دليل
حب الشباب

فهم، روتين، وعناية صحيحة



@drhebasadek

قبل ما نبدأ

لو عندك حبوب، أول حاجة عايزاكي تعرفيها
إن الحل مش إنك تشتري أكبر عدد من المنتجات.
إحنا محتاجين نفهم الحبوب الأول،
وبعدها نختار أقل عدد خطوات ممكن يفيدك فعلا.

فكرة الدليل

نفهم السبب
نختار الروتين الأبسط
نبدأ بالتدريج

يعني إيه الحبوب؟

نفهم المشكلة ببساطة قبل ما نبدأ نشتري منتجات

الحبوب باختصار

الحبوب بتحصل لما المسام تتسد، ومع زيادة الدهون وتراكم الخلايا الميتة يحصل التهاب أو تظهر رؤوس وحبوب بأشكال مختلفة.

الالتهاب

لما الالتهاب يزيد، نبدأ نشوف الحبوب الحمرا أو المؤلمة بشكل أوضح.

زيادة الدهون

زيادة الإفرازات عند بعض الناس بتخلي الانسداد يحصل بسهولة أكبر.

انسداد المسام

خلايا الجلد والدهون ممكن يتجمعوا داخل المسام، ودي غالبا أول خطوة في تكون الحبوب.

مهم تعرفي

مش كل الحبوب نوع واحد، ومش كل بشرة محتاجة نفس الروتين. نبدأ بالفهم الأول، وبعدها نختار أقل عدد خطوات ممكن يفيدك فعلا.

أنواع الحبوب

مش كل الحبوب بتتعامل بنفس الطريقة

الرؤوس السوداء

انسداد مفتوح بيتأكسد مع الهواء فيظهر بلون أغمق.

الرؤوس البيضاء

انسداد تحت سطح الجلد ويظهر كبروزات صغيرة بلون قريب من البشرة.

الحبوب الصديدية

حبوب لها رأس أبيض أو أصفر ويكون حولها التهاب.

الحبوب الحمرا

التهاب واضح من غير صديد، وغالبا تكون مزعجة أو مؤلمة.

العقد أو الأكياس

أعمق وأشد ألما، ودي تحتاج تقييم طبي بشكل أكبر.

خلاصة

نوع الحبوب هو اللي بيوجه اختيار المادة الفعالة، ومش معنى إن منتج مشهور إنه مناسب لكل حالة.

إيه اللي ممكن يزود الحبوب؟

عوامل شائعة تستحق ناخد بالنا منها

- لمس الوجه أو عصر الحبوب
- منتجات تقيلة أو غير مناسبة
- بعض منتجات الشعر على الجبهة
- التوتر وقلة النوم
- الاحتكاك المستمر
- عدم إزالة المكياج جيدا
- بعض التغيرات الهرمونية
- تغيير الروتين كل شوية

فكرة مهمة

مش لازم كل العوامل تكون موجودة عندك. أحيانا مجرد تبسيط الروتين وتقليل التهيج والالتزام بخطوات ثابتة يفرق جدا.

لو تايهة تبدأي منين

ركزي الأول على الأساسيات: غسول لطيف، مرطب، واقي شمس، ومادة فعالة واحدة مناسبة.

روتين الحبوب الأساسي

الروتين الأبسط غالبا هو الأفضل في البداية

بالليل

١ غسول لطيف

٢ المادة الفعالة المناسبة

٣ مرطب مهدئ

الصبح

١ غسول لطيف حسب احتياجك

٢ مرطب مناسب

٣ واقي شمس واسع الحماية

ملاحظات صغيرة بس مهمة

مش لازم تبدأي بكل المواد الفعالة مرة واحدة. لو الروتين جديد عليكي، ابدئي بالأساسيات الأول، وبعدها دخلي مادة واحدة بالتدريج.

الاستمرار أهم من المثالية

نتيجة الحبوب مش بتبان في أيام قليلة، فخدي الموضوع بهدوء ووقت.

أشهر المواد الفعالة

الجزء الأول

Salicylic Acid

يناسب الرؤوس السوداء والانسداد والدهون. بيساعد ينظف داخل المسام. ابدئي تدريجيا لو بشرتك حساسة.

Benzoyl Peroxide

مفيد للحبوب الملتهبة. ويساعد يقلل البكتيريا والالتهاب. قد يسبب جفافا وقد يبهت لون الأقمشة.

Adapalene

من أشهر الريتينويدات للحبوب المتكررة والانسداد. يحتاج تدرج وصبر، ومعاه مرطب وواقي شمس.

إزاي تختاري؟

لو عندك انسداد ورؤوس: غالبا الساليسيليك يفيد. لو الحبوب ملتهبة: بنزويل بيروكسيد قد يكون مناسب. لو الحبوب متكررة والجلد يتحمل: الأدابالين خيار مهم.

أشهر المواد الفعالة

الجزء الثاني

Azelaic Acid

مفيد للحبوب وآثارها والاحمرار. غالبا لطيف نسبيا على البشرة، ومناسب جدا لو المشكلة حبوب مع تصبغات.

Niacinamide

يدعم حاجز البشرة وقد يساعد مع الدهون والمظهر العام. مش علاج أساسي للحبوب وحده، لكنه داعم ممتاز.

أمثلة بسيطة حسب الهدف

حبوب مع آثار: أزيليك أسيد

انسداد ورؤوس: ساليسيليك أسيد

حبوب متكررة: أدابالين بالتدرج

حاجز بشرة ضعيف: اهتمي بالمرطب والدعم أولا

أهم قاعدة

المادة المناسبة مش دايما هي الأشهر على السوشيال ميديا، لكنها اللي تناسب حالتك وقدرة بشرتك على التحمل.

إزاي تدخلي مادة فعالة جديدة؟

بهدوء ومن غير لخبطة

1. ابدئي بمنتج واحد فقط في المرة الواحدة.
2. استخدميه عدد مرات قليل في البداية.
3. راقبي بشرتك: في جفاف أو حرقان أو احمرار؟
4. زودي بالتدريج لو الدنيا ماشية كويس.
5. خلي المرطب وواقي الشمس ثابتين.

لو حصل تهيج

قللي عدد المرات أو خدي راحة قصيرة وارجعي لروتين أبسط. لو التهيج شديد أو مستمر، وقفي المنتج واستشيري مختص.

تذكري

كثرة المواد الفعالة مش معناها نتيجة أسرع؛ أحيانا العكس تماما.

حاجات متعمليهاش

علشان ما نزودش المشكلة

- متستخدميش أكتر من مادة قوية مع بعض من أول يوم.
- بلاش تقشير عنيف أو فرش قاسية على الوجه.
- بلاش عصر الحبوب أو العبث بيها.
- متغيريش الروتين كل أسبوع.
- متتوقعيش نتيجة كاملة في كام يوم.

حاجز البشرة

أوقات علاج الحبوب نفسه يضعف الحاجز الواقي للبشرة لو استخدمناه بعنف. لو حسيتي شد شديد، حرقان، تقشير مبالغ فيه أو حساسية مفاجئة، فبشرتك محتاجة تهدئة وتبسيط.

إزاي أحميه؟

مرطب مناسب - تدرج في المواد - غسول لطيف - عدم الإفراط في التقشير - واقي شمس

آثار الحبوب

إيه اللي بيخف مع الوقت وإيه اللي يحتاج خطة أطول؟

بقع حمراء

احمرار بعد الحبة، وغالبا يخف تدريجيا مع الوقت والهدوء.

بقع غامقة

تصبغات بعد الحبوب، وتحتاج صبر وواقي شمس ومواد مناسبة حسب الحالة.

ندبات حقيقية

تغيرات في ملمس الجلد، وغالبا تحتاج تقييم طبي وإجراءات متخصصة أكتر.

مهم جدا

واقي الشمس خطوة أساسية لو عندك آثار أو تصبغات، لأنه يحمي من زيادة العلامات ويساعد الخطة تمشي في الاتجاه الصح.

الحبوب والتوتر

لما النفسية تتعب، البشرة أوقات بترد

ليه ده ممكن يحصل؟

التوتر مش السبب الوحيد للحبوب، لكنه قد يكون عامل يزودها عند بعض الناس. كمان ممكن يخلي النوم أسوأ، والالتزام بالروتين أقل، ولمس الوجه أكتر.

عادات بسيطة تفرق

بسطي الروتين بدل ما تعقديه.

اغسلي وشك بهدوء.

حاولي تنامي بشكل أفضل قدر الإمكان.

ابعدي عن المراية المكبرة لو بتخليكي تعبثي في الحبوب.

خلي خطواتك قليلة وواضحة.

رسالة مهمة

لو بشرتك مضايقاكي، متجلديش نفسك. غالبا اللي محتاجاه هو خطة أنسب وروتين أهدى، مش جلد ذات أو مشتريات أكتر.

إمتى لازم أروح لطبيب جلدية؟

في حالات الأفضل ما نطولش فيها

- لو الحبوب عميقة أو مؤلمة أو بتسبب ندبات.
- لو الانتشار شديد أو سريع.
- لو الروتين المناسب مش بيجيب نتيجة مع الوقت.
- لو في علامات هرمونية واضحة أو عدم انتظام شديد.
- لو الحالة مأثرة جدا على نفسيتك أو ثقتك بنفسك.

مهم تعرفي

الدليل ده للتوعية وتبسيط الفهم، لكنه ما يغنيش عن التشخيص الطبي للحالات اللي تحتاج تقييم مباشر.

ولو محتارة؟

تقدري تبدأي باستشارة منظمة تساعدك تفهمي بشرتك، وتعرفي إيه المناسب وإيه اللي محتاج متابعة أكبر.

قائمة سريعة

قبل ما تغيري كل الروتين

- [ ] عندي مرطب مريح
- [ ] عندي غسول لطيف مناسب
- [ ] بدأت بمادة فعالة واحدة
- [ ] بستخدم واقي شمس
- [ ] بدي وقت كفاية للنتيجة
- [ ] بدأت بالتدريج
- [ ] الحالة الشديدة براجع فيها طبيب
- [ ] بطلت أعبث في الحبوب

مش محتاجة روتين أطول
محتاجة روتين أنسب

لو حبيتي خطة تناسب بشرتك أنت بالذات، تقدري تحجزي استشارتك معايا على واتساب.

@drhebasadek

د. هبة صادق