نصائح بسيطة لمعالجة حب الشباب

علاج بسيط لحب الشباب يمكن أن يمنع البثور من النمو والحد من ظهور البقع على الجلد في المستقبل.

إذا كان لديك حب الشباب، إنك من بين أكثر من ٧٠ مليون شخص عانوا من هذا المرض الجلدي في وقت ما في حياتهم. من الشائع جدا أن حب الشباب يصيب حوالي ٨٠ في المئة من أشخاص عمرهم بين ال ٢٠ الى ٣٠ سنة. خلال سنوات المراهقة، حب الشباب شائعاً عند الأولاد أكثر من الفتيات، ولكن في البالغين هو أكثر شيوعاً عند النساء.

سواء إن كنت تسميها حب الشباب أو البثور، من المهم جداً فهم أسباب هذه الحالة قبل معالجها:

المسام المسدودة والبكتيريا: في سن المراهقة، الغدد في الجلد تبدأ بإفراز الزهم، وهي مادة زيتية. هذه الافرازات تخرج من مسام الجلد، ولكن عند بعض الأشخاص، الزهم يسد المسام، مما يسمح لخلق البكتيريا.

الهرمونات: في سنوات المراهقة ، الهرمونات تبدأ بالتغير وتؤثر على الجسم، بما في ذلك المعاناة من حب الشباب. هذا يحدث أيضا أثناء فترة الحمل، مما يفسر لماذا النساء الحوامل أو النساء اللواتي في فترة الحيض غالباً ما يعانوا من حب الشباب.

الهرمونات التي تصدر أثناء الأوقات العصيبة يمكن أيضاً أن تسبب حب الشباب.

الوراثة: قد تكون أكثر عرضة لتطوير حب الشباب إذا عانى والداك من حالة حب الشباب عندما كانا أصغر سناً.

هناك العديد من الطرق لمعالجة حب الشباب، وهذا يتوقف على ما هي أسباب الحالة ومدى تطورها. الحالة المتقدمة لحب الشباب عادة تحتاج لعلاج موصى به من قبل طبيب. ولكن حالة حب الشباب المعتدلة، الرؤوس السوداء، والبثور، يمكن معالجتها في المنزل.

من المهم جداً أن لا تفرك حب الشباب للتخلص منه. عندما تفرك، إنك تقلع الجلد، ولن يكون هناك سبب للبشرة أن تكون موجودة. لا تنسى أن الجلد هو حاجز وقائي!

هنا بعض النصائح للأشخاص الذين لديهم حب الشباب:

اغسل بلطف. لا تفرك.

استخدم صابون مطهّر لغسل وجهك.

اغسل وجهك باستخدام يديك، وليس منشفة.

استخدم منتج يحتوي على ٥ في المئة من البنزويل بيروكسايد.

عالج الوجه كله. بهذه الطريقة، إنك تعالج البثور التي لا تزال تحت الجلد ولكنها غير مرئية بعد!