

## حب الشباب

إن حب الشباب من أكثر الأمراض شيوعاً. حيث أنه يصيب معظم المراهقين في العقد الثاني من العمر كما يصيب عدداً لا بأس به من الأطفال والبالغين. وسظهر في صور كثيرة وقد يؤدي إلى الندب والتبقيع اللوني والتشوهات بالوجه والجسم.

ما هو حب الشباب؟

هو التهاب مزمن في الغدد الدهنية المتصلة ببصيلات الشعر المنتشرة في الوجه والصدر والظهر. ويظهر على شكل حبوب أو بثور أو حويصلات أو تكيسات دهنية تحت الجلد كما تتكون أيضاً الرؤس السوداء والبيضاء نتيجة انسداد مسام قنوات هذه الغدد بفعل زيادة إفرازاتها الدهنية.

كيف يحدث؟

تتصل الغدد الدهنية ببصيلات الشعر عن طريق قنوات مشتركة لتصل من خلالها الدهون إلى سطح الجلد. ومع البلوغ يزداد إفراز الدهون وتصنيف القنوات الخاصة بهذه الغدد فتزداد في الحجم وتتكاثر البكتريا التي تقوم بتحليل الدهون فتسبب التهابات بالجلد.

ما هي العوامل المؤثرة في حب الشباب؟

- النظافة: لا بد من العناية بالجلد وتنظيفه بالماء والمنظفات باستمرار...وعادة ما ينصح الطبيب باستخدام المنظف المناسب لكل بشرة. وبالنسبة للحلاقة يجب اختيار نوع المكينه وطريقة الحلاقة المناسبة مع الإبتعاد عن الحبوب والبثور حتى لا تجرح.
- التغذية: هناك اعتقاد خاطئ بأن بعض أنواع الطعام مثل الشوكولاته والمكسرات والدهون تسبب ف زيادة حب الشباب. ويجب ألا ينسى أن الجلد مثل باقي أعضاء

الجسم يحتاج إلى تغذية متوازنة, مع تجنب الإكثار من تلك الأطعمة حتى لا يصاب بالسمنة.

- مساحيق التجميل ووسائل العناية بالبشرة: الإستخدام الخاطئ للمرطبات ومساحيق التجميل أو الماسكات ووسائل العناية بالبشرة سواء من ناحية الكم والكيف قد تؤدي إلى آثار سيئة على البشرة وزيادة ظهور حب الشباب لذلك يجب اتباع التعليمات الخاصة بذلك من خلال نصائح الطبيب.
- الأدوية: تسبب بعض الأدوية (مثل الكورتيزونات سواء الموضعية أو بالفم أو بالحقن إلى ظهور حب الشباب وزيادته.
- الحالة النفسية: مع ازدياد القلق والتوتر والضغط النفسية تزداد معدلات ظهور حب الشباب.
- الدورة الشهرية: يزداد حب الشباب مع الدورة الشهرية للإناث بسبب تغير مستوى الهرمونات بالجسم.

ما هي الوسائل المختلفة لعلاج حب الشباب؟

هناك أنواع عديدة من الأدوية سواء الموضعية أو بالفم وهذه يحددها الطبيب حسب كل حالة ونوع البشرة, سن المريض, نوع الحبوب, شدتها, وأماكنها...

تنقسم الأدوية إلى نوعين:

• أدوية موضعية مثل:

تأ مضادات البكتيريا مثل بنزويل بيروكسيد وكلندا ماسين

تأ الروتينويدات: التي تنظم إفراز الدهون وتمنع تكون الرؤوس السوداء والبيضاء مثل ترتينون وأدابالين وأزاليك أسيد.

• أدوية الفم مثل:

تأ المضادات الحيوية خاصة مجموعة مثل التراسيكلين

تأ الأيزوترتينوين, وذلك في الحالات الشديدة ويجب استخدامه بحرص شديد وتحت إشراف الطبيب.

كيف يمكن التخلص من آثار حب الشباب؟

تتنوع آثار حب الشباب مثل الندب والحفر والتبقع اللوني وغيرها مما يشوه منظر الجلد. وهناك طرق كثيرة للتخلص منها مثل التقشير الكيميائي والصفرة بأنواعها والميكروبييل والليزر وكذلك الأدوية الموضعية, كل حسب هذه الآثار ونوع البشرة.

ما هي النصائح اللازمة لمريض حب الشباب؟

- تجنب التعرض للشمس لفترات طويلة
- تجنب العبث بالحبوب ومحاولة تفرغها
- تجنب لبضغوط النفسية
- العناية المستمرة بالبشرة
- الغسيل المتكرر للمناشف وأغطية الوسائد
- استخدام الأدوية يجب أن يكون تحت إشراف طبيب.