

أخطاء تؤدي بشرتك



«تقع بعض الفتيات في كثير من الأخطاء التي تؤدي إلى إصابتها بحَبَّ الشباب، تعرّ في على أبرز الأشياء التي تسد مظهر البشرة، والتي تُقدِّمها لك د. نهى السيّد الجنائني اختصاصية الأمراض الجلدية:

- مكوّنات الماكياج: قد تحتوي على مكونات تُسبّب تهيج البشرة، هذا لا يعني التخلي عن وضع الكريم؛ لكن يجب قراءة المكونات المدونة على المنتج، ومدى مناسبتها لبشرتك.
- جفاف البشرة يؤدي في بعض الأحيان إلى إنتاج المزيد من الزيوت التي تظهر مصحوبة بحَبَّ الشباب.
- الإجهاد يُصيب بشرتك بالتجاعيد؛ ولكن هل تعلمين أنَّهُ يزيد من نسبة الهرمون المُسبّب لظهور حب الشباب؟
- لابدّ من الانتباه إلى مكوّنات منتجات الشعر، باعتبارها تلامس البشرة.
- عليك انتقاء ملابس مصنوعة من الألياف الطبيعية مثل القطن، حتى لا تختنق بشرتك.
- ننصح بتغيير غطاء الوسادة الخاصّة بك مرّة واحدة، أو مرّتين في الأسبوع.
- لا تضعي العطر على بشرتك مباشرة، لأنَّهُ قد يُسبب الالتهابات وحب الشباب.
- النساء المدخنات هنّ أكثر عرضة للإصابة بحب الشباب، بحسب الدراسات التي تحذر منه تجنباً

للإصابة بمشاكل في البشرة.

- احذري من تسمير البشرة، لأنّه يعمل على زيادة التجاعيد بالوجه، ويزيد من إنتاج الزيوت فيها.

- تحمل أدوات الماكياج قدراً من البكتيريا، فلا تنسي تنظيفها مرّة أسبوعياً، للحفاظ على بشرتك نظيفة. ►