

# 5 خطوات للتخلص من حبوب الظهر

تتسبب حبوب الظهر بإزعاج الكثير من الفتيات اذ انهن يشعرن برغبة في حكها للتخلص منها، وفي كثير من الأحيان لا يعرف سبب ظهور هذه الحبوب.

وفي ما يلي، تعرفوا الى سبب ظهور حبوب الظهر وكيفية التخلص منها في 5 خطوات.

## 1- تحديد نوع الحبوب:

يجب قبل أي أمر أن تقومي بتحديد نوعية هذه الحبوب وهل هي حبوب حادة أم لا؟، فمن المهم أن تتوجهي لزيارة طبيب جلدية متخصص لمعرفة سبب الحبوب وطريقة علاجها. فربما تحتاج الحبوب لبعض الكريمات الطبية الخاصة، وقد يلزم الأمر تحليل الدهن الخارج من الحبوب ومعرفة نوع المضاد المناسب للميكروب إن وجد، كخطوة هامة في علاج مشكلة حبوب الظهر أياً كانت نوعها هي الراحة النفسية، لأن التوتر والخلل يزيد خلل الهرمونات ومن ثم ينعكس على البشرة، كما أن سر نضارة البشرة هو صحة الجسم الداخلية.

## 2- استعمال مطهر ذو تركيبة حامضية أو رغوية:

هناك أصناف متعددة كثيرة منه متوفرة في الصيدليات حيث يمسح الظهر بقطعة قطن والقليل من هذا المحلول بشكل يومي، أو حسب تعليمات الواردة مع المطهر. ويمكن استعمال المراهم الموضعية وهي متعددة حسب درجة المشكلة ومرحلتها منها كريم فيتامين أ (Vitamin A) الموضعي، وأيضاً المراهم ذات التركيبة العشبية المكونة (من الزنك و الجلسرين، زيت السمسم والكبريت الأصفر).

## 3- كريم البيروكسيد بنزويل:

وضع طبقة خفيفة من كريم البيروكسيد بنزويل بتركيز بنسبة 2.5 % إلى 5 % على المنطقة الملتهبة فقط، وتجنب ارتداء الثياب فور وضع الكريم حتى لا يسبب البقع.

## 4- لتدليك بملح الطعام:

يتم تدليك الظهر بملح طعام اليودي مزود بالكركم وزيت الليمون العطري، (  $\frac{1}{2}$  كيلو ملح + 10 غرام زيت لوز حلو + 6 غرام كركم +

## 50 نقطة زيت ليمون عطري).

ويعمل هذا الخليط على تطهير منطقة الظهر، ويساعد على تفتيحه باتحاد عنصر الليمون مع الكركم، وتستخدم هذه التركيبة قبل الحمام مباشرة ويعرض الجسم بعدها للماء الجاري حتى يلين الجلد ويدلك الجلد بعدها بالتكيس (قفاز صوف مفتول من وبر الجمل)، وتمارس تلك العملية مرة يوميا، لكن اذا احسستي بحرقه ننصحك بالتوقف وشطف الجسم بالماء ومراجعة الطبيب، انك قد تتحسين من هذه الخلطة.

## 5- الفيتامينات و الماء:

يجب تناول حبوب فيتامين أ (Vitamin A) وهي هامة جدا وتتوفر في الطبيعة في الجزر وزيت السمك، والإكثار من شرب الماء (8 أكواب يوميا على الأقل). كما ينصح بتعديل الغذاء بحيث يتم الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة والتقليل من الدهون والتوابل والأملاح.