

نصائح بسيطة لعلاج حب الشباب

إذا كنت تعاني من حب الشباب، لا تقلقي فأغلب البشر على مستوى العالم مروا بما تمرين به في وقت ما من حياتهم. في سن المراهقة عادة ما يكون حب الشباب أكثر شيوعاً للأولاد، بينما بمرحلة البلوغ يكون حب الشباب أكثر شيوعاً للفتيات. إليك بعض النصائح للتعامل معه:

الوصول إلى جذور مشكلة حب الشباب

سواء كنت تسميها حب الشباب أو البثور أو اياً كان ما تطلقية عليها. من أجل علاج هذه الحالة من المهم أن نفهم المسببات حتى نحاول تفاديها. إليك بعض الأسباب:

- انسداد المسام والبكتيريا: في سن المراهقة، تبدأ الغدد في الجلد بإفراز الزهم "سيبيوم" وهي مادة زيتية. هذا يأتي عادة من خلال المسام، ولكن عند بعض الناس يسد الزهم المسام ويتراكم بداخلها مما يسمح للبكتيريا بالنمو في تلك المناطق.
- الهرمونات: في سنوات المراهقة، تبدأ الهرمونات في تغيير والتأثير على الجسم، ومن ضمن تلك التأثيرات أنها تسبب حب الشباب. هذا يحدث أيضاً أثناء فترة الحمل، وهو ما يفسر إصابة النساء الحوامل أو النساء في وقت الدورة الشهرية بحب الشباب. الهرمونات التي تنشط في الاوقات العصيبة واوقات التوتر ايضاً قد تسبب حب الشباب.
- الوراثة: قد تكونين أكثر عرضة لحب الشباب إذا كان لدى والداك حب الشباب عندما كانوا أصغر سناً.

بعض النصائح لعلاج حب الشباب

بعض النصائح لمنع سوء حالة حب الشباب أكثر:

إذا كنت شاباً، كن حذراً أثناء الحلاقة.

لا تحك أو تخدش البثور أو الحب حتى لا تزيد الأمر سوء.

- تجنب أشعة الشمس، بينما يشعر كثير من الناس أن التعرض لأشعة الشمس عادة ما يكون مساعداً لحل مشكلة حب الشباب، فإن ذلك ليس الحال دوماً. أشعة الشمس يمكن أيضاً أن تسبب مشاكل

أخرى غير مرغوب فيها مثل سرطان الجلد والنمش...الخ.

متى يجب الذهاب للطبيب لعلاج حب الشباب؟

وفقاً لآراء بعض الخبراء، إذا كانت البثور أو حب الشباب يترك ندوب أو إذا كان العلاج الخاص بك لا يجدي نتيجة. في تلك الحالة يجب عليك زيارة الطبيب.