

# عادات يومية وراء حب الشباب المزعج

يوجد العديد من العادات التي تمارسها أغلبية السيدات خلال اليوم ، من دون دراية ، إنها من الممكن أن تؤذي بشرتها ، وهي تكون بمثابة عادات يومية وراء حب الشباب المزعج .

تسبب هذه العادات الروتينية والخطئة في تلف البشرة من دون وعي ، حيث تولد صاحبات البشرة المعرضة الى ظهور حب الشباب مع خلايا البشرة أكثر بأربعة أو خمسة أضعاف من الشخص العادي وإفراز لزيوت البشرة أكثر من صاحبة البشرة العادية . يعود هذا السبب ، جرّاء مزيج من العوامل المؤثرة على البشرة والتي تسبب بظهور حب الشباب المزعج .

تابع معنا أيضًا الحل لمشكلة حب الشباب وآثاره: صابون الألوفيرا وعشبة النيم على الرابط: <https://bit.ly/2JczhzF>

بالإضافة الى ذلك ، يوجد العديد من العادات اليومية التي تمارسها السيدة خلال الروتين اليومي للعناية بالبشرة والتي تؤدي أيضًا الى ظهور حب الشباب ، تعرفي عليها :

## 1. استخدام أنواع الماكياج التي تسبب بتهيج البشرة

تعتبر بعض المكونات التي تستخدم في تصنيع أدوات الماكياج وكريم واقي الشمس مسببة في تهيج البشرة، مما يؤدي الى ظهور حب الشباب . هذا لا يعني أن تتوقفي عن استخدام كريم واقي الشمس أو الماكياج ولكن عليك أن تختاري المستحضرات المختصة بالعناية بالبشرة. وعليك تجنب المنتجات التي تحتوي على مكونات مسببة لحب الشباب وهي: الألوان الصناعية، اللانولين، الزيوت المعدنية أو البترولي، الايزوبروبيل ميريستات والطور الصناعية.



## 2. الغسيل المتكرر للبشرة

عتبر الغسيل المتكرر للوجه والتخلص من كل الزيوت والمرطبات هو طريق لتهيج البشرة. حيث تعمل العديد من السيدات على التخلص من الدهون الزائدة والزيوت بالبشرة الدهنية بواسطة الغسولات القوية

والتوتر الذي يحتوي على كحول ولكن بالفعل هذه العملية هي خطأ شائع!



### 3. ملامسة الوجه بشكل مستمر

تسبب ملامسة حب الشباب على نقل العدوى الى مناطق أخرى في الوجه، بالإضافة الى أن الضغط المستمر على الوجه بالهاتف المحمول يسبب بظهور حب الشباب. هذه العمليات اللاإرادية تعمل على تراكم البكتيريا على البشرة.



### 4. التوتر والضغط العصبي

يزيد التوتر والضغط المستمر فرص الإصابة بأمراض القلب وماشاكل الهضم كما يساعد على تسريع ظهور التجاعيد على الوجه كما يعملان على زيادة الهرمونات في الجسم والتي تتسبب بظهور حب الشباب .



### 5. المفروشات المتسخة

تحتوي أغطية الوسائد المتسخة على البكتيريا وخلايا الجلد الميتة، التي تعرض البشرة للعدوى وظهور حب الشباب ، بسبب ملامسة القماش المتسخ البشرة لساعات طويلة أثناء النوم. لذلك ينصح بتغيير أغطية الوسائد مرة أو حتى مرتين في الأسبوع وتجفيف الوجه بمنشفة نظيفة كل يوم.



### 6. منتجات العناية بالشعر

لا تشعر العديد من السيدات بأنه يوجد روابط بين منتجات العناية بالشعر وحب الشباب ، لكن بالفعل ملامسة خصلات الشعر بشرة الوجه تسبب بحدوث هذه المشكلة. كما أن بعض المنتجات التي تستعمل للعناية بالشعر مثل أنواع معينة من الزيوت فتعمل على سد مسام البشرة الأمر الذي يؤدي الى تلف البشرة وزيادة الزيوت وظهور البثور.



## 7. عدم الاهتمام بنظافة فراشي المكياج

بعد التأكد من المكونات المستخدمة بأدوات المكياج لتجنب تسببها بظهور حب الشباب ، يجب الحرص على الاهتمام أيضاً بنظافة الفرش والإسفنجة والأدوات الأخرى التي تستعمل في وضع المكياج والتي تلامس البشرة ، فهذه الأدوات هي بيئة مثالية لتراكم البكتيريا وتناقل العدوى.



## 8. عدم الاهتمام بروتين العناية بالبشرة اليومي

لابد من اتباع روتين العناية بالبشرة بشكل مستمر والحرص على عدم اهمال العناية بالبشرة يوميًا ، في الصباح والمساء. قبل الذهاب الى النوم ، يجب غسل الوجه بغسول البشرة المناسب لنوعيتها وتطبيق الكريم المرطب والتونر كما يجب الحرص على استخدام المنتجات الخاصة بحب الشباب وتحديدًا تلك التي تحتوي على بيروكسيد البنزويل وحمض الساليسليك.

