عنها ظهور الحبوب.

يصبن بعض السيدات بحب الشباب إذا توقفن عن تناول حبوب منع الحمل والتي تساعد على منع ظهور الحبوب.

س: هل النظام الغذائي له تأثير في ظهور حب الشباب؟

ظهور حب الشباب ليس له علاقة بالطعام. واتباع نظام غذائي صارم لا يؤدي إلى منع ظهور الحبوب. ولكن هناك أشخاص يشعرون أنّ هناك بعض أنواع الطعام تؤثر تأثير ضار على حبوب الشباب وخاصة الشوكولاتة، الكولا، الفول السوداني، سمك المحار وأنواع الطعام الدسمة.

ولكن لا يوجد دليل علمي يؤكد أنّ هناك أنواع طعام تؤثر على ظهور حبوب الشباب.

ولكن يجب تجنب أي نوع طعام يحتمل أنه يؤدي إلى سوء حالة حبوب الشباب.

ولأجل الصحة العامة الجيدة يجب تجنب الطعام الدسم وتناول وجبات غذائية متوازنة. ويجب أيضاً علاج حب الشباب بصورة صحيحة.

س: هل الشمس تساعد على ظهور حب الشباب؟

الكثير من الناس يعتقدون أنّ أشعة الشمس تساعد على تحسين حالة حبوب الشباب في الوجه. ولكن لا يوجد دليل علمي على أنّ الشمس لها تأثير على حب الشباب وبالإضافة إلى ذلك أشعة الشمس فوق البنفسجية تزيد من خطورة التعرض لسرطان الجلد وتجاعيد الوجه المبكرة. لذلك لا يفضل اللجوء إلى هذه الطريقة لعلاج حبوب الشباب خاصة أنّ هناك أساليب وطرق علمية يمكن العلاج عن طريقها. وبالإضافة إلى ذلك، إذا كان الشخص يعالج طبياً من حب الشباب فإنّ التعرض لفترة طويلة لأشعة الشمس فوق البنفسجية يزيد الحالة سوء.

س: ما هي أفضل وسيلة لعلاج حب الشباب؟

يجب علاج حب الشباب بطريقة فردية، أي أنّ كلّ فرد يستجيب لوسيلة علاج مختلفة.

يجب اللجوء إلى الطبيب المتخصص لتحديد نوعية العلاج الذي يستجيب له كلّ فرد على حدة.

س: ما هي أنواع مساحيق التجميل التي يفضل استخدامها للذين يعانون من حب الشباب؟

هناك أنواع من المساحيق لا تسبب حساسية ضد حب الشباب يمكن استخدامها.

هناك بعض أنواع العلاج الخاصة بحب الشباب تؤدي إلى وجود احتكاكات أو جفاف للوجه وخاصة في الأسابيع الأولى للعلاج وهناك بعض أنواع المساحيق تزيد من هذه الحالة مع العلاج. لذلك يجب اختيار نوع المساحيق المناسبة مع طبيبك المتخصص أو الصيدلي.

يجب تجنب بعض أنواع كريمات الأساس التي قد تزيد الحالة سوءاً لهؤلاء الذين يعانون من الحساسية لها.

ماذا تفعل مع حب الشباب؟

تقريباً ثمانية من كلّ عشر أشخاص يظهر في وجههم حب الشباب في فترة المراهقة وقد يستمر لسنوات بعد فترة المراهقة ويقدر عدد المصابين بحب الشباب في أمريكا وحدها 17 مليون شخص. فعندما تنظر إلى المرآة وتشاهد بثرة كبيرة على وجهك اعرف إنّ الإصابة فيها شيء معتاد ولحسن الحظ إنّ هناك بعض الخطوات البسيطة يمكن أن تساعد لتقلل أثر الإصابة في حب الشباب.

ما حب الشباب ما هي أسبابه؟

حب الشباب هو نوع من الجلد الذي يظهر كنوع مختلف يمكن أن يكون على هيئة رؤوس سوداء أو رؤوس بيضاء أو بثرات تحتوي على خراج. ويظهر عادة على الوجه والرقبة والأكتاف وأعلى الظهر والصدر إنّ الجلد يحتوي على مسامات تستخدمها الغدد الدهنية للإفرازات وفي غالب الأحوال تفرز هذه الغدد بصورة صحيحة وبما إنّ المسامات دقيقة وعندما تكثر الإفرازات تسبب انسداد هذه المسامات ومع وجود الخلايا الجلد الميتة تتكون نتوءات خارجية على الجلد ذات رؤوس سوداء أحياناً وفي بعض الأحيان تفتح هذه المسامات مما يسمح للجراثيم بالدخول مما يؤدي إلى التلوث وترك بعض الآثار الحمراء على البثور ذات خراج.

ما سبب إصابة المراهقين بحب الشباب؟

كما نعلم انّه في سن البلوغ يبدأ جسم الإنسان بالنمو وتبدأ الهرمونات تحفز الغدد الدهنية بأن تصبح شديدة النشاط مما يسبب كثرة الإفرازات وفي بعض الأحيان تسبب حب الشباب.

ما هي الأمور التي تخفف ظهور حب الشباب؟

هناك الكثير من الأشياء التي تؤدي إلى تقليل فرصة ظهور حب الشباب منها:

تقليل أكل بعض الأطعمة الدهنية مثل البطاطس المقلية أو البيتزا أو الشوكولاتة، كذلك غسل الوجه مرتين في اليوم بالصابون والماء الدافىء يساعد على عدم انتشار حب الشباب في الوجه عدم حك البثور بقوة.

بالنسبة للنساء التأكد إنّ المكياج الذي يستعملونه خالي من الدهون وغسل الوجه بصورة جيدة لإزالة آثار المكياج، عندما تستعمل أي بخاخات للشعر تأكد أن تكون بعيدة عن الوجه حين الاستخدام إنّ هذه البخاخات قد تسبب انسداد المسامات وإذا كان لديك.

شعر طويل يمس وجهك تأكد أن تغسله بصورة كافية ومتكرر وبعد حضورك من العمل أو المدرسة بادر إلى غسله بالماء والصابون.

هناك الكثير من المرطبات والكريمات الموجودة في الصيدليات التي تساعد على علاج حب الشباب أو تقلل من أسباب ظهوره ولكن يجب عليك اتباع التعليمات بصورة دقيقة ولا تستعمل أكثر من نوع في وقت واحد مما يسبب جفاف الجلد ويكون منظره سيّئ جدّاً وتأكد انّه لا يسبب أي حساسية لك وذلك بتجربة جزء بسيط من الكريم أو المرطب قبل استعماله.

إنّ ظهور حب الشباب مع أخذ جميع الاحتياطات المذكورة شيء طبيعي حتى إنّ بعض النساء (سبعة من كلّ ِ عشر نساء) لديهم القابلية بظهور بعض الحبوب على وجوههنّ قبل أيام من دورتهنّ الشهرية وذلك بسبب نشاط الهرمونات في هذه الفترة.

عندما يشاهد الإنسان نفسه في المرآة ويرى بعض البثور أو الحبوب يجد من الأغراء لديه بالتخلص من هذه البثور ولكن قبل أن تفعل ذلك، يجب أن تعلم إنّ إزالة البثور بهذه الطريقة تزيد من الالتهابات وممكن أن تترك ندوب دائمة صغيرة جدّاً على وجهك. إنّ أشعة الشمس القوية لا تساعد على شفاء حب الشباب بل يساعد على ظهور التجاعيد في سن متقدمة لذا يجب الحرص على عدم التعرض. لأشعة الشمس الحادة.

بعض المراهقين الذين عندهم حب الشباب الحادّ يمكن أن يطلبوا المساعدة من طبيب الأمراض الجلدية الذي قد يوصف لهم بعض الكريمات القوية ولكن عليهم التذكر دائماً إنّ حب الشباب ينتشر بين كثير من أصدقائهم وأقاربهم فعليهم العيش بصورة طبيعية مع حب الشباب مع الأخذ بالنصائح المذكورة أعلاه.►

المصدر: كتاب جمال البشرة والعناية بالوجه