

حب الشباب

نظام غذائي

لا يؤثر على حب الشباب. إذا كنت تعتقد أن بعض الأطعمة تزيد الأمر سوء فيمكنك تجنبها.

التعرض للشمس

يمكن للتسمير إخفاء حب الشباب لكن فائدته مؤقتة. تساعد الشمس المتراكمة على مر السنين على شيخوخة الجلد وتطور مختلف سرطانات الجلد.

مستحضرات التجميل

بما أن لديك مسام نفاذية يجب تجنب مستحضرات التجميل، خاصة تلك التي تحتوي على أساس دهني.

إذا اضطرت لاستخدامها، اختار تلك التي تشير عبوتها إلى أنها خالية من الزيوت أو غير دهنية، أي أنها لا تسد المسام ولا تسبب حب الشباب، أو تسببها بدرجة أقل من البقية. اغسل المكياج كل ليلة بالماء والصابون. قم بحماية وجهك عند وضع مثبت الشعر أو الجل.

كيف يمكن علاجها؟

يعتمد العلاج على شدة حب الشباب، لكنه غالبا ما يختفي دون أي علاج.

تعمل علاجات الجلد على تنظيف المسام وتطهيرها وتحسن البثور ولكن عندما يتم التوقف عن استعمالها سوف تظهر مرة أخرى. يستغرق الأمر ثباتا لعدة أشهر وأحيانا سنوات للسيطرة على هذه الإصابات. هذه المنتجات يمكن أن تسبب الجفاف والتقشير. ومن الشائع أن يزداد حب الشباب سوء عند بداية العلاج.

إذا لم يتحسن حب الشباب خلال 6-8 أسابيع، استشر طبيبك مرة أخرى.

يعد حب الشباب اضطرابا جلديا حميدا. ويحدث عندما تصبح المسام التي ينمو فيها الشعر مسدودة بدهن وخلايا الجلد الميتة. تظهر رؤوس بيضاء أو سوداء أو بثور. يؤثر حب الشباب على 80% من المراهقين بسبب زيادة الهرمونات التي تحفز إنتاج الدهون. غير أنه يمكن أن يؤثر على الأشخاص في جميع الفئات العمرية. وجود حب الشباب يمكن أن يسبب انعدام الأمن وتأثيرا عاطفيا.

يظهر حب الشباب رئيسيا على الوجه وأعلى الظهر والصدر. النظام الغذائي أو النظافة أو النشاط الجنسي ليس لهم دخل في ذلك.

لا ينبغي لمس الإصابات أو الضغط عليها لأن حب الشباب قد يتفاقم وقد يحدث ندبات.

غسل الإصابات

يساعد الغسل المنتظم على تقليل الدهون الزائدة. اغسل المناطق المصابة بالماء الفاتر مرتين في اليوم (صباحا ومساء) واستخدم صابونا ناعما. نشف بعناية.

بالنسبة للرجال يجب أن تكون الحلاقة ناعمة جدا. يجب تليين اللحية بالماء الفاتر والصابون. يمكن أن تكون الحلاقة الكهربائية مفيدة.



المؤلف: ادايرا داماس، م. مار بيبستير، مونیکا أموروس، خاومي كلارامونت وأليثيا رويث بونتييس.

المراجعة العلمية: مجموعة طب الجلد في CAMFiC
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC

ترجمة Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: فيرونیکا مونتييريدي.