

## ودِّعي «حب الشباب» واضحكي من القلب



«بثور ومسام مقللة وتغيرات هرمونية..»

هي في السابعة عشرة من عمرها، و«حب الشباب» الذي يغزو وجهها في عامه الثاني، وجهها كان قبل عامين مثل «البلور» وأصبح اليوم مثل «حبة البطاطا»، فلماذا كل هذا التغير؟ لماذا نبت «حب الشباب» على وجنتيها؟ لماذا لا تلبث أن تظهر بثرة ما إن تختفي بثرة؟ هل السبب في نوعية ما تأكل؟ هل السبب وراثي؟ جيني؟ هرموني؟ هل مساحيق التجميل تؤثر؟ هل يفترض بها زيارة الطبيب الجلدي؟ هل البثور حكم لا بد منه في عمر المراهقة؟ وهل هناك علاجات طبيعية مساعدة؟

«حب الشباب» مرض جلدي يصيب الناضجين، كما يصيب المراهقين وسببه الأول والأساسي التغيرات الهرمونية التي تسببها الضغوط النفسية أو المسببات الذاتية.

«حب الشباب» إذن هو حالة تسببها تبدلات هرمونية تنشط في عمر المراهقة؛ لكنّها قد تحدث أيضاً في أي عمر آخر، وهي تنتشر خصوصاً بين المراهقين بنسبة تصل إلى 80 في المئة، ما يجعلها شبه طبيعية في مرحلة النمو، نتيجة زيادة عمل الهرمونات في الدم، في هذا العمر، لاسيما هرمون الأندروجين الذي يزيد نسبة إنتاج الزيوت الجلدية ويحفز نشاط الغدة الدهنية، ما يزيد إفرازاتها ويسبب أحياناً الانفجار الهرموني الذي يحدث في سن البلوغ.

وهذه البثور، قد تعود وتظهر عند 5 في المئة من النساء مع بداية مرحلة انقطاع الطمث، كما قد يؤدي تناول بعض المنشطات الستيرويدية أو حبوب منع الحمل أو حتى بعض الأدوية من نوع مضادات الاضطرابات النفسية وفقر الدم والصرع والسل إلى ظهور البثور المعروفة باسم «حب الشباب» في الوجه وعلى الجبين وقد تتمدد إلى الصدر والظهر والرقبة.

- ما الذي يفترض فعله في مواجهة حالة «حبّ الشباب» التي تندرج في خانة التطوّر الجسدي الطبيعي؟

نوعية الغذاء مهمّة ونوعية الحياة، في شكل عام، أكثر من مهمّة. وإذا كان ظهور «حبّ الشباب» طبيعياً عند خمس من كلّ سبع نساء، قبيل دورتهنّ الشهرية، بسبب تزايد النشاط الهرموني في هذه الفترة، فإنّه غير طبيعي أن ترى الأنثى وجهها مليئاً بالبثور ولا تُحرّك ساكناً في معالجة النتيجة والوقاية من الأسباب.. فماذا في الوقاية الطبيعية؟ وماذا عن العلاجات الطبيعية المتوافرة؟

يخرج «حبّ الشباب» من الغدد الدهنية وبصيلات الشعر ويُطلق على المواد الدهنية هذه اسم «زهم» وهي تؤدي، مع الخلايا الميتة، إلى انسداد المسام التي تخرج منها الإفرازات الدهنية فتتكوّن الزؤان. واسم البتكيريا المسببة لـ«حبّ الشباب» الـ«بروبيونيّاك» وهي تعيش على سطح الجلد وتنتقل إلى داخل المسام المسدودة وتتغذى من الـ«زهم» وتنتج أحماضاً دهنية شديدة الإثارة الجلدية.

البشرة الدهنية إذن هي أكثر عرضة للإصابة بـ«حبّ الشباب»، خصوصاً أثناء الحر، وعند تناول التوابل والمأكولات الدسمة. وهذه البشرة تلمع غالباً، وتظهر باهتة، ميتة، بلا نضارة، ويغزوها غالباً الزؤان الأبيض والأسود. وصاحبات هذه البشرة، لاسيما الصبايا منهنّ، يعانين عدم تمكّنهنّ من الاحتفاظ بالمكياج طويلاً. في المقابل، هناك حسنة من هذه الدهون كونها تسهم في الحد من تبخر المياه من الجلد وتحميه من أنواع من البتكيريا والالتهابات وتمنع التجاعيد المبكرة. وبالتالي لا تتذمرن إذا كنتنّ من أصحاب البشرات الدهنية، بل حاولن السيطرة على الإفرازات الدهنية باتباع سلوكيات طبيعية مفيدة.

- ماذا في السلوكيات الطبيعية التي تحد من ظهور «حبّ الشباب» والبثور؟

1- لا بدّ من تنظيف البشرة باستمرار لأنّ لزوجة البشرة الدهنية تجعلها مقراً رحباً للغبار والجراثيم. ويُنصح هنا باستخدام المنظفات الطبيعية الخالية من المواد الكيميائية.

2- استخدام المياه الفاترة في الحالات الدهنية المفرطة، ما يُساعد على تنظيف عمق المسام وإزالة الدهون. ويُنصح بعدم الإكثار من غسل البشرة لأنّ جفافها المفرط قد يرتد سلباً ويعيد تنشيط الغدد الدهنية مجدداً.

3- الاسترخاء يفيد جدّاً، لأنّ الراحة النفسية تساعد على ضبط نشاط الجسم في شكل أكبر.

4- يُفترض استخدام مستحضرات الوقاية من الشمس المناسبة الخالية من الزيوت.

5- وجوب إزالة الخلايا الميتة ووضع قناع يجدّد حيوية البشرة أسبوعياً. ومن أبرز الأقنعة الطبيعية المفيدة: الشاي الأخضر الذي يحتوي على مضادات الميكروبات وعلى مركبات مضادة للأكسدة تساعد على مكافحة «حبّ الشباب». العسل أيضاً مفيد ويحتوي على خصائص حيوية مضادة يُمكن أن تساعد على التخفيف من ظهور «حبّ الشباب»، وينصح هنا بخلط نصف ملعقة من العسل مع كوب من دقيق الشوفان وترك الخليط مدّة ثلاثين دقيقة قبل وضعه قناعاً. النعناع مفيد أيضاً، حيث يساعد على فتح المسام. ويتكوّن قناع النعناع من أوراق النعناع المفرومة مع ملعقتي لبن وشوفان. يطحن الخليط ويوضع على الوجه والرقبة مدّة عشر دقائق ثمّ يُغسل بالمياه.

6- ماذا عن الأسبرين؟ هل يصلح بدوره قناعاً؟ سؤال بديهي يُطرح من قِبَل كثير من الشباب والشبان الذين يعانون «حبّ الشباب». والجواب الحاسم الحازم: نعم، تنجح حبات الأسبرين في تجفيف البثور وخفض الإلتهابات. ويُفترض لاستخدام جيّد، هرس حبات الأسبرين وخلطها بالمياه ووضع الخليط على البثور.

7- خل التفاح يفيد هو أيضاً في علاج «حبّ الشباب» كونه يحتوي على أحماض الـ«ماليك» والـ«لاكتيك» ويفترض لاستخدام صحيح خلط مزيج متساوٍ من خل التفاح والمياه ومسح الجلد به بواسطة قطنة.

8- تقشير البشرة بانتظام مفيد لأنّ انسداد المسام والجلد الميت يسهمان في ظهور «حبّ الشباب». ويُنصح في هذه العملية تدليك الوجه بلطف بخليط مكوّن من ملح البحر والسكر البني والشوفان، ويمكن إضافة زيت جوز الهند. ويفترض فرك الجلد بهذا الخليط في حركة دائرية تبدأ من الجبين نحو الأسفل على أن يُزال الخليط بقطعة قماش مبللة.

9- البشرة الدهنية تحتاج إلى ترطيب، وكلّ الهمس الذي قد تسمعونه عكس هذا غير صحيح. وأفضل مرطب قد يكون زيت جوز الهند. وتبيّن في دراسة أنّ حمض اللوريك الموجد في زيت جوز الهند له مفعول قوي ضد البكتيريا المسببة لـ«حبّ الشباب».

10- الطعام الصحيّ يفيد أيضاً كثيراً في تقليص مشكلة «حبّ الشباب»، لا بل هو جزء أساسي من بروتوكول علاج «حبّ الشباب». لذا يُنصح بتناول الأطعمة التي لا تسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم والتي تؤدي إلى إنتاج الأنسولين والتركيز على الخضار الورقية والحبوب والبروتين. وزيادة استهلاك الأسماك واللحوم التي تتغذى من العشب والأطعمة الغنية بأحماض (أوميغا3)، مثل سمك السلمون النهري.

الأطعمة الغنية بالزنك مفيدة أيضاً، حيث بيّنت دراسة وجود علاقة بين مستويات الزنك المنخفضة وظهور «حبّ الشباب».

وماذا بعد؟

هناك مَنْ يسأل بينكم: وهل هناك فرق بين البثور و«حبّ الشباب»؟

لا يُفرّقون طبياً بين الحالتين، ولعلّ التمييز عددي لا نوعي، بمعنى أنّّه إذا كانت هناك بثرة أو اثنتان أو ثلاث يقولون عنها «بثور». أمّا إذا غطت البثور الوجه والصدر والظهر والتهبت المسام، فيُشار إلى مثل هذه الحالة باسم: «حبّ الشباب».

وفي النهاية سؤال أخير: هل هناك حبّ شباب يستعصي على كلّ العلاجات الطبية؟

لا شيء مستحيلاً شرط أن يدرك مَنْ يعانون هذه الحالة أنّها حالة شبيه طبيعية، في مرحلة من مراحل العمر، وتفترض علاجات طبيعية وأسلوب حياة مختلف وعدم الاستسلام لها تحت أي حجة.

في كلّ حال قد يفرح الكثيرون، خصوصاً مَنْ دخلوا في مقلب العمر الثاني أو الثالث، أن يُقال لهم: تعانون «حبّ الشباب». فهذا يجعلهم يشعرون بأنّهم مازالوا شباناً وشابات.. أليست هذه حسنة؟ اضحكوا أيّها الشبان والشابات، فالضحك هو أيضاً علاج طبيعيّ مئة في المئة في مواجهة «حبّ الشباب».