

# ممارسات خاطئة يمكن ارتكابها بحق البشرة

تبدأ البشرة الصحية بالأساسيات: التنظيف مرتين في اليوم ،  
والتقشير بانتظام ، والترطيب ، ووضع واقي من الشمس كل يوم ، في  
المطر أو اللمعان. بغض النظر عن نوع بشرتك ، كل خطوة من هذه  
الخطوات ضرورية لروتين صحي للعناية بالبشرة. من هناك ، يمكنك  
إضافة منتجات العلاج الخاصة بك لمعالجة علامات الشيخوخة وغيرها من  
مشاكل الجلد ، وتقريب نظامك. ولكن في بعض الأحيان ، حتى عندما  
نتفق مع اتباع جميع الخطوات المهمة ، فإن عادات العناية بالبشرة  
السيئة الصغيرة التي نعتقد أنه لن يكون لها أي تأثير يمكن أن  
تسبب ضررًا غالبًا ما يكون دائمًا. لمساعدتك على الابتعاد عنها  
والحفاظ على بشرة صحية ، إليك الأشياء التي يجب عليك التوقف عن  
فعلها.



## 1. تفقع البثور

يغري هؤلاء المصاصون الصغار المزعجون الظهور ، لكن أطباء الجلد  
يحذرون من أن هذه العادة السيئة للعناية بالبشرة يمكن أن تنشر  
العدوى. يمكن أن يؤدي ذلك إلى مزيد من الاختراقات وحتى الأسوأ من  
الندوب. وقالت طبيبة الأمراض الجلدية شيريز إم ليفي ومقرها مدينة  
نيويورك في مقابلة مع صحيفة الغش: "غالبًا ما يتسبب ظهور البثور  
في انفجار الآفة تحت الجلد ، بدلاً من الخارج في الاتجاه الذي  
نأمله." "يمكن أن يسبب تفاقم الالتهاب (الجلد الوردي الرقيق)  
والتندب المحتمل بمجرد شفاء البثرة المنبثقة."

بدلاً من ذلك ، يقترح ليفي تطبيق علاج بقعة حب الشباب على البثور  
أو الرؤوس السوداء ، بالإضافة إلى الحصول على علاجات شهرية للوجه  
مع خبير تجميل. بالنسبة لتلك البثور الكبيرة المؤلمة التي تشبه  
الأكياس ، راجع طبيب الأمراض الجلدية ، والذي يمكنه تصريفها  
باستخدام تقنية معقمة مناسبة قبل إجراء حقن الكورتيزون الذي  
سيساعد في تقليل التورم.



## 2. قطف الندبات والشعر الناشئ

مثلما يمكن أن يؤدي تفرقع البثور إلى حدوث عدوى وتغيرات في الصبغة ، كذلك الأمر بالنسبة لانتقاء الشعر الناشئ والندوب. قال جويل شليسنجر ، طبيب الأمراض الجلدية المعتمد من مجلس الإدارة والمساهم في RealSelf ، لصحيفة The Cheat Sheet: "تحدث هذه الشعرات الناشبة عندما يصبح جذع الشعرة محاصرًا تحت سطح الجلد ، وتكون النتوءات الحمراء التي تتبعها غالبًا مسببة للحكة والتهاب". "قاوم الضغط عليها بأي ثمن ، لأن القيام بذلك لن يؤدي إلا إلى تفاقم الالتهاب والتهيج."

بدلاً من ذلك ، امنع نمو الشعر الذي ينمو تحت الجلد في المقام الأول عن طريق الحلاقة "مع الحبوب" أو في اتجاه نمو الشعر. قال تايلر هولمغ ، طبيب الأمراض الجلدية ومدير الليزر والأمراض الجلدية التجميلية في جامعة ستانفورد للرعاية الصحية ، "قد تمنع إزالة الشعر بالليزر أيضًا نمو الشعر تحت الجلد ، والذي يجب إجراؤه تحت إشراف الطبيب".



### 3. الإفراط في تقشير وجهك

يعد التقشير أمرًا رائعًا من حيث المبدأ ، ولكن الإفراط في استخدامه يمكن أن يؤدي إلى مظهر "حرق السجادة" غير جذاب. قال شليسنجر: "عندما تقشر كل يوم ، فإنها لا تمنح بشرتك الوقت الكافي للتعافي ، مما يؤدي إلى جفاف البشرة وتصبح دهنية أكثر إنتاجًا للزيوت". إذا أصبحت بشرتك حمراء ومتقشرة ومتشققة ، يجب أن تتراجع قليلاً لأنك قد تضر أكثر مما تنفع. قال "قللي من التقشير إلى مرة أو مرتين في الأسبوع باستخدام مقشر لطيف".



### 4. تغسل وجهك

خاصة إذا كنت عرضة للبشرة الدهنية ، فقد تعتقد أنك بحاجة إلى التطهير أكثر من الموصى به مرتين في اليوم لتجريد بشرتك من زيوتها الطبيعية. لكن الحقيقة هي أن التطهير المفرط يمكن أن يؤدي في الواقع إلى زيادة إنتاج الزيت.

قال شليسنجر: "عندما يشعر الجلد بالجفاف ، فإنه ينتج المزيد من الزيت لتعويض ما فقده ، ويمكن أن تؤدي هذه الزيادة في إنتاج الزيت إلى مزيد من اللمعان ، ناهيك عن انسداد المسام والتشقق". "الأمر نفسه ينطبق على أولئك الذين يعانون من جفاف الجلد ، حيث أن

التطهير المفرط يمكن أن يجعل البشرة تشعر بالجفاف أكثر.