

حب الشباب

ما هو حب الشباب:

حب الشباب هو مرض جلدي يتكون من رؤوس سوداء وبيضاء وبثور ملتهبة وفي بعض الحالات تكيسات وندبات متليفه.

يظهر حب الشباب عادة على الوجه، الرقبة، الصدر، الظهر، الكتفين وأعلى الذراعين.

حب الشباب هو مرض المراهقين حيث يصاب به معظمهم مع اختلاف شدته من شخص لآخر، وقد يصاب به الأكبر عمراً خصوصاً النساء حتى العقد الرابع والخامس.

غالباً يتحسن حب الشباب بعد عدة سنوات ولكن عدم استخدام العلاج قد يخلف ندبات مشوهه دائماً.



ما هي مسببات حب الشباب:

هرمون الذكورة (Testosterone) التستوستيرون هو هرمون يوجد في الذكور والإناث يزيد إفرازه في فترة البلوغ مما يؤدي الى تحفيز الغدد الدهنية الموجودة في الجلد لتكبير في الجسم وتفرز الدهن وهو ما يعمل على انسداد المسامات وتكون الرؤوس البيضاء (المغلقة) والرؤوس السوداء (المفتوحة)، كما يؤدي وجود البكتيريا إلى ظهور البثور الملتهبة.

هل لنظافة الوجه علاقة بحب الشباب:

على العكس مما يعتقد العامة فإن حب الشباب ليس له علاقة بعدم تنظيف الوجه بل قد تؤدي المبالغة في نظافة الوجه الى اشتداد حالة حب الشباب و على ذلك يفضل غسل الوجه بمنظف لطيف وبالماء الدافئ مرتين يومياً.



ماهو دور الغذاء في حب الشباب:

لم يثبت ان للغذاء دوراً محفزاً لحب الشباب ولكن لوحظ ان بعض الأغذية مثل المكسرات والشوكولاته قد تزيد حب الشباب سوءاً عند بعض المرضى.

وماهو دور مستحضرات التجميل:

علينا التقليل من وضع مستحضرات التجميل على قدر الإستطاعة وان يراعي أن تكون:

- خالية من الزيت (Oil-Free)
- لا تسبب انسداد المسامات (Non-Comedogenic)
- لا تسبب البثور Non- Acnegenic

كما ينبغي الحرص على إزالة مستحضرات التجميل كل ليلة قبل النوم بمنظف لطيف.

هناك بعض المستحضرات الملونة (Tinted) تحتوي على مكونات يمكن ان تساهم في إخفاء البثور، أيضاً البودرة او كريم الأساس الخالي من الزيت حل جيد لتغطية البثور.

وأخيراً يجب تغطية الوجه عند وضع جل أو بخاخ تثبيت الشعر.



العلاج:

تعمل العلاجات المختلفة على منع ظهور بثور جديدة وعلاج البثور القديمة وهكذا فإن التحسن قد يأخذ وقتاً كما ان السيطرة على حب الشباب هي عملية مستمرة.

في حال لم يطرأ تحسن ما في غضون شهرين إلى 3 اشهر فإن علينا تغيير العلاج بعد مراجعة الطبيب الذي يقرر العلاج الأمثل لحالتك.

في بعض الحالات المشابهة لحب الشباب قد يكون السبب هو وضع مستحضرات التجميل غير المناسبة او بعض العلاجات التي تؤخذ بالفم لذلك يجب ابلاغ الطبيب عن أي علاج يؤخذ بالفم أو أي مستحضر يوضع على الجلد.

كثير من العلاجات التي لا تحتاج لوصفة طبية قد تنفع في علاج حب الشباب البسيط ولكن قد تسبب جفاف البشرة ولذلك يجب اتباع التعليمات المرفقة بها.



العلاج الموضعي:

قد يصف لك طبيبك علاجاً موضعياً مثل الكريم، الجل او اللوشن الذي يحتوي على حمض فيتامين (أ) بنزويل بيروكسيد ، حمض أزيليك أو مضادات حيوية والتي تعمل على منع انسداد المسام وتقليل البكتيريا الموجودة في الجلد.

هذه المركبات قد تسبب بعض الجفاف أو القشور.

طبيبك سيشرح لك كيفية استخدامها والتغلب على المشاكل المصاحبة للعلاج يجب ابلاغ الطبيب قبل بدئ العلاج فيما إذا كنت حاملاً او مرضعة أو تنوين الحمل قريباً حتى ولو كان العلاج موضعياً.

بعض العلاجات الخاصة:

- يمكن إزالة الرؤوس السوداء والبضاء في العيادة ولكن لا تحاول ازلتها بنفسك او الضغط عليها او حكها او عصرها، لأن ذلك قد يؤدي الى حدوث التهاب عميق وفي نهاية الأمر ندبة يصعب التخلص منها.
- قد يستخدم الكحت السطحي (Micro Dermabrasion) لإزالة الطبقات العلوية من الجلد وهذا قد يحسن مظهر الجلد ويحفز نمو طبقات جديدة من الجلد.
- وللتقشير الكيميائي الخفيف (Light Chemical Peel) بإستخدام حمض الساليسيليك او حمض الجلا يكوليك مفعولاً مشابهاً مما يساعد على منع انسداد المسامات وتحفيز نمو طبقات جديدة من الجلد.
- اما حقن الكورتيزون فقد تستعمل موضعياً لعلاج البثور والأكياس الملتهبة الكبيرة.

العلاج عن طريق الفم:

- المضادات الحيوية وأكثر ما يوصف منها الدوكسي سايكلين ، مينوسايكلين او إريثرومايسين.
- حبوب منع الحمل قد تستعمل في علاج حب الشباب خصوصاً ذلك الناتج عن خلل هرموني ولكن من المهم معرفة أن تناولها مع المضادات الحيوية يمكن ان يقلل من فاعليتها كمانع للحمل وعندئذ يلاحظ نزول دم العادة في وقت مختلف عن وقتها المعتاد وبشكل متقطع.
- في الحالات الشديدة أو تلك التي لا تستجيب للعلاج الموضعي والمضادات الحيوية يمكن استخدام ايزوترتينوين (Isotretinoin) وهو علاج فعّال

ويؤدي إلى الشفاء، ولكن على المريض معرفة التأثيرات الجانبية لهذا العلاج خصوصاً فيما يخص الحمل، حيث أنه يؤدي إلى إصابة الجنين بتشوهات شديدة.

- من الضروري زيارة طبيب الجلدية بشكل متكرر مع عمل الفحوصات اللازمة عند تناول هذا العلاج.
- في بعض الحالات يمكن أن يساعد العلاج الضوئي بإستخدام الموجات الزرقاء في علاج حب الشباب.

علاج آثار حب الشباب:

يستطيع طبيب الجلدية او جراحة التجميل علاج الندبات الناتجة عن حب الشباب بطرق مختلفة منها:

- كحت الجلد (Dermabrasion)
- التقشير الكيميائي
- عمليات رفع الندبات
- الليزر
- الحقن

للحصول على المعلومات أوفى بادر بزيارة موقع الجمعية السعودية لأمراض وجراحة الجلد www.ssdds.org !!

!!!f!!!

www.medicalwmc.com!!!!!!Ar.wikipedia.org

!!www.mayoclinic.com!!!!!!En.wikipedia.org

!! www.acne.org

!!

!!! ! del!OE OE !! !del!!!!!!OE!

!!! OE !OE š! !!! OE!!!!!! OE !!