

حب الشباب

الحمية

لا تؤثر على حب الشباب. إذا كنت تعتقد أن بعض الأطعمة تزيد الحالة سوء، يمكنك تجنبها.

التعرض لأشعة الشمس

يمكن للتسمير أن يخفي حب الشباب لكن فائدته مؤقتة. التعرض المستمر لأشعة الشمس على مدى السنوات يعزز شيخوخة الجلد وتطور أنواع مختلفة من سرطان الجلد.

مستحضرات التجميل

بما أن المسام تكون مفتوحة يجب تجنب استخدام مستحضرات التجميل، خاصة تلك التي تحتوي على قاعدة زيوت. إذا كان لا بد من استخدامها فاختر المنتجات التي تُشير عبوتها بأنها خالية من الزيوت أو غير مسببة لانسداد المسام. أي التي لا تغلق المسام أو تسبب حب الشباب أو تسبب ذلك بدرجة أقل من غيرها. أزل المكياج كل ليلة باستخدام الماء والصابون. احم وجهك عند استخدام مثبتات أو جل الشعر.

كيفية العلاج؟

يعتمد العلاج على حدة حب الشباب لكن في كثير من الأحيان يختفي دون علاج.

تستخدم علاجات الجلد لتنظيف المسام وتعقيمها. تحسن من ظهور الحبوب لكنها قد تعود عند التوقف عن العلاج. يتطلب الأمر الاستمرار في المعالجة لعدة أشهر، وأحياناً لسنوات، للتحكم في الإصابات.

قد تسبب هذه المنتجات جفاف الجلد وتقشره. من الشائع أن يزداد حب الشباب حتى عند بدء العلاج.

إذا لم يتحسن حب الشباب بعد 6-8 أسابيع، استشر الطبيب أو الطبيبة مرة أخرى.

حب الشباب هو اضطراب جلدي حميد. يحدث عندما تنسد المسام التي تنمو فيها الشعيرات بالدهون وخلايا الجلد الميتة. تظهر رؤوس بيضاء أو سوداء أو بثور. يؤثر حب الشباب على حوالي 80% من المراهقين نتيجة زيادة الهرمونات التي تحفز إنتاج الدهون. ومع ذلك، يمكن أن يصيب الأشخاص من جميع الأعمار. يمكن لحب الشباب أن تؤدي إلى الشعور بعدم الثقة بالنفس وقد يكون له تأثير نفسي وعاطفي.

يظهر حب الشباب بشكل رئيسي في الوجه والجزء العلوي من الظهر والصدر. النظام الغذائي والنظافة الشخصية والنشاط الجنسي لا يساهمون في ظهوره.

لا يجب لمسها أو عصرها لأن ذلك قد يؤدي إلى تفاقمه وظهور آثار.

غسل البثور

يساعد الغسل المنتظم على تقليل الدهون الزائدة. اغسل المناطق المصابة بالماء الدافئ مرتين في اليوم (في الصباح والمساء)، واستخدم صابون لطيف على البشرة. جفف الجلد بعناية.

بالنسبة للرجال، يجب أن تكون الحلاقة بلطف شديد مع ضرورة تليين اللحية بالماء الفاتر والصابون. يمكن استعمال آلة الحلاقة.



المؤلف: إدايرا داماس، ماريا مار بايبيستر، مونيك أموروس، جاوي كلارامونت، وأليشيا رويث بونتس.

المراجعة العلمية: مجموعة طب الجلد CAMFiC

المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC