

حب الشباب لدى البالغين عند النساء: ما الذي يؤدي إلى انتشار الحبوب؟



لقد مررنا جميعًا بهذه التجربة. كان لديك عرض تقديمي كبير أمام رئيسك في العمل، ولكن بمجرد أن تنتظرين في المرأة، يقع الأمر مثل الصاعقة: حيث تنتشر البثور في جميع أنحاء الوجه. لكنك شخص بالغ، ولست مراهقة تمرين بمرحلة البلوغ! ليس من المفترض أن يحدث هذا في هذه المرحلة من حياتك ... أم أنه من المفترض أن يحدث؟

حب الشباب هو حالة شائعة تؤثر على المراهقين والشباب. في بعض الأحيان، قد تستمر المشكلة خلال مرحلة البلوغ أو قد تبدأ خلالها. وهذا ما يعرف باسم حب الشباب لدى البالغين. على الرغم من أن حب الشباب لدى البالغين يمكن أن يؤثر على كل من الرجال والنساء، إلا أن عددًا أكبر بكثير من النساء يعانين من حب الشباب لدى البالغين، على الرغم من أن الرجال يميلون إلى الإصابة بحالات أكثر شدة منه.

ما الذي يسبب حب الشباب لدى البالغين؟

دعونا نلقي نظرة على الأساسيات حول معرفة ما قد يسبب ظهور حب الشباب لدى البالغين.

لا يسبب سوء النظافة حدوث حب الشباب، على الرغم من أن أشياء مثل تناول بعض الأطعمة والتدخين يمكن أن تجعل حب الشباب أسوأ.

يحدث حب الشباب بسبب إنتاج بشرتك الكثير من الزهم (مادة دهنية)، والتي، إلى جانب وجود خلايا الجلد الميتة، تسد المسام - مما يجعلها المكان المثالي لنمو البكتيريا. يمكن أن تلعب الهرمونات والتاريخ العائلي والظروف الصحية الأخرى دورًا في تطور حالة حب الشباب. كما يمكن أن يكون أحد الآثار الجانبية لتناول بعض الأدوية.

متى تحدث بثور حب الشباب؟

من الشائع أن تعاني بعض النساء من حب الشباب في الثلاثين والأربعين والخمسين من عمرها لأول مرة - على الرغم من عدم الإصابة به أبدًا خلال فترة المراهقة. ويشار إلى هذه الحالة باسم ظهور حب الشباب لدى البالغين.

إذا كنت تعانين فجأة من حب الشباب، فابحثي عن السبب:

- هل تعانين من البثور خلال فترة الدورة الشهرية؟
- هل أنت حامل؟
- هل بدأت مؤخرًا تناول حبوب منع الحمل أو موقفتي عنها؟
- هل تقتربين من سن اليأس؟

وفقًا للجمعية الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية، يمكنك أن ترجعي الأمر إلى هرموناتك المتقلبة التي تسبب هذه البثور. فهذه التقلبات تزيد من كمية الزهم التي تنتجها بشرتك.

أين تظهر البثور؟

غالبًا ما نفكر في منطقة T باعتبارها المنطقة الرئيسية لظهور حب الشباب، لأن الجبهة والأنف والذقن تشتهر بضخ الكثير من الزهم في البشرة المعرضة لحب الشباب. ولكن هناك مناطق أخرى من الوجه تعاني من ظهور حب الشباب. وحيث تظهر هذه البثور فقد تلقي الضوء على مصدر المشكلة.

هل لديك حب الشباب على خديك؟

الخد



قد يشير حب الشباب الذي يظهر على الخد إلى أنك تفرك وجهك بشيء مثل حافة نظارتك أو هاتفك الخلوي أو غطاء وسادة.

هل لديك حب الشباب حول الخط الشعري؟

الخط الشعري



قد يسبب تراكم الزيت في الشعر وعلى الجلد ظهور حب الشباب في منطقة الخط الشعري. أيضا، يمكن أن تتراكم منتجات الشعر الدهنية والمكياج في منطقة الخط الشعري، مما يسبب ظهور حب الشباب في تلك المنطقة.

هل تظهر البثور حول خط الفك؟

خط الفك



يشير ظهور حب الشباب حول منطقة الذقن وخط الفك إلى حب الشباب الهرموني، والذي يحدث عادة بسبب التقلبات الهرمونية التي تحدث للمرأة خلال فترة الدورة الشهرية والحمل ومع اقترابها من فترة انقطاع الطمث.

نصائح للتعامل مع ظهور حب الشباب

1. قبل أن تستسلمي للرغبة في فقع الفقعة الكبيرة التي تحتوي على الرؤوس البيضاء ثم إخفائها بالماكياج - توقفي! لا تفعلي ذلك. لن يؤدي فقع الحبوب إلا إلى جعل حب الشباب أسوأ وربما يترك ندوبًا دائمة. ويُرجى عدم البحث عن مقاطع الفيديو التي تُظهر كيفية فقع البثور "بطريقة صحيحة". اتركها وشأنها. هذا ليس شيئًا تريد أن يموت.
2. لسوء الحظ، قد يترك حب الشباب ندوبًا، لذلك من المهم وضع واقي الشمس لتقليل فرط التصبغ (السواد) في تلك الندوب.
3. كوني لطيفة مع بشرتك. تجنبني الفرك بقسوة والإفراط في غسل وجهك.
4. اغسلي وجهك مرتين في اليوم، ثم استخدمى مرطبًا خالي من الزيوت وغير كوميدوجينيك (لن يسبب سد المسام). على الرغم من أنه قد يبدو من غير البديهي إضافة المزيد من الترطيب على البشرة الدهنية، إلا أن البشرة الجافة تؤدي في الواقع إلى إنتاج المزيد من الزهم وقد ينتهي بك الأمر إلى الحصول على وجه دهني المظهر ومزيد من البثور.
5. أزيل أي مكياج من وجهك جيدًا في أقرب وقت ممكن. وتذكرى تنظيف فرش المكياج بانتظام. حيث يمكنهم بسهولة إيواء البكتيريا.
6. تغيير غطاء الوسادة الخاص بك في كثير من الأحيان. حيث قد ينتهي الأمر بامتصاص الزيت من شعرك ووجهك في القماش ثم تستلقين عليه مرة أخرى، وليلة بعد ليلة - يترسب المزيد من الزيت على غطاء الوسادة ثم يعود إلى بشرتك.

17 نوفمبر 2020