



تعريف:

هي حالة جلدية شائعة تحدث في الغالب أثناء التغيرات الهرمونية المصاحبة لفترة المراهقة، ولكنها قد تحدث في أي سن وهي منتشرة للغاية في أوساط المراهقين (حولي % منهم مصابون بها) بحيث أصبحت حالة طبيعية كجزء من فترة النمو

:

(يحدث خلال فترة المراهقة لأن هرمونات متباينة (وهي بصفة أساسية الأندروجين الذي يزيد من مقدار الزيوت الجلدية - 1

: يحدث حب الشباب أو يصير أسوأ مع وجود حالات أخرى تتضمن تغيرات هرمونية ، ومنها 2-

- خلال الأيوج الذي يسبق الحيض

-

-

معلومة: تحتوي أغلب حبوب منع الحمل على هرمونين (باستثناء الحبوب الخفيفة التي تستخدم في فترة الرض والتي تحتوي على نوع واحد فقط) وهما هرمون الأستروجين الانثوي الذي يسبب حب الشباب وأيضاً على هرمون البروجسترون

الذي يجعلها أسوأ

- أحياناً أثناء بداية سن اليأس في عمر الأربعين لدى %

"بكتيريا" البروبيو - 3

: قاقير وهي - 4

- تناول المنشطات البانية للعضلات (المنشطات الستيرويدية) والتي يتعاطها عادة رياضيو كما الأجسام

- استخدام كريمات أو زيوت مستحضرات التجميل

- (PHENYTOIN) " عقار "الفينيتوين

- (RIFAMPICIN) " عقار "الريفامبيسن

- B12 - فيتامين

- المضاد للإضكرابات النفسية (LITHIUM) - عقار الليثيوم

- المواد الكيميائية في أماكن العمل كالزيوت الصناعية - 5

- يجد الطبّاخون والدلكون في السونا أو الساونا أن الحرارة العالية والبيئة الرطبة تزيدان من حب الشباب - 6

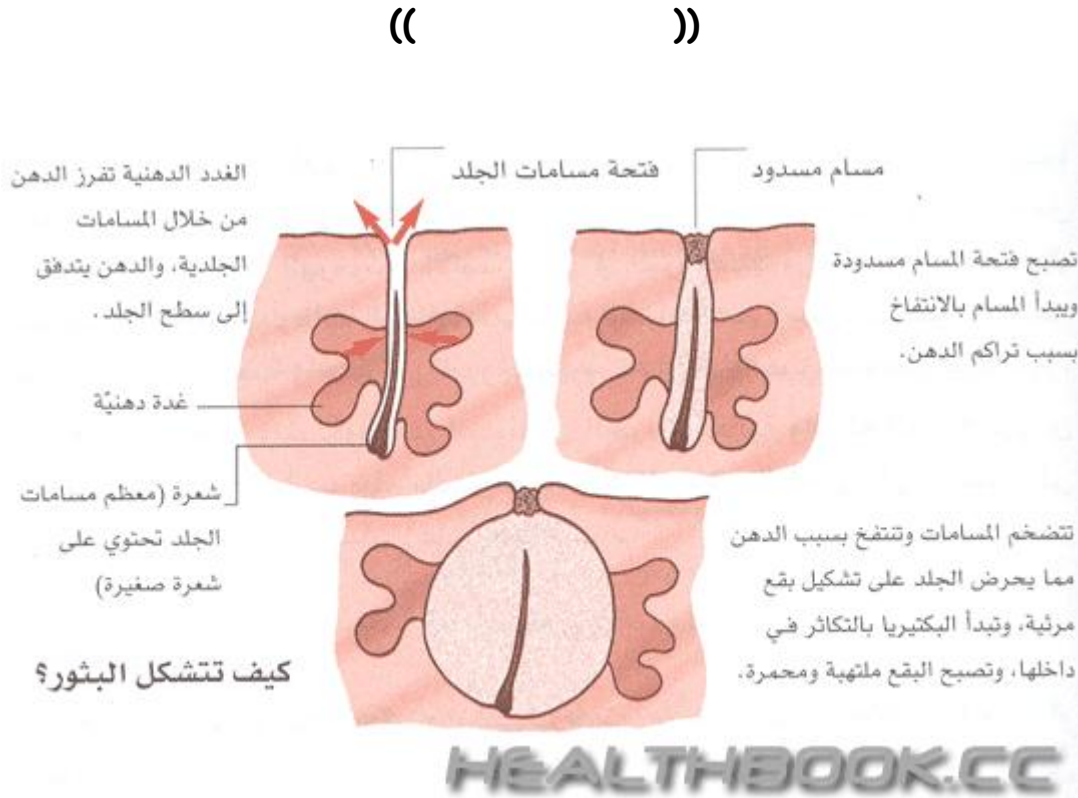
(تر : حيث تتعب البشرة (على حد قول الخبراء - 7

:
تتباين حدة الإصابة بحب الشباب، فبعض الناس لا يعانون سوى قدر طفيف من الحبوب المتناثرة ذات الرؤوس البيضاء أو السوداء التي تسبب لهم بعض الضيق. في حين يظهر لدى آخرين حبوب شديدة وأكياس قد تترك لديهم

:
العمر الأسوأ لحب الشباب هو بين -
- للرجال، ولكن كما ذكرنا فإن الناس بأي عمر يمكن أن يصابوا بحب الشباب وعادة ما يشفى حب الشباب من تلقاء نفسه في أواخر سن المراهقة أو بدايات العشرينات لدى الرجال. قد يتأخر بعض الشيء عند النساء.

كيف تكون البثور؟

يحتوي الجلد على ملايين من الغدد الدهنية التي تفرز الدهن على سطح الجلد من خلال مساماته، وعادة يساعد الدهن البشرة على المحافظة على صحتها، اما البثور فتتشكل عندما تصبح المسامات مسدودة بسدادة من خلايا الجلد الميت. الممزوج مع الدهن. ويحدث هذا عادة عندما تنتج الغدد الدهنية الدهن أكثر من العادة.



ما الفرق بين حب الشباب والبثور؟

لا يوجد هناك فرق حقيقي ، والمسألة هي عددية ، فإذا كان لديك القليل فإن سيشار إليه على أنه بثور أو نقاط ولكن إذا كان لديك الكثير من الرؤوس (القمم) البيضاء أو السوداء أو مسامات ملتهبة بوضوح فإن ذلك يشير

الموقع والآلية والشكل:

يقع حب الشباب في الغدد الدهنية وفي بصيلات الشعر المتصلة بها

"وتنتج الغدد الدهنية زيتاً يطلق عليه اسم "الزهم

(وفي الأحوال الطبيعية تصعد هذه المادة الزيتية مصحوبة بالخلايا الجلدية الميتة من قاع الغدة من خلال المسام)الفتحات

إلى سطح الجلد لتنتشر عبر الجلد حيث يتخلص المرء منها بـ

في حب الشباب يعمل "الزهم" والخلايا الميتة معاً على سد الفتحة التي تخرج منها إفرازات الغدة الدهنية وبصيلة الشعر

(COMEDO) وهذا الإنسداد يسمى " الرأس " أو "الزؤان" وبالإنجليزية

"وفي بعض الأحيان لا يمكن رؤية فتحة الرأس، فهناك مجرد حبيبة أسفل الجلد وتسمى هذه " رأس مغلقة

".وفي أحيان أخرى تكون الفتحة عند قمة الإنسداد مرئية وتسمى "رأس مفتوحة

".وعندما يكون الإنسداد المكون من "الزهم" والخلايا أبيض اللون تسمى " الرأس الأبيض

. أي أن القمة البيضاء للبثور هي مسامات جلد مسدودة بسدادة عميقة في الداخل

(بعض الأحيان تجعل صبغة الميلانين بالخلايا الميتة هذا الإنسداد داكن اللون(ولهذا قد يخلط البعض أحياناً بينه وبين الإلتساخ

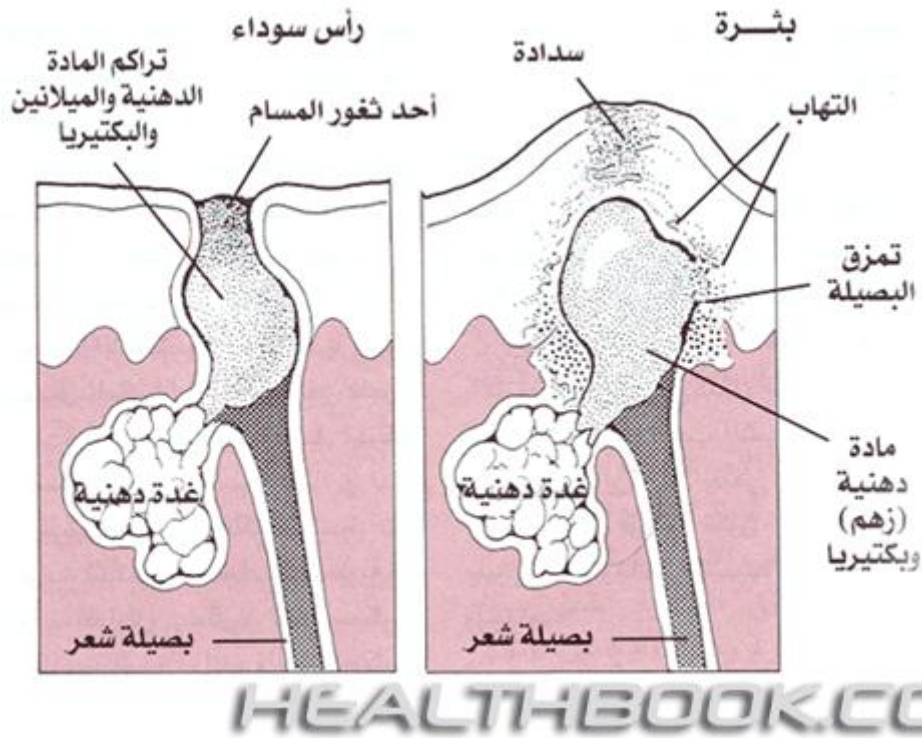
".وتسمى حينئذ "الرأس السوداء

أي أن القمة السوداء للبثور هي مسامات الجلد التي سدت من فتحتها ، واللون الأسود مكون من الجلد الطبيعي المصبو

الخلاي الميتة

.وبصفة عامة فإن الإنسداد في الرأس المغلقة ليس داكناً في حين أن الرؤوس المفتوحة عادة ما تكون ذات سدادة داكنة

(())



تيريا "البروبيو" وإلتهاب الجلد

PROPIONIBACTERIUM ACNES "تعيش بكتيريا البروبيو"

و.خلف القمم البيضاء أو السوداء مما قد يؤدي إلى تشكيل البثور الصفراء وإلى الإلتهاب.

وللتوضيح بشكل مفصل نقول أن هذه البكتيريا المسببة لحب الشباب تعيش داخل بصيلات الشعر وهي تستخدم "الزهم" في غذائها.

وعندما تهضم البكتيريا الـ"الزهم" فإنها تنتج مواد من النفايات (أحماض دهنية) قد تكون شديدة الإثارة للجلد.

وفي أغلب الأحيان تصعد هذه الأحماض الدهنية إلى سطح الجلد وتسقط ، ولكن عندما تصاب الغدد بالانسداد وتمتلئ بالـ"الزهم" تتراكم هذه الأحماض الدهنية داخل الغدة الدهنية مسببة الإلتهاب

:

:ينقسم حب الشباب إلى فئتين

إلتهابي : ويحدث عندما تتسبب الأحماض الدهنية في جعل البصيلات المصابة بالانسداد تلتهب، - 1

مكونة بثوراً وعقيجات ممتلئة بالصديد، وقد يكون حب الشباب الإلتهابي الشديد عقيدات تترك مكانها ندبات عميقة غائرة

قد تسبب تشوهاً

غير إتهابي: يتكون من رؤوس ليس حولها أي إحمرار أو ألم، وأغلب الناس يصابون بهذا النوع-2
وكلا النوعين عادة ما يصيب الوجه، ولكن كثيراً منه يظهر فوق أعلى الصدر والظهر والعنق والأرداف

الوقاية من المضاعفات:

من الصعب الوقاية من حب الشباب، غير أنه في إستطاعتك إتخاذ خطوات لمنع مضاعفاته وهي
إغسل وجهك ورقبتك وظهرك مرتين يومي
1- ()

معلومة: لا داعي أن تغسل أكثر من هذا أو تدعك بشرتك أو تستعمل صابوناً مهيجاً أو قاسياً لأن ذلك يجفف البشرة مما يجعلها
أكثر حساسية لعلاج حب الشباب

2-

لا تستخدم كريمات أو زيوت مستحضرات التجميل فوق وجهك ، فهي تسد الم
أو على الأقل تجنبى المكياج الكثيف، مع ضرورة إزالته ليلاً بكريم منظف لطيف قبل الغسيل

"OIL-FREE" إختاري المنتجات المكتوب فوق عبواتها "خالي من الزيون-3

تجنب تناول المنشطات البانية للعضلات-4

ر أو تحك البثور أو الأكياس، فهذا يؤدي إلى ترك ندبات غالباً ما تظل دائمة -5

معلومات وطرق مفيدة:

(- بالنسبة للبثور البيضاء فإنك تستطيع إزالتها بواسطة ملعقة الكوميدون(وهي ملعقة صغيرة جداً في وسطها ثقب

حيث تضغط على البثرات حتى تحررها من المسامات

- كان لديك بقعة صفراء كبيرة حاوية على القيح وتشعر بأن عليك التخلص منها فإثقبها بلطف بواسطة إبرة(معقمة بالنار)

أعصر القيح منها بواسطة محرمة ورقية وإغسل يديك

لا يوجد دليل على أن هناك أطعمة ما أو نشاطاً جنسياً يمكن أن يكون له أي أثر على حب الشباب -6

ب الشباب غير معد-7

خيارات العلاج:

هناك ثلاث أساليب عامة للعلاج

1-

جعل الرؤوس البيضاء الرؤوس السوداء تجف بشكل أسرع -2

3- إستعمال المضادات الحيوية التي تقتل بكتيريا " بروبيو " المسببة لحب الشباب

وعادة ما يستغرق الأمر وقتاً

أولاً: أدوية علاج حب الشباب غير الإلتهاب الطفيف المصحوب برؤوس مفتوحة بيضاء وسوداء وقليلة العدد

(BENZOYL PEROXIDE) ويعالج بكريم أو لوسيون أو جل(يفرك فوق سطح الجلد) يحتوي على بيروكسيد البنزويل

" بالخروج إلى سطح الجلد ، ومن هذه الأدوية الذي يساعد على جعل المسام مفتوحة ليسمح للمادة المتركمة
TRETINOIN "التريتينوين

ويعطي هذا الدواء نتائج إيجابية بنسبة % بعد علاج لمدة ثلاثة أشهر، ويحدث أثناء العلاج تقشر وتهيج للبشرة

تمل أن يجعل البشرة حساسة لأشعة الشمس، لهذا يجب أن يوضع على الوجه ليلاً ويغسل صباحاً

خلال النهار (SPF-15) ومن الأفضل إستعمال واقي من الشمس خال من الزيوت (على الأقل

مهم: لا ينصح بإستعمال هذا الدواء للنساء الحوامل أو اللواتي يتوقعن الحمل

ثانياً: أدوية علاج حب الشباب الذي يشتمل على إلتهاب من الدرجة الخفيفة

: (المتوسطة والمعتدل الحدة (إحمرار وألم وحول الرؤوس البيضاء والسوداء

وينصح هنا أيضاً بإستعمال المضادات الحيوية في صورة كريمات أو لوسيونات أو جل، ومن هذه الأدوية

وهو علاج جديد على شكل جل يعطي تحسناً بنسبة % بعد ثلاثة أشهر ويجب وضعه مرة ADAPALENE "أدابالين"

ثالثاً: أدوية علاج حب الشباب الذي يشتمل على إلتهاب الأكثر شدة

"ويستعمل هنا مضادات حيوية في شكل أقراص مثل " التتراسيكلين

"الدوكسيسيلين" ، "المينوسيكليين" ، "الإرتيروميسين"

لهدف الأساسي من هذه المضادات الحيوية هو منع تكون حب شباب جديد، وهي لا تفيد كثيراً في علاج حب الشباب الموجود حالياً

وتحسن الحالة عادة ما يستغرق عدة شهور، وتعطى في الغالب لمدة ستة شهور ولعدة مرات في اليوم برغم أن الجرعة تخفض

: قد يحتاج العلاج لمدة سنتين في بعض الحالات

: لايعطى دواء التتراسكلين خلال فترة الحمل والإرضاع وللأطفال دون

- (أكياس وإلتهاب

رابعاً: أدوية علاج حب الشباب الذي يشتمل على إلهاب الأكر حدة من النوع السابق-
(شديد):

.ويستخدم هنا بالإضافة إلى العلاجات السابقة حقن عقاير " الكورتيزون" المضادة للإلهاب مباشرة في الأكياس الملتهبة

.وقد يلجأ الطبيب بدلاً من ذلك باستخدام عقار " الأيزوتريتينوين" في شكل أقراص وهو فعال للغاية في مواجهة حب الشباب

وهو يعمل على تخفيض إفراز الدهون وتنظيف تراكمات خلايا الجلد الميتة التي تسد المسامات، وتخفيض حدة الإلهاب

ويعطى عادة لمدة أربعة أشهر ، ومن الأثار الجانبية لهذا الدواء : إحمرار الوجه وتقشره وتقرح الشفتين وجفاف الأنف الذي

.يسبب الرعاف، وفي بعض الحالات قد يسبب الكآبة

" ملاحظة مهمة: لا ينبغي أن ت

الأيزوتريتينوين"، لأنه يسبب

.تشوهات شديدة بالمواليد والإجهاض

:خامساً : المعالجة الهرمونية للنساء

DIANETTE "إن لدى النساء خياراً آخر للعلاج من حب الشباب كإستعمال "الديانيت

لأنها ستحصر

وظيفة هذا الدواء وتمنع عمله