



حَبُّ الشَّبَابِ



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society

ما هو حب الشباب؟

الكل يعرف أن الحبيبات الصغيرة التي تظهر على الوجه بعد البلوغ تسمى حب الشباب، في النساء قد تكون حبيبات صغيرة جافة تظهر على الجبهة والخد والأنف، وغالباً يرتبط ظهورها بالأيام التي تسبق الدورة الشهرية عند الفتيات، ثم تختفي بعد ذلك دون أن تترك أثراً.

ومثل هذه الحالات البسيطة التي لا يظهر فيها تقيح أو انسداد واضح لفتحات الغدد الدهنية فإنها غالباً لا تحتاج إلى علاج. أما الحالات التي تتقيح فيها الحبوب أو يكبر حجمها أو تتكون فيها أكياس تحت الجلد فإنها تحتاج إلى العلاج المبكر حتى لا تترك أثراً على الوجه.



كيف يتكون حب الشباب؟

يعتبر حب الشباب حالة التهاب جرثومي كيميائي في قنوات الغدد الدهنية الموجودة داخل الجلد، هذه الغدد تكثر على الجبهة والأنف والخدين وفروة الرأس وفي منتصف الجزء العلوي من الصدر أمام عظمة القص وعلى الكتفين والجزء العلوي من الظهر.

وهذه الغدد يتحكم في إفرازها هرمون الذكورة. والمعروف

أن كلاً من الذكر والأنثى تفرز عندهما هرمونات الذكورة من الغدد التناسلية والكظرية.

هذا الهرمون ينشط إفراز الغدد الدهنية فتفرز إفرازها المعروف باسم المادة الزهمية، كل الناس رجالاً ونساءً عندهم هذا الهرمون، ولكن حب الشباب لا يظهر عند كل الناس؛ لماذا؟ بعض الناس تكون غددهم الدهنية أكثر حساسية للتأثر بهرمون الذكورة، وبذلك تنشط غددهم الدهنية تحت تأثير الكميات العادية من هذا الهرمون ويتولد حب الشباب.

ولكن بعض الإناث تكون عندهن أكياس في المبيض تفرز هرمون الذكورة بكميات أكبر، وهذه الإفرازات تسبب ظهور حب الشباب المصحوب باضطراب الدورة الشهرية وسقوط الجزء الأمامي من شعر الرأس وظهور بعض الشعر في الوجه. وهكذا يتبين أن حب الشباب يرتبط بالهرمون الذي يظهر بعد البلوغ، ولكن ظهوره قد يستمر إلى ما بعد سن الثلاثين في عدد كبير من الأشخاص بسبب استعدادهم للتأثر بالهرمون.

أما المادة الزهمية التي تفرزها الغدد الدهنية فإنها تُعتبر تربة خصبة لتكاثر الجراثيم التي تخرج منها خمائر تحلل الدهن وتحوله إلى أحماض دهنية. والأحماض الدهنية مواد تؤدي إلى التهاب قناة الغدة وظهور حب الشباب.

ما المراحل التي يتطور فيها حب الشباب؟

الحالات البسيطة تنحصر في حبيبات صغيرة جافة مدببة خشنة لا يصحبها التهاب وتختفي بعد أيام دون أن تترك أثراً. بعض الحالات تظهر فيها رؤوس سوداء تسمى (الزؤان) تكون محشورة في فتحات الغدد الدهنية.

في الحالات الأكثر شدة تتكون حبيبات حمراء ملتهبة وقد يظهر على قممها نقطة من القيح الأصفر.

وأخيراً قد تتكون أكياس كبيرة ممتلئة بالقيح تحت الجلد تتفجر وينزل منها القيح.

عندما يختفي الالتهاب ويتم الالتئام تترك الحبيبات مكانها

حفرًا صغيرة على الجلد ويزداد حجم الحفر وعمقها كلما كان الالتهاب أشد .

في بعض الأشخاص الذي يقومون بعصر الحبيبات أو إزالتها بالقوة من سطح الجلد يظهر لون أسود على الجلد بعد زوال حب الشباب، ويكون الشخص الأشقر أقل استعداداً لهذا اللون، أما ذوو البشرة السمراء أو الداكنة فيكونون أكثر استعداداً لظهور البقع السوداء التي تشوه الوجه أكثر من حب الشباب نفسه، لذلك ننصح فتياتنا بتجنب لمس حب الشباب أو خدشه أو عصره لإخراج الإفراز منه، ولكن عليهن استعمال العلاج مبكراً بقدر الإمكان لتقليل احتمال حدوث الأثر الأسود على الوجه .



بعض الناس لديهم استعداد لتكوين ندبات متليفة صلبة بارزة بعد التئام حب الشباب. وتظهر هذه الأورام في منتصف الصدر والكتفين والظهر وخلف الرقبة، وبعض الناس يزيلونها بالجراحة فتعود في مكانها أكبر حجماً .

هناك نوع من حب الشباب يظهر على الجسم بكثرة عند المرضى الذين يتعاطون حبوب أو حقن الكورتيزون، ويعتبر من الأعراض الجانبية لتعاطي الكورتيزون .

أحياناً تظهر حبوب مثل حب الشباب تنتج من التهاب قنوات مجرى الشعر بعد إزالة الشعر بالشمع أو المواد اللزجة، وقد تحدث تشوهات في الساقين عندما ينمو الشعر تحت الجلد ملتويًا مسبباً التهابات موضعية وتلوناً باللون الأسود .

هل هناك من عوامل تزيد من ظهور حب الشباب؟

هناك آراء كثيرة تعتمد على الملاحظة تشير إلى احتمال زيادة حب الشباب بعدة عوامل منها تعاطي المأكولات الدسمة وخاصة الكاكاو والدهون الحيوانية والمكسرات، كما أن إهمال



العناية بنظافة الجلد بالماء والصابون قد يساعد على شدته (ولكن هذا لا يعني استخدام أنواع قوية من الصابون المحتوي على مطهرات كيماوية مثل الديتول أو مركبات الفينول؛ لأنها تضر أكثر مما تنفع). وتعتبر الحالة النفسية والصحة البدنية من العوامل التي تؤثر على حب الشباب.

كيف نعالج حب الشباب؟

يعتمد العلاج على مرحلة المرض وشدة الحالة، ويختلف من مريض إلى آخر حيث يختار الطبيب أحد البدائل التالية:

❖ إذا كانت الحالة في سيدة تعاني من أعراض ارتفاع معدل هرمون الذكورة مثل ظهور حب الشباب مصحوباً بشعر أسود سميك في الوجه وصلع على جانبي مقدمة الرأس واضطراب الدورة الشهرية، وأحياناً ظهور تكيس في المبيض عند إجراء الفحص بالسونار، فإن هذه الأعراض مجتمعة تستفيد بالعلاج الهرموني المضاد لهرمون الذكورة، ويستغرق ذلك سنوات تحت إشراف أخصائي الغدد الصماء.

❖ حالات الرؤوس السوداء (الزؤان) غير المصحوب بأي دما مل أو تقهجات تعالج بدهان موضعي من مركبات فيتامين (أ) الحمضي. وهناك احتياطات عند استخدام هذا الدهان وهي أن يوضع في الليل بعد ضوء صلاة العشاء، ويترك حتى الصباح، وتكون الكمية قليلة جداً، لا تزيد عن حجم حبة العدس على الجبهة كلها، ويدلك جيداً حتى يتشربه الجلد، ولا يجوز وضعه حول العين أو الفم أو على الرقبة، وإذا حدث منه التهاب نوقف الاستعمال حتى يهدأ الجلد، ثم نعيد استخدامه بكمية أقل ونغسله بعد ساعتين من وضعه. ولا يجوز التعرض للشمس الشديدة صباح اليوم التالي، كما يلاحظ أن استخدامه يستمر حوالي شهر قبل أن يزيل الرؤوس السوداء من الوجه.

❖ الحبيبات الحمراء الملتهبة التي لا يظهر بها قيح يمكن علاجها بدهان موضعي من مركبات الكبريت أو فوق أكسيد البنزويل. وهذه المركبات تجفف الجلد وتقشره؛ لذلك توضع بطرف الأصبع على راس كل حبة ملتهبة، ولا تدهن على مساحة واسعة من سطح الجلد. نظراً لأن بعض المرضى لا يتحملونها فيجب البدء بتجربتها على حبة واحدة، فإذا حدث احمرار شديد يستمر ساعات طويلة فإن ذلك يعني أن الجلد لا يتحملها، ويلزم مراجعة الطبيب لعلاج الالتهاب وتقرير العلاج البديل في هذه الحالة.



❖ الحبيبات المتقيحة التي يظهر على قماتها صديد أصفر اللون تحتاج إلى مضاد حيوي عن طريق الفم، ويستخدم لمدة ثلاثة شهور على الأقل. ويجب عدم الضغط عليها لإخراج القيح؛ لأن ذلك قد يفجر الغدة الدهنية الملتهبة فتخرج منها الجراثيم إلى الأنسجة تحت الجلد. ويختار الطبيب نوع المضاد الحيوي وجرعته وفترة استخدامه حسب تطور المرض. كما قد يستخدم كلاً من المضاد الحيوي بالفم والدهان الموضعي على الجلد.



❖ بعض الحالات الشديدة تظهر بها أكياس مليئة بالقيح تحت الجلد. هذه الدمامل لا يجوز إطلاقاً فتحها بعملية جراحية مثل الدمامل العادية، ولا يجوز مراجعة الجراح لعلاجها؛ حيث أن طبيب الجلد يمكنه حقنها بعلاج يجعلها تختفي دون أن تترك أثراً، وبذلك نتجنب التشوه الناتج من الجراحة.

وإذ كانت هذه الأكياس متكررة وكثيرة العدد، فإن الحل الوحيد هو علاجها بعقار فيتامين (أ) الحمضي (روأكوتين) لأنها لن تزول بوسائل العلاج الأخرى، وسوف تؤدي إلى تشوه بالحفر والندبات والتلون.

ورغم أن حبوب فيتامين (أ) الحمضي (روأكوتين) مفيد جداً، وتؤدي إلى القضاء نهائياً على المرض إلا أن هناك احتياطات مهمة يجب مراعاتها:

- ❖ يجب إجراء تحليل دم للتأكد من أن المريض ليس عنده أمراض تمنع تعاطيها .
- ❖ يجب تعاطيها لمدة لا تقل عن أربعة أشهر متصلة، حتى لو اختفت الأكياس تماماً بعد شهر واحد من العلاج؛ وذلك لأن عدم استكمال المدة اللازمة سيؤدي لانكاس الحالة .
- ❖ يجب على السيدة المتزوجة أن تستخدم وسائل أكيدة وفعالة لمنع الحمل طوال مدة تعاطي الحبوب وقبلها بشهر وبعدها بشهر، كما توقع على إقرار بذلك هي وزوجها حتى لا يحدث حمل خلال تلك الفترة .
- ❖ يجب تعاطي الجرعة كاملة يومياً، وعادة يحددها الطبيب بحوالي مئليغرام واحد لكل كيلوغرام من وزن الجسم .
- ❖ هناك أعراض جانبية مثل جفاف الشفتين والجلد والأغشية المخاطية للأنف والعين، وهذه يمكن تحملها باستخدام المرطبات المناسبة .
- ❖ لا يجوز أثناء العلاج تعاطي أدوية أخرى، وخاصة المضادات الحيوية والفيتامينات دون استشارة الطبيب المعالج؛ لأن بعضها يتعارض مع الدواء .



- ❖ يجب مراجعة الطبيب عند الشعور بصداع شديد مرتبط بتعاطي الحبوب وآلام في العمود الفقري . ويلاحظ أن هذه التحذيرات يجب ألا تثير الرعب في نفس المريض وتجعله

يُحجم عن الاستمرار في العلاج؛ لأن المركب ليس إلا فيتامين (أ) المعالج بمواد تحوله إلى مادة حمضية مجففة، وقد أدى استعماله خلال العشرين عاماً الماضية إلى نتائج باهرة وأنقذ كثيراً من الفتيات من تشوهات مؤكدة كان يمكن أن تؤدي بهن إلى آثار نفسية وبدنية وخيمة.

❖ ليس هناك علاج مضمون للحفر الناتجة من حب الشباب القديم، وعادة تؤدي عمليات الصنفرة إلى تشوه وتلون الوجه بلون أسود غير مقبول.



❖ إذا بدأ ظهور ندبات ليفية على الصدر والكتف والظهر عند التئام حب الشباب، فيجب مراجعة الطبيب مبكراً؛ حيث أن حقنها بمحلول الكورتيزون المخفف في أول ظهورها يحمي من التشوهات الناتجة عن نموها.

وأخيراً .. فإن حب الشباب يتراوح في شدته من شخص إلى آخر، لذلك فإن مراجعة الأخصائي في وقت مبكر واستخدام تعليمات النظافة والعلاج يحمي المريض من مضاعفاته. ويكفي أن الوضوء خمس مرات في اليوم يساعد على إزالة الدهون والخلايا القرنية الميتة على سطح الجلد، ويقلل من احتمال انسداد الغدد الدهنية الذي يؤدي إلى المرض.

شكر وتقدير

لاستشاري الأمراض الجلدية الدكتور إبراهيم الصياد

الذي ساهم في تقديم المادة العلمية

سأهه معناب

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمته في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأقات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى»...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدرات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام
لجمعية صندوق إعانة المرضى