عالجي حب الشباب قبل ظهوره

أسهل طريقة للتخلص من حب الشباب هي التأكد من عدم ظهوره في المقام الأول، إليك بعض العلاجات المنزلية للحفاظ على بشرتك صحيةً:

- اغسلي بشرتك على نحو ملائم: اغسلي بشرتك مرة واحدة فقط أو مرتين في اليوم. واستخدمي لبشرة الوجه الرقيقة صابوناً أو منظفاً غير صابوني مكتوب عليه "لطيف" أو "للبشرة الحساسة".

- قومي بتدليك بشرتك برفق مستخدمة رؤوس أصابعك وماء دافئاً دون استخدام قماشة الغسل. وإذا كانت بشرتك دهنية فجربي استخدام الصابون الذي يحتوي على بيروكسيد البنزويل لخصائصه المجفِفة.

- احترسي من المنتجات الدهنية. وينطبق ذلك على المراهم العطرية الزيتية التي تضعينها على شعرك، والمرطبات الدهنية غليظة القوام، وحتى المنظفات الدهنية كتلك التي تسمى بـ (كولد كريم).

- تخلي عن منتجات تجميل الوجهِ. قد يكون ضرر منتجات تجميل الوجه أكثر من نفعها، خصوصاً تلك التي تقدمها خبيرات التجميل المتحمسات أكثر من اللازم واللاتي لم يتلقين تعليماً عن كيفية التعامل مع تلك الأنواع من البشرة التي تكون عرضة للإصابة بحب الشباب.

- استخدمي مستحضرات التجميل ذات الأساس المائي: تفحصي الملصق لتعرفي ما إذا كان المستحضر ذا أساس مائي أو زيتي. وإن لم يتضح لك الأمر من الملصق فاتبعي هذه الإرشادات: إذا انفصل المستحضر إلى ماء وبودرة بعد تركه فترة من الزمن بلا حراك فهذا يعني أنه ذو أساس مائي أما إذا بقي متجانساً فإنه يحتوي على زيت. والأفضل من ذلك استخدام بودرة أحمر الخدود والبودرة السائبة (الحرة) عوضاً عن السائلة. ولا بأس بأن تكون مستحضرات تجميل العين وأحمر الشفاه سائلة لأنك لا تصابين عموماً بحب الشباب في هذه المناطق.

- لا تسندي ذقنك على يديك. حاولي عدم لمس وجهك فهذا قد يلحق ضرراً بحب الشباب تماماً كما يفعل الثقب بالبثور. ويمكن أن يكون لعصابات امتصاص العرق الضيقة وأربطة الذقن والأجهزة الرياضية نفس التأثير.

- احجبي أشعة الشمس. إن التعرض لكميات كبيرة من أشعة الشمس من شأنه أن يتسبب في الإصابة بسرطان الجلد و شيخوخة الجلد المبكرة. قومي بحماية بشرتك دون التسبب في ظهور حب الشباب عن طريق استخدام واقي شمس خالي من الدهون ويحتوي على عامل الحماية من الشمس(إس بي إف) بمعدل 15 وأكثر، و للأسف فإن الكثير من واقيات الشمس التي تكون ضد الماء قد تسد الغدد الزيتية أكثر مما ينبغي لدرجة لا تسمح باستخدامها على الوجه، لذا إن كنت ستعرقين بشدة أو كنت تنوين السباحة فعليك لزوم الأنواع الخالية من الدهون لكن كوني يقظة عند إعادة وضعها على بشرتك أكثر من مرة (اتبعي التوصيات الموجودة على الملصق).

- لا تقلقي بشأن النظام الغذائي. لم يثبت مطلقاً بأن للشوكولاته والأطعمة الدهنية (الدسمة) والمكسرات و أنواع الأطعمة الأخرى أية علاقة بظهور حب الشباب عند المراهقين. وبالطبع إذا لاحظت ارتباط بين نوع ما من الطعام وتهيج وجهك فيمكنك محاولة تجنب ذلك النوع من الطعام.

- احترسي من اليود. هذه النصيحة ما زالت محل خلاف لكن يعتقد بعض الأطباء بأنه يمكن لمستويات اليود العالية الموجودة في بعض أنواع الفيتامينات المتعددة والموجودة في ملح اليود أن تثير حب الشباب.

عالجي حب الشباب قبل ظهوره

أسهل طريقة للتخلص من حب الشباب هي التأكد من عدم ظهوره في المقام الأول، إليك بعض العلاجات المنزلية للحفاظ على بشرتك صحية:

- اغسلي بشرتك على نحو ملائم: اغسلي بشرتك مرة واحدة فقط أو مرتين في اليوم. واستخدمي لبشرة الوجه الرقيقة صابوناً أو منظفاً غير صابوني مكتوب عليه "لطيف" أو "للبشرة الحساسة".

- قومي بتدليك بشرتك برفق مستخدمة رؤوس أصابعك وماء دافئاً دون قماشة الغسل. وإذا كانت بشرتك دهنية فجربي استخدام الصابون الذي يحتوي على بيروكسيد البنزويل لخصائصه المجفِفة.

- احترسي من المنتجات الدهنية. ينطبق ذلك على المراهم العطرية الزيتية التي تضعينها على شعرك، والمرطبات الدهنية غليظة القوام، وحتى المنظفات الدهنية كتلك التي تسمى بـ (كولد كريم).

- تخلي عن منتجات تجميل الوجهِ. قد يكون ضرر منتجات تجميل الوجه أكثر من نفعها، خصوصاً تلك التي تقدمها خبيرات التجميل المتحمسات أكثر من اللازم واللاتي لم يتلقين تعليماً عن كيفية التعامل مع تلك الأنواع من البشرة التي تكون عرضة للإصابة بحب الشباب.

- استخدمي مستحضرات التجميل ذات الأساس المائي: تفحصي الملصق لتعرفي ما إذا كان المستحضر ذا أساس مائي أو زيتي. وإن لم يتضح لك الأمر من الملصق فاتبعي هذه الإرشادات: إذا انفصل المستحضر إلى ماء وبودرة بعد تركه فترة من الزمن بلا حراك فهذا يعني أنه ذو أساس مائي أما إذا بقي متجانساً فإنه يحتوي على زيت. والأفضل من ذلك استخدام بودرة أحمر الخدود والبودرة السائبة (الحرة) عوضاً عن السائلة. ولا بأس بأن تكون مستحضرات تجميل العين وأحمر الشفاه سائلة لأنك لا تصابين عموماً بحب الشباب في هذه المناطق.

- لا تسندي ذقنك على يديك. حاولي عدم لمس وجهك فهذا قد يلحق ضرراً بحب الشباب تماماً كما يفعل الثقب بالبثور. ويمكن أن يكون لعصابات امتصاص العرق الضيقة وأربطة الذقن والأجهزة الرياضية نفس التأثير.

- احجبي أشعة الشمس. إن التعرض لكميات كبيرة من أشعة الشمس من شأنه أن يتسبب في الإصابة بسرطان الجلد وشيخوخة الجلد المبكرة. قومي بحماية بشرتك دون التسبب في ظهور حب الشباب عن طريق استخدام واقي شمس خالي من الدهون ويحتوي على عامل الحماية من الشمس(إس بي إف) بمعدل 15 وأكثر، وللأسف فإن الكثير من واقيات الشمس التي تكون ضد الماء قد تسد الغدد الزيتية أكثر مما ينبغي لدرجة لا تسمح باستخدامها على الوجه، لذا إن كنت ستعرقين بشدة أو كنت تنوين السباحة فعليك لزوم الأنواع الخالية من الدهون لكن كوني يقظة عند إعادة وضعها على بشرتك أكثر من مرة (اتبعي التوصيات الموجودة على الملصق).

- لا تقلقي بشأن النظام الغذائي. لم يثبت مطلقاً بأن للشوكولاته والأطعمة الدهنية (الدسمة) والمكسرات وأنواع الأطعمة الأخرى أية علاقة بظهور حب الشباب عند المراهقين. وبالطبع إذا لاحظت ارتباط بين نوع ما من الطعام وتهيج وجهك فيمكنك محاولة تجنب ذلك النوع من الطعام.

- احترسي من اليود. هذه النصيحة ما زالت محل خلاف لكن يعتقد بعض الأطباء بأنه يمكن لمستويات اليود العالية الموجودة في بعض أنواع الفيتامينات المتعددة والموجودة في ملح اليود أن تثير حب الشباب.