

## حَبُّ الشَّبَابِ (العُدِّ)

### مستحضرات التجميل:

من أجل الحفاظ على نفاذية المسامات، يجب عدم استخدام مستحضرات التجميل، وخاصة تلك ذات التركيبة الدهنية.

إذا كان لا بد من استخدامها، فالأفضل استخدام تلك التي لا تحتوي على زيوت (يكون عادة مشاراً على العلبه أو الغلاف عدم احتوائها على زيوت أو دهون. غير مسببة للزؤان-حب الشباب). يجب إزالة المكياج في الليل في كل مرة بالماء والصابون. كما يجب حماية الوجه عند استخدام مثبت الشعر أو وضع الجل (الفراء المجفف) على الشعر.

### كيف يمكننا التعامل مع حب الشباب؟

غالباً ما يختفي حب الشباب دون معالجة. وتعتمد ضرورة العلاج على شدة الحالة.

إن المعالجات التي تطبق على الجلد تفيد في تنظيف المسامات وتطهير الجلد، وهي تخفف من تهيج تلك البثور (الحبوب) ولكن الحالة تعود لما كانت عليه حالما يتم إيقاف المعالجة. فهي تتطلب الاستمرار والمثابرة عليها طوال شهور وأحياناً سنوات، لكنها تفي بالغرض.

قد تسبب هذه المواد المستخدمة في العلاج جفافاً وتقشر الجلد. في كثير من الأحيان تسوء حالة البثور في بداية المعالجة.

إذا لم يتحسن حب الشباب في غضون 6-8 أسابيع، فعليك مراجعة طبيبك من جديد.



تزداد الهرمونات خلال فترة المراهقة، مما يُحفِّز إفراز الجلد للدهون ويؤدي لإنسداد المسامات التي تخرج منها هذه الدهون.

يظهر حب الشباب على الوجه وعلى الجزء العلوي من الظهر وعلى الصدر. وهو يؤثر على 80% من المراهقين. ورغم أنه اضطراب في الجلد إلا أنه حميد. المشكلة أنه يترك أثراً نفسياً عند المراهقين.

لا يؤثر به النظام الغذائي، ولا حتى النظافة أو النشاط الجنسي.

لا يجب لمس البثور أو الضغط عليها، لأن ذلك قد يؤدي إلى تفاقم هذه البثور (حب الشباب) فتترك ندبات في الجلد.

### غسل موضع الإصابات (الآفات):

إن غسل موضع حب الشباب بشكل منتظم واعتيادي يقلل من الدهون الزائدة. اغسل المناطق المصابة بالماء الدافئ مع استخدام صابون خفيف التركيز، مرتين يومياً (صباحاً ومساءً). كما يجب العناية والانتباه أثناء تجفيف البشرة.

بالنسبة للحلاقة عند الرجال، فيجب أن تكون ناعمة جداً. يجب تطرية اللحية بالماء الدافئ والصابون. إن ماكينة الحلاقة الكهربائية مفيدة في هذه الحالات.

### النظام الغذائي:

لا يؤثر نظام الغذاء على تطور حب الشباب. لكن إذا بدا لك أن بعض الأغذية تهيج البثور، فمن الأفضل تجنب تناولها.

### التعرض لأشعة الشمس:

يمكن للون الأسمر (البرونزي) إخفاء حب الشباب، لكن هذه الفوائد تبقى مؤقتة؛ في حين أن التعرض المتكرر للشمس طوال سنوات يزيد من احتمال شيخوخة الجلد، ومن خطر تطور أنواع مختلفة من سرطان الجلد.