

## التغذية السليمة للمراهق.. تجنبه حبّ الشباب



عندما يظهر حبّ الشباب بصورة معتدلة جداً، يكون من غير المرجح ظهور أي عيوب على البشرة بعد مرحلة الشفاء. ويخشى ظهور هذه العيوب في الحالات الشديدة، حيث يمكن أن تترك ندوباً غائرة على صفحة الوجه.

ومن النصائح التي يتوجه بها أطباء الأمراض الجلدية تجنب عصر الحبوب والشدّ عليها لتفادي ظهور الندوب وزيادة انتشار حبّ الشباب. وبدلاً من ذلك، هناك العديد من أساليب العلاج التي يمكن استخدامها للعناية بحبّ الشباب والحيلولة دون ظهور الندوب. كما يفضل الابتعاد عن أشعة الشمس.

ومن الناحية الطبية، يمكن تعريف ندوب حبّ الشباب على أنّها تلك العلامات أو النتوءات أو التجاويف الظاهرة في سطح البشرة نتيجة تكون نسيج الندوب كجزء من عملية الشفاء، بعد أن دمر حبّ الشباب البشرة الأصلية وبصيلات الشعر.

وهناك ثلاثة أنواع لندوب حبّ الشباب، وهي:

### • الندوب المسامية العميقة

هي ندوب عميقة وكبيرة، وتكون مسامها واسعة الحجم، وتبدو كما لو كانت البشرة مجوفة بأداة حادة رفيعة. وفي الغالب، تحدث هذه الندوب نتيجة البثور العميقة أو الأكياس التي تدمر بصيلات الشعر عندما تنقل العدوى إلى سطح البشرة.

### • الندوب المحفورة

هذه الندوب تبدو كالحفر بسبب تكون البثور والأكياس التي تدمر نسيج البشرة. ويكون لهذه الندوب مظهر غائر كئيب.

#### • الندوب الناتئة

عندما تتجمع العديد من الأكياس معاً يتشكل نسيج الندوب، الأمر الذي يؤدي إلى تكون كتل متورمة من النسيج الناتئ على سطح البشرة، تعرف بإسم بالندوب الناتئة.

#### - خيارات العلاج:

إن تجنب نقر البثور أو الضغط عليها من أجل إفراغها من محتوياتها هو السبيل الأمثل لتقليل حدة ندوب حب الشباب. وهناك عدد من الوسائل التي يمكنها أن تساعد في تقليل الآثار الظاهرة للندوب. ويستخدم بعض اختصاصيي التجميل تقنيات مثل التقشير بحمض الغليكوليك وبعض الكريما الخاصة لتنعيم نسيج الندوب وتحسين نسيج البشرة.

وهناك إجراءات علاجية تجميلية أخرى يمكنها تحسين نسيج البشرة، مثل الصنفرة وترميم سطح البشرة باستخدام الليزر وحقن البشرة بالكولاجين. وقد تساعد بعض الفيتامينات مثل فيتاميني A و E والزنك في علاج الندوب، إذ من الممكن تناول هذه المواد الغذائية عن طريق الفم، أو الحصول عليها من خلال استعمال الكريما التي تحتوي عليها.

ما الإجراءات التي يمكن اللجوء إليها لمنع ظهور حب الشباب؟

#### - اتباع الطرق الغذائية السليمة:

\* تناولوا 6 إلى 8 أكواب من المياه يومياً، فالمياه تساعد على الوقاية من الجفاف والإمساك اللذين يصحبان حب الشباب، كما أن المياه تنظف البشرة.

\* تنظيف البشرة بشكل كامل باستخدام مادة منظفة مطهرة، ويمكنك استخدام مادة معالجة لحب الشباب، وبالطبع يكون ذلك بعد استشارة الطبيب وبعد تنظيف البشرة.

\* تجنبوا تناول المأكولات التي تؤدي إلى الحساسية، لأنها قد تؤدي إلى الإصابة بحب الشباب.

\* تجنب المواد الدهنية التي ربما تفاقم مشكلة حب الشباب، وهي تلك المنتجات التي تحتوي على بعض المكونات مثل أيزوبروبيل ميريستيت.

\* إذا كان النظام الغذائي غير متوازن، فمن الممكن تناول المكملات الغذائية لتعويض النقص في بعض العناصر الضرورية.

\* إن استعمال المواد المقاومة لحب الشباب خلال ساعات النهار وتحت أشعة الشمس قد يزيد من تهيج البشرة وحساسيتها، لذلك ينصح باستعمال هذه المواد ليلاً وليس في النهار.

#### - تناول الفيتامينات والمعادن والأعشاب:

\* يمكن تناول الفيتامينات فقط عندما يكون النظام الغذائي غير متوازن. كما أن تعلم كيفية إدارة حبّ الشباب تحول دون حدوث الندوب.

\* يتمتع كلّ من فيتامين A والزنك بالقدرة على علاج حبّ الشباب والندوب. ولهذا، ننصحك بإدراج بعض المأكولات، مثل الجزر والخضروات الصفراء التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين A وبذور القرع الغنية بالزنك في نظامك الغذائي.

\* يفيد فيتامين B6 في علاج حبّ الشباب المتعلق بتوقف الدورة الشهرية.

\* قد تفيد المواد المضادة للأكسدة والفيتامينات المتعددة، إذا كان النظام الغذائي يحتوي على الكثير من الأغذية المكررة.

- مسببات حبّ الشباب:

حبّ الشباب هو مرض التهابي مزمن ينتج عن طفق جلدي يظهر في الغالب على الوجه والرقبة والأكتاف وأعلى الظهر.

وسبب حبّ الشباب غير معروف، ومع ذلك يرى بعض الخبراء أن تحول البكتيريا في الزيوت الطبيعية في البشرة إلى مركبات دهنية هو المسؤول عن الإصابة بحبّ الشباب. فهذه المركبات تثير البشرة وتسبب بعض الآفات، مثل الرؤوس السود والبيض والبثور والأكياس.

- وصف حبّ الشباب:

الأندروجين هو هورمون ينشط الخصائص الذكورية، مثل نمو شعر الوجه وغلظة الصوت. وفي عمر البلوغ، تكون هناك زيادة في إفراز هذا الهورمون لدى الرجال والنساء على حد سواء، ما يسبب سماكة في الطبقة الخارجية للبشرة وسد بصيلات الشعر بخلايا البشرة الميتة "الكيراتين". كما تؤدّي زيادة نشاط الغدة الدهنية في مرحلة البلوغ إلى سد بصيلات الشعر. وقد يكون حب الشباب حالة وراثية لدى بعض الأشخاص، فحبّ الشباب بالأساس حالة هورمونية وراثية، مع أن هناك بعض العقاقير التي يكون لها آثاراً سلبية سيئة تفصي في النهاية إلى حدوث حبّ الشباب.

- العقاقير الستيرويدية:

يوصف هذا النوع من العلاج في الكثير من الأحيان لعلاج حالات، مثل التهاب المفاصل والأمراض الالتهابية المزمنة، لكن يبقى استخدام هذا العلاج مصحوباً بالكثير من المخاطر الصحية الأخرى، مثل تلف الكبد وهشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم، وقد يسبب تناول هذا العلاج ظهور نوع معين من حبّ الشباب، وفيه تنتشر العديد من البثور في البشرة، وتكون صغيرة وقليلة الالتهابات، وقد يتعرض الأشخاص الذين يهتمون ببناء أجسامهم ويتناولون هذا العلاج إلى الإصابة بهذا النوع من حبّ الشباب.

- حبوب منع الحمل:

لحبوب منع الحمل آثار هائلة في حدوث حبّ الشباب لدى فئة معينة من النساء، فهي تؤثر في معدلات الهورمونات في جسم المرأة، كما أن حبّ الشباب يحدث في الكثير من الأحيان مع التغيرات الهورمونية في أثناء الدورة الطمثية. أما بعض النسوة الأخريات فيجدن أن هذه الحبوب تحسن من حالة حبّ الشباب لديهنّ. وفي بعض الحالات، يصف الأطباء حبوب منع الحمل لعلاج حبّ الشباب.

وهناك بعض أنواع حبوب منع الحمل التي تحتوي على هورمون الأندروجين الذي يعزز سماكة الطبقة الخارجية من البشرة، الأمر الذي يسد بصيلات الشعر بخلايا البشرة الميتة، ويساعد هورمون الأستروجين أيضاً على تقليل كمية الدهون التي تتدفق من الغدد المفرزة للدهون في البشرة، لذلك قد توصف الحبوب التي تحتوي على هورمون الأستروجين للنساء اللواتي يعانين من حب الشباب الحساس للدهون.

النظام الغذائي المناسب لحب الشباب من الطرق التي تساعد على الحفاظ على بشرة صحية، اتباع نظام غذائي كامل يحتوي على الفواكه الطازجة والخضراوات والقليل من المأكولات المعالجة.

ومن الأفضل تجنب المأكولات التي تحتوي على الكثير من الدهون المشبعة، مثل الزبدة والمأكولات المقلية التي تحتوي على كميات عالية السكر، لأنها تساعد على إفراز المزيد من الدهون في البشرة، الأمر الذي يؤدي إلى تفاقم أو حدوث مشكلة حب الشباب.

ويعد تناول الكثير من المياه إحدى الوسائل التي تعمل على إزالة السموم من البشرة بشكل صحيح. لذلك، حاولوا تناول ما بين 6 إلى 8 أكواب من المياه كل يوم. وتؤكد الأبحاث أن الإفلاع عن التدخين يساعد في تحسين حالة البشرة.

وقد يحدث حب الشباب نتيجة النظام الغذائي الذي يحتوي على الكثير من اللحوم والسكريات، فيما تساعد الفواكه والخضراوات على جعل الجسم قلويًا.

تساعد المأكولات التي تحتوي على المواد المضادة للأكسدة على تحسين البشرة وتقليل حدة حب الشباب. وتضم هذه المأكولات الخضراوات والفواكه الصفراء والمحار وبذور القرع والخضروات ذات الأوراق الخضراء والعنب.

وينبغي أن يحتوي النظام الغذائي على الكثير من الألياف، مثل الحبوب الكاملة ومنتجات الدقيق غير منزوع النخالة والخضراوات والشوفان والفاصوليا. ويقال إن الإمساك قد يؤدي إلى تلوث وإفراز السموم في البشرة، الأمر الذي ربما يؤدي إلى حدوث حب الشباب.►