8 اسباب وراء ظهور حب الشباب

تعتبر مشكلة حب الشباب من أكثر المشاكل التي تسبب القلق للفتيات في مرحلة الشباب، نظراً لما يسببه ظهور الحبوب والبثور من شعور بالحرج وعدم الرضى عن المظهر الشخصي.

ويصنف حب الشباب بأنه مرض جلدي مزمن، وهو عبارة عن التهاب في الغدد الدهنية وبصيلات الشعر، ينتشر في مناطق الوجه، العنق، الصدر، الظهر والكتفين.

ومن أهم أعراض حب الشباب انتشار الرؤوس السوداء، البثورٍ والأكياسٍ الدهنية (الزهمية) الصغيرة على البشرة، التي تترك آثاراً وندوباً في البشرة عند العبث بها، وتنتشر هذه الحبوب والبثور في العديد من المناطق كالجبهة والصدغ والخدين والذقن والصدر والظهر.

لكن لماذا يظهر حب الشباب؟

تتركز أهم أسباب ظهور حب الشباب فيما يلي:

1- اضطرابات الهرمونات التي تسبب زيادة نشاط الغدد الدهنية.

2- القلق والتوتر الشديدين.

3- استعمال مساحيق التجميل الرديئة التي تسبب غلق مسام البشرة نتيجة تراكم البكتيريا.

4- استعمال حبوب منع الحمل التي تحتوي على هرمونات الاندروجين (androgen) أو هرمونات الذكورة.

5- العادات الغذائية الخاطئة وعدم انتظام ساعات تناول الطعام.

6- الإفراط في استهلاك المواد النشوية والسكريات والأطعمة المقلية والدهنية.

7- الإمساك المزمن الذي يسبب تجمع المواد السامة في الدم، مما يجعل الجلد يبذل مجهوداً أكبر للتخلص من تلك المواد السامة، الأمر الذي ينتج عنه ظهور حب الشباب وغيره من أشكال الأمراض الجلدية.

8- تسمم البشرة نتيجة للعادات الصحية الخاطئة، والإفراط في استهلاك المشروبات الغنية بالكافيين كالشاي والقهوة والمياه الغازية.

وكذلك تناول المشروبات الكحولية والتدخين، وعدم ممارسة الرياضة.