

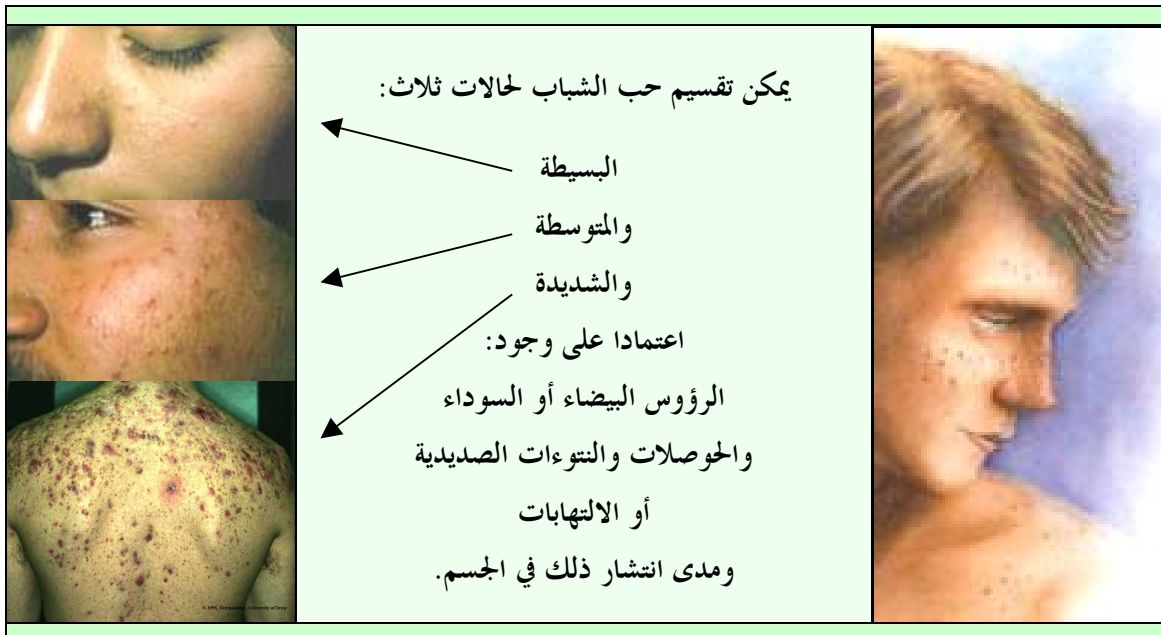
حب الشباب

عرف حب الشباب منذ الخليقة. وينتشر حب الشباب غالبا على الوجه والرقبة والصدر والظهر والكتفين، ويختفي حتى بدون علاج خلال سنوات. والشباب أكثر عرضة بالإصابة به، إذ أن ٨٥% منهم قد يشكون منه، وتبدأ الإصابة به من البلوغ وحتى العمر ١٨، وربما تستمر حتى بداية الثلاثين. وقد يترك حب الشباب ندبا وآثارا ظاهرة على الجلد إذا لم يعالج، وبالذات في الحالات المتوسطة والشديدة مما قد يؤثر نفسيا وجسديا على الفتى أو الفتاة ويفقد الكثير من المصابين بحب الشباب الثقة بالنفس من خوفهم على مظهرهم ويصابون بالغضب والصعوبة في المعاملة مع أفراد عائلاتهم ويتصرفون بسلوكيات خاطئة. وتظهر عليهم علامات الاكتئاب مثل الانطواء وضعف التركيز وتدهور الأداء المدرسي والبكاء والأرق وسوء التعامل مع الغير.

لذلك من المهم جدا تعريف الشباب بما يحدث في فترة البلوغ والمراهقة من تغيرات فسيولوجية وما يصاحبها من إفرازات هورمونية ليتلافوا الضغوط النفسية التي قد تثير هذه العوامل وتؤججها.

كيف يتكون حب الشباب

يتكون حب الشباب بسبب الزيادة في إفرازات الهرمونات الذكرية الموجودة في كلا الجنسين خلال فترة البلوغ، مما ينتج عنه زيادة في نشاط الغدد الدهنية الموجودة تحت الجلد، وتوجد هذه الغدد في الأماكن التي عادة ما يظهر فيها حب الشباب، ويمر إفرازها خارج الجسم عبر مسام تتصل ببصيلات الشعر. وعندما تزداد هذه الإفرازات مع وجود خلايا جلدية ميتة فقد تؤدي إلى انسداد المسامات، ينتج عنه تراكم الإفرازات الدهنية وتكون ندبا على سطح الجلد، سواء كانت بيضاء أو سوداء؛ والرؤوس السوداء عبارة عن دهن جاف.



العوامل المسببة لحب الشباب

العوامل المساعدة	الوراثة
● الوراثة	عوامل متعددة لها تأثير على ظهور حب الشباب، ولعل من أهمها الخلفية الوراثية.
● الوجبات الدهنية	الغذاء
● أشعة الشمس	ليس الغذاء سببا في ظهور حب الشباب، إلا أن بعض الأطعمة لها دور في استفحالته مثل الوجبات الدهنية والمقبلات المضافة إلى سلطات الخضار والشوكولاته ومشروبات الكولا.
● مواد التجميل	إلا أن الخبراء لهم آراء مختلفة ويشكك بعضهم في ذلك، ويبقى على المرء ملاحظة تأثير ما ذكر من الأطعمة أو غيرها.

أشعة الشمس

التعرض لأشعة الشمس قد يساعد بصورة مبدئية على ظهور حب الشباب. ولكن يجب معرفة أن أشعة الشمس تساعد أيضا على الهرم المبكر للجلد وتؤدي إلى التجمعات المبكرة وإلى الأورام.

مواد التجميل

استعمال الزيوت والكريمات الدهنية ومواد التجميل تساعد على ظهوره، وإذا كان لا بد من استعمالها فلتكن من النوع الذي لا يحتوي على الزيوت. كما يجب إزالتها قبل النوم بالماء والصابون.

العلاج

- يكفي بالعادة غسل الوجه بالصابون والماء الدافئ مرتين يوميا، وأكثر من ذلك قد يؤدي إلى جفاف في الجلد. أما إن كان الجلد من النوع الدهني فيمكن غسله أكثر من مرتين في اليوم.
- يجب أن تستمر السيطرة على حب الشباب، وأن أهمية العلاج تتركز على منع ظهور حبوب جديدة، أما بالنسبة للحبوب الموجودة فتتلاشى تلقائيا وإذا لم يلاحظ تحسن خلال ٦ - ٨ أسابيع فيجب مراجعة الطبيب لاستبدال العلاج
- والعلاج يختلف من حالة لأخرى حسب تقييم الطبيب للحالة. لهذا يجب مساعدة الطبيب بالتشخيص بإعطائه معلومات كافية ووافية بما في ذلك الدورة الشهرية عند النساء.
- يجب عدم محاولة إزالة الرؤوس البيضاء أو السوداء، فهذا قد يثيرها ويهيجها وتزداد احمرارا ومن ثم التهابا، وقد يؤدي في النهاية إلى ترك آثار وندب مزمنة.
- قد تؤدي أقراص منع الحمل في حال استعمالها إلى تحسن في حب الشباب واختفائه، كما أن استعمال بعض المضادات الحيوية الضرورية قد يقلل من فاعلية أقراص منع الحمل، لذا يجب مناقشة الأمر مع الطبيب المعالج.
- قد يصف الطبيب بعض المضادات الحيوية في بعض الحالات الشديدة مثل الأريثرومايسين أو الكلندامايسين أو التتراسايكلين أو غيرها، وقد يستدعي استعمالها موضعيا، بجانب استعمال صابون خفيف مثل (Dove)، أما بالنسبة للكريمات الموضعية فننصح تركها لتقييم الطبيب.
- تذكر أيضا أنه مهما استعملت من علاج فلا بد من العناية الخاصة ببشرتك طيلة الفترة التي قد يظهر فيها حب الشباب، إذ أن لا علاج ناجع وشاف أبدا، بل علاج للسيطرة عليه ومنع التشوهات.
- كما ينصح بعدم التعرض لأشعة الشمس التي تؤدي إلى الترهل المبكر وظهور التجمعات وقد تسبب أوراما.
- الامتناع عن التدخين الذي يؤدي إلى بشرة مترهلة ووجه شاحب كثيب بجانب مشاكله المتعددة.