ثالثاً: مشكلات يعانيها بعض اليافعين (حبّ الشباب)

حبّ الشباب: مشكلة جلدية يُعاني منها بعض اليافعين، وتتمثل في التهاب الغدد الدهنية وبصيلات الشعر، ومن علاماته ظهور حبوبٍ في المناطق الغنية بإفراز الدهون.



الوقاية من حبّ الشباب للحالات البسيطة

1. غسل الوجه بالماء والصابون المناسب عدّة مراتٍ يومياً؛ لإزالة المواد الدهنية عن سطح الجلد.
2. تجنب حكه بشدّة، أو محاولة إزالته بالأظافر؛ لأن ذلك يترك ندوباً على الوجه أو حدوث مضاعفات.

نصائح للوقاية من حب الشباب

1. الاهتمام بنظافة الوجه وعدم العبث بالحبوب بأية وسيلة.
2. تناول الأغذية الصحية الغنية بالألياف كالخضراوات والفواكه.
3. الإقلال من الشوكولاته والمكسرات والأطعمة الدهنية والحارة والابتعاد عن المشروبات الغازية.
4. الإكثار من شرب الماء.
5. الإكثار من المشي والرياضة في الهواء الطلق؛ لزيادة نشاط الدورة الدموية.
6. استشارة أخصائي الأمراض الجلدية حال ظهور حبّ الشباب والالتزام بتعليماته،

وتجنب استخدام أي مُستحضر دون وصفةٍ طبية.

7. تجنب الانسياق وراء الدعايات والإعلانات في الصحف والمجلات التي تروّج للمأكولات السريعة والمشروبات الغازية التي ترفع نسبة السكر والدهون في الجسم.