

# 5 قواعد لمكافحة حب الشباب يجب على الجميع حفظها

اليك نصائح لمكافحة حب الشباب يجب على الجميع حفظها .

## 1. إذا كان يجب عليك فقي الحبوب ، فافعل ذلك بالطريقة الصحيحة

اترك فقي البثرة للمحترفين. إن القيام بذلك بنفسك يمكن أن يجعل التورم أسوأ أو يؤدي إلى التندب. إذا لم تستطع المقاومة ، اتبع التعليمات التالية: " اعرف متى تفقي ومتى تتوقف". سوف يؤدي العبث بسمات البثرات الحمراء العميقة تحت الجلد إلى مزيد من الالتهاب. انتظر حتى تصل البثرة إلى رأسها ، مع مركز أبيض ، أو ضع ضغطاً دافئاً لتسريع العملية. عندما تكون مستعداً لمهاجمتها، ابدأ بغسل وجهك ويديك ، وتعقيم الدبوس بالكحول المحمر. اضغط على بثرة من جميع الاتجاهات. يحذر من أن اللون الأبيض والقليل من اللون الأحمر سيخرج ، ولكن حاول ألا تفرط في ذلك. كلما دفعت أكثر ، كلما ازدادت انتفاخك. لكن إن استطعت ، أخرج كل البثرات.



## 2. ابق يديك عن البثور

حتى لو كنت لا تحاول فقي بثرة ، يمكن أن يكون التقاطها في منتهى السوء بنفس السوء. إذا كنت تميل إلى ملامسة وجهك أو خدشك في عيوبك ، فحاول وضع ضمادة دائرية صغيرة على الفور لحجب أصابعك الحكة. يمكنك أيضاً إضافة مسحوق من العلاجات الموضعية السميكة أو

المبتلة. لن يقتصر الأمر على محاربة البثرة فحسب ، بل سيذكرك أيضاً بوقف يديك.

### 3. استخدم عامل حماية من الشمس أقل

يمكن لبعض المواد الواقية من الشمس أن تسد المسام ، لكنك لا تريد أن تترك بشرتك عرضة لأضرار أشعة الشمس. ومع ذلك ، فهذه هي المرة الواحدة التي قد ترغب فيها بالفعل في طلب الحماية أسفل درجة. كلما ارتفع عامل الحماية من الشمس ، كلما ازدادت المسام بثقلها وزيادتها. على الرغم من أن الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية توصي بـ SPF 30 أو أعلى ، فإن SPF 15 هو الحد الأدنى الموصى به من FDA ، للاستخدام اليومي. إن SPF 15 هو في الواقع كمية جيدة جداً من الحماية من أشعة الشمس. عندما تصبح أعلى من 15 أو 30 ، وهي مشابهة إلى حد كبير - 50 أو 100 سخيفة لأنها لا تحميك أكثر من ذلك بكثير.



### 4. اعرف نوع حب الشباب الخاص بك

ليس جميع حب الشباب على قدم المساواة ، وربما لا يعمل ما هو أفضل بالنسبة لأصدقائك. لا يزال ، قد تكون قادراً على معرفة النظام الصحيح دون طبيب الأمراض الجلدية. إذا فهمت أي نوع من حب الشباب لديك ، أكثر من الرؤوس السوداء أو البثور أو الكيسات ، ولماذا تحصل عليها ، يمكن للشخص أن يسيطر على يديه. على سبيل المثال ، من المحتمل أن يكون لدى الأشخاص ذوي الرؤوس السوداء والرؤوس البيضاء نجاحات مع أدوية حب الشباب التي تحتوي على الريتينول أو حمض الصفصاف. المنتجات الموضعية خارج البورصة قد لا تكون عميقة

بما فيه الكفاية لمعالجة حب الشباب الكيسي ، على الرغم من ذلك ، قد تحتاج إلى زيارة طبيب جلد لوصف المضادات الحيوية أو الكريمات عن طريق الفم.

## 5. لا تتخلي عن المرطب

قد تعتقد أن المرطبات هي آخر ما تحتاجه البشرة الدهنية ، ولكن حتى الأشخاص المعرضين لحب الشباب يجب أن يحتفظوا به في نظام العناية بالبشرة. بعد كل شيء ، فإن البدء في علاج حب الشباب الجديد قد يضعك في الطرف المقابل: جاف ، أحمر ، وقشاري. ربما ستحتاج إلى المزيد من المرطب لأنها مصممة لتقليل الزيت على البشرة. يرطب الكريم الجلد ويجدده ليبدو بصحة جيدة.

