حب الشباب (Acne)

يعتبر حب الشباب من الأمراض الجلدية الأكثر انتشارا بين المراهقين. يتسبب في ظهور الرؤوس البيضاء، والسوداء، والبثور. **هناك أسباب متعددة لهذه الحالة سوف نتعرف عليها خلال هذا المقال، وكيفية علاجها، ونصائح للتخلص نهائيا من حب الشباب.**

ما هو حب الشباب؟

حب الشباب مرض التهابي مزمن. ينتج عن الالتهاب والاستعمار البكتيري لبصيلات الشعر، والوجه، والرقبة، والصدر، والظهر. يؤثر على جميع المراهقين في مرحلة البلوغ.(1)

اقرأ أيضا: فيوسيدين Fucidin ، دواعي الاستخدام و 4 من أشكاله الدوائية المختلفة

اعراض حب الشباب

- رؤوس بيضاء ذلك عندما تكون المسام مغلقة.
- رؤوس سوداء عند فتح المسام المسدودة.
- بثور تحتوي على الصديد في أطرافها.
- آفات كيسية وهي نتوءات مليئة بالصديد تحت الجلد.(3),(4)

اسباب حب الشباب

حب الشباب عبارة عن بقع حمراء تظهر عندما تكون بصيلات الشعر المسدودة مصابة بالالتهاب أو البكتيريا، يظهر في المناطق التي تحتوي على العديد من الغدد الدهنية. عند تعرض بصيلات الشعر للانسداد والالتهابات تؤدي إلى ظهور كتل تحت الجلد. يوجد مسام أخرى في الجلد مثل الغدد العرقية ولا تشارك في حب الشباب. تساعد هذه العوامل على ظهور حب الشباب:

- **التغيرات الهرمونية**: خلال مرحلة البلوغ عند البنات والأولاد يزداد إفراز هرمونات الأندروجينات. حيث تؤدي إلى تضخم الغدد الدهنية وتكوين الكثير من الدهون التي تسبب انسداد بصيلات الشعر وظهور حب الشباب. النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال، نتيجة تغيرات مستوى الهرمونات مثل الدورة الشهرية، الحمل حيث يزداد حب الشباب خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وأيضا متلازمة تكيس المبايض.
- **بعض الأدوية مثل**: الأدوية التي تحتوي على الكورتيكوستيرويدات والتستوستيرون والليثيوم.
- **الضغط العصبي مثل**: التوتر والحالة النفسية حيث يزيد من خطر الإصابة.

تؤدي العوامل السابقة إلى الأسباب الرئيسية لظهور حب الشباب وهي:

- إنتاج الكثير من الدهون (في البشرة الدهنية).
- عقب انسداد بصيلات الشعر بسبب كثرة إنتاج الدهون والجلد الميت.
- البكتيريا.
- الالتهابات.

يوجد بعض الأسباب المشاع أنها تؤدي إلى ظهور حب الشباب لكن لم يتم إثبات صحة هذا حتى الآن مثل:

تناول بعض الأطعمة: مثل الشوكولاتة والأطعمة الدهنية. حتى الآن لم يتم إثبات صحة هذا.

تلوث الجلد وقلة النظافة: حب الشباب ناتج عن تفاعلات بيولوجية تحدث تحت الجلد ليس على السطح.

النشاط الجنسي: إن ممارسة الجنس لا تؤثر على حب الشباب إطلاقا.

حب الشباب معدي: حب الشباب لا يمكن أن ينتقل للآخرين وبالتالي هو غير معدي.(2),(3)

تشخيص حب الشباب

- يمكن للعديد من البشر تشخيص حب الشباب بأنفسهم في الحالات الخفيفة، حيث يتعرف البعض على أعراض المرض. على الرغم من ذلك يجب زيارة طبيب الأمراض الجلدية لتشخيص الحالة، حيث أن المرض يتطلب درجات مختلفة من العلاج حسب الحالة.
- التشخيص بواسطة الطبيب والاختبارات، حيث يتم تشخيص الحالة بواسطة طبيب الأمراض الجلدية عن طريق فحص بصري. قد يُأخذ مسحة لإجراء الفحص الميكروبيولوجي.(5)

عوامل الخطر

- السن، يمكن أن يصيب حب الشباب الأشخاص في مختلف مراحل العمر، ولكنه أكثر شيوعا عند المراهقين.
- التغيرات الهرمونية خلال فترات البلوغ أو الحمل.
- التاريخ العائلي، إذا كان أحد والديك يعاني من حب الشباب فمن المحتمل أن تُصاب به.
- المواد الدهنية، عند استخدام المستحضرات الدهنية والكريمات من المحتمل الإصابة بحب الشباب.
- زيادة الاحتكاك على البشرة مثل استخدام الخوذات والأطواق الضيقة.(4)

اقرأ أيضا: فوائد عصير البرتقال| 12 فائدة للمحافظة على تناوله باستمرار

انواع حبوب الوجه

حبوب غير التهابية مثل: الرؤوس السوداء والبيضاء وهي عادة لا تسبب التورم ولا تحتاج إلى وصفة طبية لعلاجها. يتم علاجها بواسطة التقشير الكيميائي وإزالة الجلد الميت.

حبوب الوجه الالتهابية: عبارة عن بثور حمراء متورمة. تساهم البكتيريا بشكل كبير في تواجدها مثل العُقيدات، والخُراج، والبثور المتورمة.(7)

علاج حب الشباب

يعتمد العلاج على شدة المرض حيث قد يستغرق الأمر عدة أشهر من العلاج. إذا كانت الأعراض خفيفة ولديك عدد قليل من الرؤوس (السوداء أو البيضاء) يمكن استشارة الصيدلي لتقديم العلاج المناسب لك مثل الكريمات أو الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية. الأدوية التي يمكن استخدامها لعلاج حب الشباب:

البنزويل بيروكسيد

يستخدم كمطهر لتقليل البكتيريا، يتوفر في صورة كريم أو چل، يستخدم مرة أو مرتين يوميا، ويجب الابتعاد عن أشعة الشمس عند وضعه. يوجد له آثار جانبية مثل:

- جفاف البشرة.
- الإحساس بالحرق أو الحكة.
- احمرار وتقشر الجلد.
- عادة تختفي الآثار الجانبية له بانتهاء العلاج.

الرتينوئيدات الموضعية

تعمل على إزالة خلايا الجلد الميت مما يساعد على منع تراكمها داخل بصيلات الشعر، يستخدم مرة واحدة قبل النوم، يوجد في صورة كريم أو چل. ليس آمنا في حالة الحمل. الآثار الجانبية له مثل:

- تهيج الجلد.

المضادات الحيوية الموضعية

تعمل على قتل البكتيريا الموجودة على الجلد التي قد تصيب بصيلات الشعر المسدودة. متوفر في صورة غسول أو چل. تستخدم مرة أو مرتين في اليوم. الآثار الجانبية مثل:

- تهيج الجلد.
- احمرار الجلد.
- تقشر الجلد.

أقراص المضادات الحيوية
تستخدم مع العلاج الموضعي لمواجهة حب الشباب. يستغرق الأمر حوالي ٦ أسابيع لظهور النتيجة.
طرق أخرى للعلاج مثل:

- التقشير الكيميائي باستخدام محلول كيميائي يؤدي إلى تقشير الجلد وتكوين جلد جديد.
- العلاج الضوئي يتم استخدامه على الجلد لمحاولة القضاء على أعراض حب الشباب.(3),(4),(5)

اقرأ أيضا: نضارة البشرة

نصائح للتخلص من حب الشباب

1. تنظيف البشرة وغسلها مرتين في اليوم وخاصة بعد التعرق، لأنه يؤدي إلى تفاقم حب الشباب.
2. استخدام أطراف الأصابع عند وضع غسول للبشرة، حيث يؤدي زيادة الاحتكاك بالوجه أو استخدام منشفة إلى تهيج البشرة.
3. استخدام المنتجات اللطيفة على البشرة والخالية من الكحول.
4. البعد عن التعرض المباشر لأشعة الشمس، بعض الأدوية المستخدمة لعلاج حب الشباب تجعل البشرة حساسة للشمس لذلك يفضل استخدام الواقي الشمسي.
5. الترطيب اليومي للبشرة.
6. عدم الضغط عليه أو محاولة لمسه ودع بشرتك تلتئم بشكل طبيعي.
7. استخدام الماء الفاتر في تنظيف البشرة.
8. يجب استشارة الطبيب إذا كان حب الشباب يسبب لك حزنا، أو إحراجا أو المنتجات التي جربتها لم تنجح.(6)

References

1_https://www.niams.nih.gov/health-topics/acne
2_https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/acne/symptoms-causes/syc-20368047
3_https://www.nhs.uk/conditions/acne/
4_https://www.pennmedicine.org/for-patients-and-visitors/patient-information/conditions-treated-a-to-z/acne
5_https://www.verywellhealth.com/acne-diagnosis-15760
6_https://nyulangone.org/conditions/acne/types
7_https://www.aad.org/public/diseases/acne/skin-care/tips