

بالفيديو: أسباب غريبة لظهور حب الشباب

كثيرة هي الأسباب التي من شأنها أن تسبب مشاكل للبشرة، ويعتبر حب الشباب من أكثر الأمور المؤرقة للنساء والرجال على حد سواء.

يربط العديد من الأشخاص ظهور حب الشباب بنوعية الغذاء الذي يتم تناوله، لكن ليس مسبباً لوحده بل هناك العديد من الأمور الغريبة تؤدي الى ظهور هذه البثور، وهي على الشكل التالي:

1- مستحضرات تصفيف الشعر

إن الإستعمال المتكرر لمستحضرات تصفيف الشعر كالسبراي، الجل وغيرها يمكن أن يؤدي الى إنسداد مسامات البشرة ما يسبب ظهوراً لحب الشباب. من هنا، ينصح بعدم إستعمال هذه المستحضرات بشكل يومي. كما يمكن لنوع الشامبو ان يسبب تهيجاً للبشرة وبالتالي ظهور البثور، لذلك يجب غسل الشعر بشامبو مناسب مرتين أو 3 مرات كحد أقصى في الأسبوع.

2- الهاتف الخلوي

نعم، هو من الأشياء التي تستقطب نسبة هائلة من البكتيريا التي تنتقل بسهولة الى بشرة الوجه في كل مرة يتم إستعماله فيها ما يسبب ظهور البثور. ولتجنب الأمر، يجب مسح الهاتف بمحرمة بشكل دوري خلال اليوم قبل استخدامه.

3- أغطية السرير

من الطبيعي ان تتراكم بقايا الجلد الميت على أغطية السرير خلال النوم، ما يسهل عملية إنتقالها الى البشرة الأمر الذي يؤدي بدوره الى بروز حب الشباب. من هنا، يجب تبديل هذه الاغطية مرة كل أسبوع واغطية الوسائد مرتين في الأسبوع.

4- الإفراط في تنظيف الوجه

إن تنظيف البشرة بشكل متكرر خلال اليوم الواحد وتقشيرها يؤدي الى فتح مسامات البشرة وتراكم البكتيريا داخلها ما يسبب حب الشباب. لذلك، يجب غسل الوجه بإعتدال مع الحرص على إستعمال الغسول

المناسب لنوعية البشرة.

5- الرياضة

إن العرق الناجم عن الرياضة يمكن ان ينتشر على البشرة وينشر معه البكتيريا خاصة عند الإستحمام. لهذا، يوصى بأخذ حمام بارد نوعاً ما لأن المياه الباردة تقفل مسامات البشرة ما يمنع ظهور البثور.

6- الأدوية والمكملات الغذائية

يمكن لبعض الأدوية التي تحمل في تركيبها مادة الستيرويدات أن تسبب اضطرابات هرمونية مسؤولة عن ظهور حب الشباب. ولتفادي الأمر، يجب استشارة الطبيب خلال تناول نوعاً من هذه الأدوية.