

### حب الشباب - Acne

يحدث حب الشباب (العَدَّ الشائع) عند انسداد بصيلات الشعر بالزيوت وخلايا الجلد الميتة. وهذا يؤدي إلى ظهور الرؤوس البيضاء أو السوداء أو البثور أو التقيحات أو التكيسات والندب المختلفة، وعادةً ما يظهر على الوجه والجبهة والصدر و الظهر والكتفين. وبناءً على مدى حدته، يمكن أن يتسبب حب الشباب في حدوث اضطراب نفسي وندب بالبشرة. كلما بدأت العلاج في وقت مبكر انخفضت مخاطر حدوث ذلك. بالنسبة للعديد من النساء، يمكن أن تتفاقم بشكل شائع قبل أسبوع من الحيض.



#### أسباب حدوث حب الشباب

• إفراز الدهون الزائد	• بصيلات الشعر التي تسدها الدهون وخلايا الجلد الميتة
• البكتيريا	• النشاط الزائد أو التحسس لنوع محدد من الهرمونات (الأندروجين)

#### بعض العوامل المؤثرة على حب الشباب

- **العمر.** يكون حب الشباب أكثر شيوعًا بين المراهقين، على الرغم من أنه يؤثر على الأشخاص من جميع الأعمار. حيث أن أكثر من نصف النساء في العشرينات (و 42% من الرجال) يعانون من حب الشباب، وأحدث الدراسات وجدت أنه حتى الأربعينيات من العمر، 25% من النساء (امرأة واحدة من بين كل أربع نساء) و 10% من الرجال (واحد من كل 10 رجال) مازالوا يعانون من حب الشباب
- **الهرمونات.** الأندروجينات عبارة عن هرمونات يرتفع مستواها لدى الصبية والفتيات في أثناء مرحلة البلوغ وتتسبب في تضخم الغدد الزهمية وزيادة مستوى إفرازها للدهون. كما قد تؤثر التغييرات الهرمونية المرتبطة بالحمل واستخدام وسائل منع الحمل الفموية على إنتاج الدهون.
- **أدوية معينة.** تتضمن الأمثلة العقاقير التي تحتوي على الكورتيكوستيرويدات، أو التستوستيرون أو الليثيوم أو أبر فيتامين ب12
- **النظام الغذائي.** تشير الدراسات إلى أن هناك عوامل غذائية معينة، تتضمن مشتقات الحليب والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات — مثل الخبز، والكعك وشرائح البطاطا (الشيبس) والشوكولاتة — قد تؤدي إلى تفاقم الإصابة بحب الشباب.
- **الأطعمة الدسمة.** يؤثر تناول الأطعمة الدسمة قليلاً على حب الشباب. ولكن يؤثر العمل في مكان يمتلأ بالدهون، مثل المطبخ الذي يحتوي على أحواض القلي، لأن الزيت يمكن أن يلتصق بالبشرة ويحجب بصيلات الشعر. يهيج هذا الجلد بشكل أكبر أو يزيد من ظهور حب الشباب.
- **مستحضرات التجميل.** يجب استخدام المستحضرات التجميلية التي لا تسد المسام (non comedogenic)، كما يجب إزالة المواد التجميلية بانتظام.
- **التاريخ العائلي.** تلعب الوراثة دورًا في الإصابة بحب الشباب. إذا كان كلا الوالدين مصابين بحب الشباب، فمن المرجح أن تصاب به أيضًا.
- **الاحتكاك أو الضغط على الجلد.** يمكن أن يحدث هذا بسبب مواد، مثل الهواتفف والهواتف الخلوية والخوذات والأطواق الضيقة وحقائب الظهر.
- **الضغط النفسي.** لا يسبب الإجهاد الإصابة بحب الشباب، ولكنه إذا كنت مصابًا بحب الشباب بالفعل، فقد يزيد الأمر سوءًا.

### علاج حب الشباب

إذا كنت قد جربت المستحضرات التجارية الخاصة بعلاج حب الشباب لعدة أسابيع من دون أي تحسن، فعليك زيارة طبيب الأمراض الجلدية الذي سيساعدك بعدة مجالات:

• تجنب ترك ندب أو أضرار أخرى بالبشرة	• السيطرة على حب الشباب
• علاج الآثار الأخرى مثل الاحمرار والتصبغات	• علاج ندب حب الشباب

تعمل أدوية معالجة حب الشباب على خفض إنتاج البشرة للزيوت أو الإسراع من عملية تجدد الخلايا أو محاربة العدوى البكتيرية أو تقليل الالتهابات — الأمر الذي يساعد في تجنب الإصابة بندب في البشرة. مع أغلب أدوية حب الشباب الموصوفة من قبل الطبيب، قد تتدهور حالة بشرتك بالبداية قبل أن تبدأ في التحسن وقد لا تلاحظ تحسناً بالحالة حتى بعد مرور أربعة إلى ثمانية أسابيع. وقد يستغرق الأمر عدة أشهر إلى أن يبدأ حب الشباب في الزوال تمامًا من البشرة. يقوم الطبيب بتحديد نظام العلاج بناءً على العمر ونوع حالة حب الشباب وحدتها ومدى استعدادك للالتزام بالنظام العلاجي. استشر طبيبك حول مخاطر وفوائد الأدوية وغيرها من العلاجات التي تفكر في تناولها.

### الأدوية الموضعية

- **غسل يومي.** عادة يكون مضاد للبكتيريا ومقشر خفيف
- **أدوية من مشتقات فيتامين أ وحمض الساليسيليك.** تُستخدم هذه الأدوية ليلاً. تعمل على حماية مسام الشعر من الانسداد.
- **المضادات الحيوية.** تعمل هذه الأدوية عن طريق قتل الزائد من بكتيريا الجلد وتخفيف الاحمرار. لا يُنصح باستخدام المضادات الحيوية الموضعية وحدها.
- **أدوية أخرى حسب الحالة.**

### الأدوية عن طريق الفم

- **المضادات الحيوية.** بالنسبة لإصابات حب الشباب المتوسطة إلى الحادة، فقد تحتاج إلى المضادات الحيوية الفموية لتقليل البكتيريا ومكافحة الالتهاب. عادةً يكون الخيار الأول لعلاج حب الشباب هو تيتراسايكلن — مثل مينوسايكلين أو دوكسيسايكلين. يجب أن يتم استخدام المضادات الحيوية الفموية لأقصر مدة ممكنة لمنع مقاومة المضادات الحيوية.
- **قد تسبب المضادات الحيوية الآثار الجانبية مثل اضطراب المعدة والدوخة.** وتزيد هذه الأدوية أيضاً حساسية الجلد من الشمس.
- **علاجات هرمونية (أدوية منع الحمل أو مضادات الأندروجين).** تعتبر الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً لهذه الأدوية زيادة الوزن ووجع بمنطقة الثدي والغثيان. ومن المضاعفات النادرة المحتملة خطيرة زيادة خطر الإصابة بالجلطات الدموية بنسبة بسيطة.
- **أيزوتريتينوين (Isotretinoin).** إن إيزوتريتينوين (رواكتان/كيورأكن/زيراكتان/رواتين) عقار قوي لعلاج الأشخاص المصابين بحب شباب كثيف لا يستجيب لعلاجات أخرى. ولكن بسبب آثاره الجانبية المحتملة، سيحتاج الطبيب لمراقبة أي شخص يتناول هذا الدواء عن كثب. تتضمن الآثار الجانبية المحتملة التأثير على انزيمات الكبد وفحص الدم. التهاب القولون التقرحي وزيادة خطر الإصابة بالاكنتاب وأهمها حدوث عيوباً خلقية خطيرة في حال استخدامه من السيدات أثناء الحمل.

### علاجات أخرى:

- **العلاج بالليزر وغيره لآثار حب الشباب المختلفة.**
- **التقشير الكيميائي.** تستخدم هذه الطريقة الاستخدامات المتكررة للمحلول الكيميائي للمساعدة مع العلاجات الأخرى.
- **استخراج الرؤوس البيضاء والسوداء.** يمكن أن يستخدم الطبيب أدوات خاصة لإزالة الرؤوس البيضاء والسوداء والتي لا تزول باستخدام الأدوية الموضعية.
- **حقن الستيرويد.** يستخدم لمعالجة التليفات والتكيسات.
- **احم بشرتك من الشمس.** حيث تتسبب الشمس في تفاقم حب الشباب لدى بعض الأفراد. كما أن بعض أدوية علاج حب الشباب قد تجعلك أكثر حساسية لأشعة الشمس. ابتعد عن الشمس قدر الإمكان. و استخدم كريمات مناسبة واقية من الشمس.
- **تجنب الاحتكاك أو الضغط على بشرتك.** احمي بشرتك المعرضة للإصابة بحب الشباب من ملامسة عناصر مثل الهواتف والخوذات والياقات أو الأشرطة الضيقة وحقائب الظهر.
- **تجنب لمس المناطق المصابة أو فقاها؛** يمكن أن يؤدي ذلك إلى ظهور المزيد من حب الشباب أو يؤدي إلى العدوى أو التندب.
- **الاستحمام عقب الأنشطة الشاقة؛** فوجود الزيوت والعرق على البشرة يمكن أن يؤدي إلى الإصابة المفاجئة.