

9 طرق يتخلص من خلالها أطباء الجلد من البثور

• قم بمراجعة المنتجات التي تستخدمها

قم بفحص ملصق المنتج التي تغسل به وجهك والمرطب ، خاصة إذا كان منتج جديد. تحتوي بعض المنتجات على مواد كيميائية يمكن أن تجعل بشرتك تظهر البثور. تأكد من عدم استخدام المنتجات التي تحتوي على كمية كبيرة من النفط على جلدك.



• لا تفقيها

إن البثور المنتقاة أو المنبثقة قد تترك ندبات حب الشباب خلفها. على الرغم من صعوبة ذلك ، تجنّب انتقاء البثور أو الرؤوس البيضاء .

• اختار منظف جديد

عندما يصاب الناس بالبثور ، فإن غريزتهم الأولى هي الوصول إلى فرك أو منتج ذي محتوى قابض عالي. في الواقع ، يمكن أن الدعك والمستحضرات الطبية القابضة ان تسيئ البثور الخاصة بك. "الطريقة التي يستجيب بها جلدك لهذا النوع من التهيج هي إنتاج المزيد من النفط لأن ذلك يشكل حاجزاً أمام أي شيء مزعج. ابحث عن المكونات في منظفك مثل حمض الساليسيليك والبيروكسيد البنزويل. البنزويل بيروكسايد لديه بعض الخصائص المضادة للبكتيريا ، كما أن لديه بعض خصائص تنظيف المسام لطيفة .

• جرب منتجات الشعر المختلفة

تحب الطريقة التي يشعر بها زيت الأركان بشعرك ، ولكن قد يكون السبب وراء اندلاع حب الشباب. إن منتجات الشعر يمكن أن تسبب اختراقات البثور لأن الزيوت غالباً ما تنتهي على الوسادة عندما نذهب للنوم. طوال الليل ، يكمن وجهك في هذا الزيت. حاول غسل شعرك قبل الذهاب إلى الفراش وتغيير غطاء وساداتك للتأكد من تنظيف كل هذا الزيت. يمكن أن الشعر الذي يعلق على الجبهة أيضا نقل النفط من الشعر إلى الجلد.

• النظر في بعض التغييرات الغذائية

النظام الغذائي يمكن أن يؤثر في بعض الأحيان على حب الشباب الخاص بك. بعض الدراسات أظهرت أن كمية كبيرة من الحليب الخالي من الدسم في النظام الغذائي يمكن أن يسبب حب الشباب. ينصح الأطباء بحمية غذائية منخفضة من نسبة السكر في الدم ، حيث يوجد دليل أقوى يربط نظام غذائي عالي نسبة السكر في الدم مع حب الشباب. إن محاولة خفض تناول الوجبات السريعة يمكن أن يساعد بالتأكيد.



• حاول اتباع نظام غذائي أو العمل على فقدان الوزن قليلا

زيادة الوزن يمكن أن يؤدي الى حب الشباب. في حين أنك لا تحتاج إلى اتباع نظام غذائي متقطع ، يمكنك التفكير في إضافة المزيد من الفواكه والخضروات إلى نظامك الغذائي والقيام بمزيد من التمارين الرياضية للحفاظ على صحة جسمك وحب الشباب تحت السيطرة.

• تنظيف هاتفك الخلوي

عندما يقف هاتفك في نفس المكان على خدك ، فإن الزيوت من جلدك تجمع على هاتفك وتدخل إلى المسام. إن انسداد كل الوجوه الموجودة على جانب الخد يمكن أن يسبب حب الشباب. أغلفة هواتفنا قدرة للغاية لديهم الكثير من الأوساخ والزيوت من أصابعنا.

• إعادة النظر في بعض الأدوية

قد يساعدك دواء منع الحمل على تسهيل الدورة الشهرية ، ولكنه قد يمنحك أيضًا البثور. هناك بعض حبوب منع الحمل التي يمكنها التحكم في حب الشباب ، ولكن بعض البروجستين يمكن أن يسبب حب الشباب بشكل أسوأ. بعض أنواع الأدوية الأخرى يمكن أن تسبب حب الشباب ، بما في ذلك المنشطات ومضادات الذهان. إذا كنت تشك في وجود دواء جديد له آثار جانبية على حب الشباب ، تحدث إلى الطبيب الذي وصفه.

• إذا استمرت المشاكل ، راجع طبيب الأمراض الجلدية

عندما لا تتوقف البثور ، فقد حان الوقت لرؤية طبيب. سيعمل طبيب الأمراض الجلدية معك ومناقشة التغييرات في نمط حياتك ، والمنتجات التي تستخدمها وأي أدوية تأخذها للمساعدة في تحديد سبب حب الشباب. من المحتمل أن يكون هناك سبب أو تغيير في نمط حياتك يسبب ذلك. إذا كنت تستخدم منتج صيدلاني لمدة تتراوح من ستة إلى ثمانية

أسابيع ولم تشاهد نتائج مرضية فلا بد من مراجعة طبيب أمراض جلدية.

