صفاء لا يعكره السواد

منظفات ومرطبات وآلات ونصائح تصب جميعها في كيفية إزالة الرؤوس السوداء من بشرتك

لا ترغب أيّ امرأة في وجود الرؤوس السوداء على بشرتها إطلاقاً. وحتى الكلمة نفسها ليست شيئاً جميلاً، ولكن الحقيقة أنّ هذه الشوائب الموجودة على البشرة، المسماة بالبثور واسمها الطبي "الزؤانة"، ناجمة عن نزعة جينية أو استعداد وراثي ناتج عن برمجة جينية تسبب حدوثها أو تمنع ظهورها. فإذا كان لديك استعداد وراثي للإصابة بها، عندئذٍ فإنّ خيارات أسلوب حياتك تجعلها في حالة ظهور دائم على البشرة.

باختصار، ليست كلّ المواد التي نعرفها مفيدة لنا، فالكافيين، الكحول، مشتقات الألبان، الأغذية المحتوية على نسبة عالية من الكربوهيدرات والدهون، وكلّها يمكن أن تسبب تفاقم الرؤوس السوداء. والغريب في الأمر أنّ التوتر يمكن أن يسبب أيضاً ظهور الرؤوس السوداء في أسوأ حالاتها، لأنّه يؤثر في الهرمونات فتفرز قدراً قليلاً من التستوستيرون الذي يعرض البشرة للإصابة بها. وكلما طال وجود الرؤوس السوداء على البشرة دون علاجها، زاد حجمها، وزاد توسيعها للمسامات الجلدية، وزاد تشويهها للبشرة.

من أجل هذه المشكلة الجمالية التي يعاني منها جيل الشباب من الجنسين، كان لابدّ من الاسترشاد بآراء خبراء التجميل وأطباء الأمراض الجلدية، لاستخلاص النصائح والعبر الخاصة برعاية البشرة، التي تساعد على التخلص من الرؤوس السوداء وتحول دون إصابتك بها في حال كانت بشرتك خالية منها. وقبل أن تحملي المرآة المكبرة وتتفحصي بشرتك، لنستمع إلى نصائح الأطباء في هذا الشأن.

1- ما هي؟

تبدو الرؤوس السوداء مشابهة للرؤوس البيضاء أو البثرات بصورة أساسية، باستثناء أنّها تحتوي

على ترسبات دهنية. وعند تأكسد هذه الترسبات، يصبح لونها داكناً. وفي حال عدم تأكسدها فإنّها تسمى رؤوساً بيضاء. ويشير الخبراء إلى أنّ الرؤوس السوداء تختلف عن البثور الجلدية، لأنّها تكون مكشوفة، ولا تغلفها أيّ طبقة جلدية كحال معظم البقع الجلدية أو البثور.

2- تنظيف الرؤوس والوقاية منها:

استخدمي غسولاً لتنظيف البشرة ويفضل أن يكون أساساً من حمض السلسليك، وهذا المنتج يعمل كمضاد للبكتيريا والالتهابات الجلدية. ويمكنك أيضاً استخدام غسول.

3- ملطف البشرة:

استخدمي منتجاً خالياً من الكحول، ويحتوي على مادة التوتارول المستخدمة كمضاد للبكتيريا. كما تعمل هذه المادة على إغلاق المسامات الجلدية، وتعيد تركيب الغلاف الحمضي الذي يسهم في تجديد درجة حموضة البشرة.

4- تقشير البشرة:

ينصح الخبراء باستخدام منظف لطيف لتقشير البشرة وتنعيمها باستمرار، فالتقشير اليدوي هو الأساس في الوقاية من الرؤوس السوداء.

5- اكتشفي المناطق المسببة للمشكلات وعالجيها:

يقول الخبراء إنّ مصلاً يحتوي على النياسيناميد "فيتامين ب3" وأنزيم البابايا "بابين" يعتبر من أكثر المواد فعالية في علاج الرؤوس السوداء. ويساعد الفيتامين على علاج البشرة الموبوءة بالبثور ويقلل الزيوت فيها، والتي تعتبر مكوناً رئيسياً في الرؤوس السوداء. أما البابين فهو مقشر للبشرة ويساعد على إزالة خلايا البشرة الميتة التي تغلق المسامات.

6- مرطب ناعم:

استخدمي مرطباً خالياً من الزيوت، ويفضل أن يحتوي على حمض الهيالورونيك لترطيب البشرة بشكل عميق. ويمكنك استخدام غسول أو مرهم الوقاية من الشمس (SPF) خلال النهار، نظراً لأنك ستقشرين بشرتك في غالب الأحيان كجزء من هذه العملية.

7- استخدمي قناع الوجه بأساس الكوالين:

فهو يزيل الترسبات المسببة للرؤوس السوداء، ويمتص الزيوت ويغلق المسامات المفتوحة كما يشير الخبراء.

8- عليك بالخبراء:

المنتجات التي يستخدمها الخبراء أقوى بكثير من المنتجات العادية وفعّالة بصورة أكبر. ويعتبر البخار أداة حيوية ومهمة لفتح المسامات الجلدية المسدودة لاستخلاص الرؤوس السوداء العميقة من داخلها، والتي يصعب استخراجها بالوسائل العادية.

9- إزالة البقع السوداء في منزلك:

يمكنك استخدام الشريط الاسكتلندي اللاصق وهو حساس ويعرض البشرة لضغط معيّن ويلتصق بالرؤوس السوداء ويزيلها عند نزعه. وقد صنعته شركة (3M) وبعض النساء جربن هذا الشريط اللاصق، ونجحن في إزالة الرؤوس السوداء من بشراتهنّ. ولكن بالنسبة للبشرة الحساسة والرقيقة فهو غير ملائم لأنّه عند لصق الشريط على البشرة ثمّ نزعه عنها بقوة قد يعرضها للضرر أو التمزق، ما سيعرضها للميكروبات ويسبب التهابها، ولهذا السبب فإنّ استخدام علاجات داخلية أو استوائية لإزالة البثور عن البشرة الحساسة قد يسبب ردّ فعل خطيراً ويؤدي إلى التهاب البشرة، فهذه العلاجات لها قدرة على تقشير البشرة، ما يجعلها في غاية الهشاشة ويعرضها للضرر. وهي تنزع الشعر مع الرؤوس السوداء.

أخيراً، إذا لم يتم تنظيف البشرة بشكل كامل من خلال استخدام الغسول الملائم مع حمض السلسليك بعد نزع الرؤوس السوداء، فإنّ المادة اللاصقة ستبقى على البشرة، ما يعني مزيداً من الترسبات ويفاقم تكون الرؤوس السوداء مجدداً. وهناك بعض الصالونات التي تستخدم أحدث التقنيات التي تعالج الرؤوس السوداء مثل أجهزة زينو والأجهزة الكهربائية، وربما تكون هذه الأدوات آمنة، ولكن لم تثبت فعاليتها بصورة عملية. ويقول الخبراء إنّ هذه الأجهزة التي تستخدمها بعض النساء في المنزل تعتبر وسيلة تحايل تسويقية ماهرة وهي غير فعّالة، وحتى إذا نجحت في إزالة بعض الرؤوس السوداء، فإنّ النتيجة تكون قصيرة الأمد أو عند حدها الأدنى، لذلك فهي لا تمثل أيّ قيمة على المدى الطويل.

خطوات إضافية:

إذا اتبعت الخطوات السابقة ومع ذلك لم تحصلي على أيّ نتيجة فلا تنزعجي، وينصح الخبراء بالتوجه إلى أقرب خبير في البشرة. وغالباً ما تعرض النساء بشراتهنّ لضغوط كبيرة أو للاتساخ، ما يعرّض المسامات الجلدية للانسداد والبشرة للالتهاب علاوةً على تلوثها. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تصبغها بصورة مفرطة وحدوث ندوب فيها وتكسّر للشعيرات الدموية، وكلّ هذه الأشياء يصعب علاجها لاحقاً. وإذا ضغطت الرؤوس السوداء بأصابعك فإنّها ستتحول إلى ندوب كبيرة، ما سيكلفك مبالغ باهظة لعلاجها لاحقاً، لذلك من الأفضل تنظيفها خلال يوم واحد على يد أحد الخبراء الماهرين بمبلغ زهيد، أو عالجيها بنفسها باستخدام النصائح السابقة، فعلاجها بالطريقة الصحيحة يوقف التهابها.