

هل ستتلاشى ندبات حب الشباب بمرور الوقت؟



يتمثل الشيء الوحيد الأسوأ من ظهور حب الشباب في الندبات التي يمكن أن يتركها وراءه.

جميعنا نرتكب خطأ نزع حب الشباب - في بعض الأحيان بقوة إلى حد ما - وتأتي النتائج الظاهرية دائمًا كتذكير لنا على ضرورة مقاومة الرغبة في ذلك في المرة القادمة.

ولكن، حتى عندما تجد القوة لترك حب الشباب لحاله، في بعض الأحيان لا تزال ندبات.

معنا هنا آني كريستنسون، أخصائية التجميل الطبية في مستشفى هيوستن ميثوديست التي تمارس مع أخصائيي الأنف والأذن والحنجرة لدينا، لشرح السبب.

متى تحدث ندبات حب الشباب ولماذا؟

في حين أن حب الشباب غالبًا ما يجعل وجوده ظاهرًا جدًا فوق الجلد، فإن السبب في أنه يترك ندوبًا وراءه له علاقة بما يحدث تحت الجلد.

تقول كريستنسون "أثناء وجود البثور، يحدث التهاب تحت جلدك. هذا الالتهاب يسبب صدمة لأنسجة الجلد - مما يؤدي إلى حدوث الندبات." "يعتمد وجود الندبات وكيفية ظهورها تحديدًا على نوع بشرتك ومدى الضرر."

هناك نوعان رئيسيان من ندبات حب الشباب وهما:

- ندبات تسبب تغير اللون - فرط التصبغ الذي يتسبب في بقاء الجلد المصاب داكنًا بعد شفاء العيب
- ندبات الفجوات - وهي أكثر شيوعًا مع حالة حب الشباب الشديد، تحدث عندما لا تلتئم الطبقة العليا من الجلد تمامًا وتتجدد - تاركة فجوات في الجلد

"في معظم الحالات، تعكس ندبات حب الشباب كيفية ترك الندبات في بشرتك بشكل عام. على سبيل المثال، يتغير لون بشرة بعض الأشخاص بشكل أسهل من غيرها. أضافت كريستنسون: لدي خلفية من أصل إسباني وفرط التصبغ في بشرتي بسهولة إلى حد ما، لذلك أنا عرضة لحدوث ندبات تغير اللون بعد حدوث حب الشباب.

لذلك... يمكن أن تحدث الندبات سواء في حال نزع حب الشباب أم لا، ولكن إليك السبب في ضرورة تجنب الرغبة في فقح الحبوب.

أوضحت كريستنسون "تجعل ندبات حب الشباب المرتبطة بالالتهاب عند الضغط عليها بقوة أو الضغط على البثور أو الرؤوس البيضاء الالتهاب الكامن حالته أسوأ. وهذا بدوره يجعل الندوب أكثر احتمالًا أن تظهر. بالإضافة إلى ذلك، إذا لم تكن يديك نظيفتين، فإن نزع حب الشباب يمكن أن يؤدي إلى عدوى صغيرة وموضعية أو انتشار حب الشباب إلى مناطق أخرى من الجلد."

هل ندبات حب الشباب دائمة؟

حان الوقت الآن لبعض الأخبار الجيدة. تقول كريستنسون إن هناك بالتأكيد أشياء يمكنك القيام بها للحد من ندبات حب الشباب بمجرد الإصابة به.

تقول كريستنسون: "يعتمد أفضل مسار للعلاج على نوع الندبات لديك، حيث تتطلب ندبات الفجوات في كثير من الأحيان علاجًا أكثر تقدمًا".

بالنسبة لندبات حب الشباب التي تسبب تغير اللون، ابدئي بتجربة المستحضرات الموضعية في المنزل التي تهدف إلى مواجهة فرط التصبغ، مثل أمصال التفتيح أو المنتجات التي تحتوي على الريتينول.

وحذرت كريستنسون "الشيء الوحيد الذي يجب الانتباه إليه حول استخدام الريتينول هو أنه يمكن أن يجعل بشرتك أكثر حساسية للشمس. من المهم دائمًا استخدام واقي الشمس لحماية بشرتك، ولكن كوني أكثر حرصًا على وضع واقي الشمس أثناء استخدام منتج الريتينول".

بالنسبة لفرط التصبغ الذي لا يستجيب للمستحضرات، وفي حالة ندبات الفجوات العميقة، توصي كريستنسون بخيارات العلاج الأكثر تقدمًا التي يمكن أن يقدمها أخصائي التجميل الطبي، ومن بينها:

- التقشير الكيميائي
- الوخز بالإبر الدقيقة
- منتجات التفتيح بوصفة طبية

أوضحت كريستنسون قائلة: "التقشير الكيميائي رائع لكل من الندبات المسببة لتغير اللون وندبات الفجوات، ويمكن أن يساعد هذا التقشير أيضًا في علاج ما يسمى حفر الندبات - الفجوات العميقة جدا التي تتشكل بسبب جروح حب الشباب الشديدة". "الوخز بالإبر الدقيقة، باستخدام إبر صغيرة لتحفيز عملية شفاء بشرتك، وتنتج بشكل رائع في تقليل فجوات الندبات وجعل بشرتك تبدو أكثر نعومة".

وأخيرًا، بالنسبة للندبات التي تسبب تغير اللون، فإن منتج تفتيح البشرة الذي يحتوي على 4٪ من الهيدروكينون عادة ما يقدم أفضل النتائج. ومع ذلك، يجب شراؤها من مركز طبي.

5 نصائح للوقاية من ندبات حب الشباب

في حين أن هناك علاجات لندبات حب الشباب، يمكنك أيضًا النظر في النصائح التالية لمنع حدوث الندبات من الأساس.

1. تجنب الرغبة في فقع البثور

وكما ذكرنا، فإن الضغط بشدة على البثور وقرصها وكشطها يسبب ضررًا أكثر من المساعدة، مما يزيد من احتمال إصابتك بندوب. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي فقع البثور إلى عدوى صغيرة موضعية أو يؤدي إلى نشر حب الشباب عن غير قصد في مكان آخر على جلدك — ومرة أخرى، يزيد من فرصة حدوث الندبات.

2. تعرف على الأنواع المختلفة من حب الشباب

يمكنك رؤية الرؤوس البيضاء والرؤوس السوداء والبثور، ولكن هل تساءلتي يومًا عن تنوعات حب الشباب التي لا يبدو أنها تظهر على السطح. إنها تنوعات حمراء صلبة يمكن أن تؤدي حقًا، ولكن على عكس الأنواع الأخرى من حب الشباب، فإنها تظل تحت سطح بشرتك.

توضح كريستنسون "حب الشباب الكيسي وهو نوع من حب الشباب يتميز بوجود التهاب تحت الجلد مع عدم وجود مسام على السطح. نظرًا لعدم وجود مكان يخرج فيه السائل بالفعل، فأنت تريد حقا تجنب محاولة الضغط على حب الشباب الكيسي. إن محاولة الضغط أو فرقة هذا النوع من حب الشباب سيؤدي فقط إلى انتشار الالتهاب تحت الجلد، مما يسبب مساحة أكبر من الضرر، وفي النهاية، مساحة أكبر من الندبات المسببة لتغير اللون".

بالنسبة لحب الشباب الكيسي، توصي كريستنسون بوضع الثلج للمساعدة في تخفيف الالتهاب - وعدم تفاعله.

3. إذا كنت تريد حقا التعامل مع الرؤوس البيضاء أو السوداء، فلا تبالغ في ذلك

تتسم الرؤوس البيضاء والرؤوس السوداء بأنها قبيحة المظهر، لذلك - بطبيعة الحال - ترغبين أن تختفي.

إذا كنت ترغبين في اتخاذ إجراء بشأن الرؤوس البيضاء، توصي كريستنسون باتباع الخطوات التالية:

1. اغسلي يديك
2. اضغطي بلطف لإزالة الرؤوس البيضاء
3. مسح المنطقة بالكحول
4. ضع مصحح حب الشباب
5. اغسلي يديك مرة أخرى

توصي كريستنسون "إذا كانت إزالة الرؤوس البيضاء تتطلب أكثر من مجرد الضغط اللطيف، فتوقفي عما تفعلينه وحاولي مرة أخرى في اليوم التالي".

وأضافت كريستنسون على الرغم من أن مزيلات الرؤوس السوداء يمكن أن تساعد في تنظيف المسام، يجب عليك استخدام هذه الأجهزة فقط إذا (و فقط إذا) كنت تعرفين كيفية القيام بذلك بشكل صحيح.

وحذرت كريستنسون "من السهل جدًا فقدان السيطرة أثناء استخدام مزيل الرؤوس السوداء، خاصة إذا كان لديك يد قوية. يمكن أن تكون هذه الأجهزة خطيرة إذا لم يتم استخدامها بشكل صحيح".

4. بدء علاج حب الشباب في وقت مبكر

إذا كنت الحبوب تظهر مرة واحدة في الشهر أو في دورة زمنية يمكن التنبؤ بها، فابدئي في علاج بشرتك مبكرًا.

يختلف نوع علاج حب الشباب الذي ينجح بشكل أفضل من شخص لآخر، ولكن فكري في وضع مصحح حب الشباب أو منتج الريتينول أو المستحضر الموضعي المضاد للبكتيريا قبل أن تبدأ البثور في الظهور.

وأضافت كريستنسون "بالإضافة إلى هذه المستحضرات الموضعية، يمكن أن يساعد وضع واقي الشمس في منع أي فرط تصبغ قد يحدث نتيجة لحب الشباب". "فقط تأكدي من اختيار واقي الشمس المناسب لبشرتك. يمكن لواقى الشمس الذي يسد المسام أن يجعل حب الشباب أسوأ، مما يسبب فرصة أكبر لحدوث الندبات".

5. راجعي أخصائي العناية بالبشرة

إذا كنت تشعرين أنك تستخدم جميع التدابير الوقائية الصحيحة في المنزل ولكنك لا تزالين غير قادرة على التحكم في حب الشباب أو ندبات حب الشباب، ففكري في زيارة أخصائي تجميل طبي.

وأضافت كريستنسون "في منتجنا الصحي الطبي، نقدم العديد من العلاجات المتقدمة والفعالة لحب الشباب وندبات حب الشباب، بما في ذلك التقشير الكيميائي، والوخز بالإبر الدقيقة، وتديك الوجه ومنتجات البشرة الموصوفة طبيًا". "يمكننا أيضًا مساعدتك على فهم بشرتك والتوصية بالمستحضرات الموضعية التي نثق بها".

على وجه الخصوص، توصي كريستنسون بزيارة أخصائي تجميل طبي للمساعدة في العلاجات واختيار المنتجات المناسبة لبشرتك إذا كنت عرضة لحب الشباب و/أو ندبات حب الشباب.

وأضافت كريستنسون "يمكن أن يكون إجراء عمليات إعادة علاج شهرية للعناية بالبشرة، بما في ذلك علاجات الوجه، مفيدة للغاية. كما يمكن أن تساعد في مكافحة الشيخوخة على المدى الطويل!".

14 يونيو 2021