

طبيبة عامة تقدم نصائح للتعامل الصحيح مع حب الشباب وإضطراب الجلد



يظهر حب الشباب الهرموني ويستمر في مرحلة البلوغ، وللمساعدة في تهدئة البثور المؤلمة، يجب عليك تحديد مشكلة الجلد التي تتعامل معها، للتوصل الى العلاج المناسب.

وأوضحت الطبيبة العامة "سوهير روكيد"، أن "حب الشباب الهرموني مرتبط بهرموناتنا، ما يؤدي إلى ظهور البثور الدورية".

ويقع اللوم على التقلبات في هرمون الاستروجين والبروجسترون، ولكن هل يمكن فعل أي شيء حيال ذلك؟.

قالت روكيد: "يميل حب الشباب الهرموني إلى الظهور على الوجه والصدر والكتفين والظهر في أشكال مختلفة مثل الرؤوس السوداء أو الرؤوس البيضاء أو البثور أو العقيدات.

يمكن أن تشير شدة النوبات، أو إذا تفاقت الحالة أثناء الاختلالات الهرمونية، إلى ما إذا كانت هذه مشكلة هرمونية أو بكتيرية".

ويظهر حب الشباب الكيسي، على سبيل المثال، على منطقة الذقن أو خط الفك ، "مؤشر موثوق للغاية لحب الشباب الهرموني".

وأوضحت روكيد أن: "الهرمونات الزائدة في أجسامنا تحفز الغدد الدهنية، والعديد منها حول منطقة الذقن".

ويميل حب الشباب الهرموني أيضا إلى الظهور في نفس المكان مرارا وتكرارا، في نمط دوري.

وبالإضافة إلى التقلبات الهرمونية، يمكن أن يؤدي التوتر إلى تفاقم الحالة بسبب إفراز الكورتيزول.

وقالت روكيد: "العناية الفعالة بالبشرة تبدأ من الداخل، خاصة عندما يتعلق الأمر بالبثور التي تسببها التقلبات الهرمونية، والمكملات الغذائية الجيدة يمكن أن تغير قواعد اللعبة!".

ولتحقيق التوازن بين الهرمونات، نصحت روكيد بتناول Castus Agnus "في النصف الثاني من [الدورة الشهرية]" للمساعدة في تجنب انتشار البثور.

وأضافت: "يحتوي زيت زهرة الربيع المسائية على الأحماض الدهنية التي تساهم في صحة الجلد بشكل عام من خلال تقليل الالتهاب، وهذا أيضا يمكن أن يساعد في علاج حب الشباب.

لا تنتج أجسامنا بشكل طبيعي هذه الأحماض الدهنية، يمكن الحصول عليها فقط من الزيوت النباتية".

ويمكن أن يؤدي حب الشباب الهرموني غير المعالج إلى تكيسات وتندب على الجلد.

وبالنسبة للحالات الخفيفة، يجب أن تكون المواد الهلامية أو الكريمات التي تحتوي على مادة البنزويل بيروكسايد، وهي مضادات إنتان ومضادة للالتهابات، مفيدة، أما بالنسبة لحب الشباب الأكثر شدة، "يجدر بك التحدث إلى طبيبك".