

## اختبري معلوماً تكِ عن بثور الوجه



ظهور البثور أو الحبوب الصغيرة في أنحاء الوجه، يسبب القلق الشديد والانعراج للمرأة التي ترغب دائماً في الحفاظ على جمال وجهها وبشرتها. هل تعرفين جيداً الأسباب التي تؤدي إلى ظهور هذه البثور؟ وكيف يمكن علاجها؟ تعالي معنا واختبري معلوماً تكِ.

1- ما السبب الرئيسي لظهور البثور على الوجه؟

أ) التغييرات الهرمونية.

ب) عدم شرب ما يكفي من الماء.

ت) تناول الوجبات السريعة.

ث) كل ما سبق.

2- ما الذي يزيد من ظهور البثور الصغيرة؟

أ) عدم تنظيف الوجه.

ب) مستحضرات التجميل.

ت) التحدث على الهاتف.

ث) كل ما سبق.

3- ما نوع الطعام الذي يزيد من ظهورها على الوجه؟

أ) الخضراوات والفواكه.

ب) الفواكه المجففة.

ت) الحلويات على أنواعها والنشويات.

ث) اللحوم والألبان والأجبان.

4- ما الطريقة الأفضل لوضع الدواء المخصّص بالبثور عليها؟

أ) قطعة قماش قطنية.

ب) قطعة من القطن المدور.

ت) الإصبع.

ث) فرشاة التفشير.

5- أي نوع من البشرة أكثر عرضة للإصابة بها؟

أ) البشرة الجافة.

ب) البشرة الدهنية.

ت) البشرة المختلطة.

ث) البشرة العادية.

6- ما الطريقة الغريبة التي تعالج البثور؟

أ) عجينة الأسبرين.

ب) عجينة القرفة.

ت) ماسك الشوكولاتة.

ث) ماسك البيض والعسل.

1- الجواب الصحيح هو (أ): تُعتبر التغييرات الهرمونية أحد أبرز أسباب الإصابة بالبيثور، حيث نلاحظ أن هذه البيثور تزداد بشكل كبير قبل موعد الدورة الشهرية عند الفتيات، وخلال فترة الحمل عند بعض السيدات الحوامل. إذن، تُعتبر الهرمونات أحد أسباب الإصابة بالبيثور وحبوب الوجه الصغيرة المرعجة جداً.

2- الجواب الصحيح هو (ث): استخدام عدد من مستحضرات التجميل، خصوصاً الـ"فاوندویشن" الذي يسد مسام الوجه، وعدم تنظيف الوجه جيداً قبل النوم يسببان في ظهور البيثور. كما أن استخدام الهاتف مباشرة على الوجه يسبب في ظهور البيثور. والبكتيريا الموجودة على الهاتف عندما تلامس الوجه بشكل مباشر، تسبب ظهور البيثور على الذقن وعلى الخدين.

3- الجواب الصحيح هو (ت): تناول كمية كبيرة من السكر والنشويات يُزيدان من ظهور البيثور على الوجه، وبالتالي الأشخاص الذين يتناولون هذه الأطعمة هم أكثر عرضة للإصابة بظهور حب الشباب. والحل هنا التخفيف من تناول هذه الأنواع من الأطعمة، والتركيز على الأطعمة الصحية، كالخضراوات الطازجة، والفواكه والحبوب الكاملة والنشويات الصحية، كالخبز الأسمر والأرز الأسمر والباستا السمر.

4- الجواب الصحيح هو (ت): تُعتبر الأصابع الطريقة الأفضل لوضع الدواء المخصص بالبيثور، إذ إن استخدام أي أداة أخرى، يُمكن أن يُسبب تهيجاً في البشرة، وبالتالي زيادة حدوث البيثور ولونها الأحمر. ولكن، تأكدي من تنظيف يديك جيداً عبر غسلها بالماء والصابون لمدة 20 ثانية، وعند الانتقال من وضع الدواء من حبة إلى أخرى، قومي بتعقيم يديك بواسطة المعقم المخصص لليدين.

5- الجواب الصحيح هو (ب): تُعتبر البشرة الدهنية أكثر أنواع البشرة تعرّضاً للإصابة بالبيثور. العوامل الوراثية والعوامل الغذائية وعدم استخدام المنظفات الصحية، ولا حتى الكريمات المناسبة لنوعية البشرة تزيد من حدوث البيثور الدهنية، وبالتالي الإصابة بالمزيد من البيثور.

6- الجواب الصحيح هو (أ): تساعد عجينة الأسبرين على الحد من البيثور. يتم إعداد هذه العجينة من خلال سحق حبة من الأسبرين، وخلطها مع ملعقتين كبيرتين من الماء، ووضعها على البيثور وتركها لتجف، ومن ثم غسلها بالماء الدافئ. يحتوي الأسبرين على نوع من الأحماض الذي يساعد في القضاء على البيثور.