



## حب الشباب (عئاشل اءعلا - البثرة)

### ما هي أهداف هذه النشرة؟

تهدف هذه النشرة إلى مساعدتك على معرفة المزيد عن حب الشباب – ما هو، ما هي أسبابه، كيف يمكن مواجهته، وأين يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عنه.

### ما هو (حب الشباب)؟

حب الشباب حالة جلدية شائعة تتميز بظهور زؤان (رؤوس سوداء ورؤوس بيضاء) وبقع ملآنة بالصديد (بثور). عادة ما تبدأ الحالة في مرحلة البلوغ وتتفاوت شدتها من خفيفة لا تتعدى ظهور بضعة بقع على الوجه، والعنق، والظهر، والصدر، وهي مظاهر يتعرض لها أغلب المراهقون في مرحلة ما، إلى حالة أكثر جدية يتعرض فيها الجلد لتندب يؤثر على ثقة الشاب بنفسه. في أغلب الأحوال، يميل العء إلى الانتشاع بانتهاء مرحلة المراهقة أو في بداية العشرينات من العمر، ولكنه قد يبقى لوقت أطول لدى بعض الناس.

يمكن لحب الشباب أن يظهر في أواخر العشرينات من العمر أو قد يتأخر ظهوره حتى الثلاثينات من العمر لدى بعض الناس. أحياناً يظهر حب الشباب لدى الأطفال الصغار على هيئة رؤوس سوداء و/أو بثور على الخدين أو الأنف.

### ما هي أسباب (حب الشباب)؟

لدى الأشخاص الذين يتعرضون لحب الشباب عءد دهنية (التي تفرز الزيت) ذات حساسية عالية لمستويات الدم العادية من هرمون يُسمى تستوستيرون (testosterone) موجود لدى الرجال والنساء على حد سواء. مما يجعل هذه العءد تنتج كمية زائدة من الزيت. وفي نفس الوقت لا تنفصل خلايا الجلد الميتة المَبْطِنة لمسام الجلد بشكل سليم مما يؤدي إلى انسداد قنوات البصيلات الشعرية. يؤدي هذان التأثيران إلى تزايد الزيت مما يفضي إلى ظهور الرؤوس السوداء (تظهر عليها السدة الزيتية التي يتحول لونها إلى لون داكن) والرؤوس البيضاء.

تعيش الجرثومة المسؤولة عن حدوث حب الشباب (اسمها العلمي: *Propionibacterium acnes*) على جلد جميع الناس، ولا تتسبب عادة في أية مشكلة، إلا أنها تتكاثر في الزيت الذي يتراكم لدى الميالين للإصابة بحب الشباب لأنه يُمثل بيئة مثالية لهذا التكاثر الذي يؤدي إلى الالتهاب وإلى تكوُن البقع الحمراء أو البقع المليئة بالصديد.

## هل (حب الشباب) حالة وراثية؟

قد تكثر حالات العُد داخل بعض العائلات، ولكن مُعظم حالات حب الشباب تظهر بشكل فردي لأسباب غير معروفة.

## ما شكل حب الشباب وبم يحس المصاب به؟

الشكل النمطي لحب الشباب هو مزيج مما يلي: بشرة زيتية، ورؤوس سوداء وبيضاء، وبقع حمراء، وبنثور صفراء مملوءة بالصديد، وندوب. قد تظهر أحياناً بقع كبيرة تؤلم عندما تتعرض للضغط أو كيسات قد تنفتح في نهاية الأمر فتخرج محتوياتها أو قد تلتئم دون أن تنفتح. قد يشعر الشخص بجلده ساخناً أو قد يكون مؤلماً أو يؤلمه عند اللمس.

ليست كل البقع الجلدية حب الشباب، وبالتالي، فإذا كان هناك أي شيء غير معتاد بخصوص الطفح، قد يكون من المنصوح به استشارة طبيبك.

## كيف يتم تشخيص (حب الشباب)؟

من السهل تمييز حالات حب الشباب من شكل البقع ومن توزعها على الوجه، والعنق، والصدر، والظهر. إلا أن هناك عدة أصناف من حب الشباب يمكن لطبيبك إبلاغك بصنف حب الشباب الذي أصابك، بعد فحص جلدك. أكثر الأصناف شيوعاً هو الـ العُد الشائع (acne vulgaris).

## أمن الممكن علاج (حب الشباب)؟

لا يوجد في الوقت الحالي علاج "شافي" لحب الشباب، ولكن هناك علاجات متاحة يمكنها أن تمنع تكون البقع والندبات الجديدة.

## كيف يمكن علاج حب الشباب؟

إذا كان لديك حب شباب لم تنجح في علاجه بالمنتجات التي تُصرف بدون وصفة طبية، فقد يكون هذا وقتاً ملائماً لزيارة طبيبك. على الوجه العموم، تتأخر مُعظم العلاجات من شهرين إلى أربعة أشهر حتى تصل إلى أقصى تأثير لها.

تنقسم علاجات حب الشباب إلى الفئات التالية:

- العلاجات التي تستعمل على الجلد مباشرة (العلاجات الظاهرية)
- أقرص المضادات الحيوية
- أقرص منع الحمل
- كبسولات أيزو تريتينوين
- علاجات أخرى

## العلاجات الظاهرية

عادة ما تكون هذه الفئة من العلاجات هي الاختيار الأول عندما يكون حب الشباب من خفيف إلى متوسط الشدة. يجب استعمالها على كامل المنطقة المصابة (على سبيل المثال، الوجه بأكمله) وليس على البقع فحسب. عادة ما يكون الاستعمال كل ليلة أو مرتان يومياً. استشر طبيبك إذا تسببت هذه العلاجات في التهاب الجلد؛ قد يكون من اللازم تقليل وتيرة الاستعمال، على الأقل بشكل مؤقت،

للمساعدة في التغلب على هذه المشكلة. هناك تشكيلة من العوامل الفعالة المضادة للعد، ك بيروكسيد البنزويل benzoyl peroxide، والمضادات الحيوية (إريثروميسين erythromycin، و تتراسيكلين tetracycline، و كلينداميسين clindamycin)، مواد الـ ريتينويد retinoids (ك تريتينوين tretinoin، و أيزو تريتينوين isotretinoin، و أدابالين adapalene)، وحمض أزيلايك azelaic acid، و نيكوتيناميد nicotinamide.

### **العلاج بأقراص المضادات الحيوية**

قد يوصي طبيبك بتعاطي مضادات حيوية على شكل أقراص، عادة ما تكون إريثروميسين أو نوع من أنواع الـ تتراسيكلين، بحيث يتصاحب هذا العلاج مع علاج ظاهري مناسب.

ينبغي الاستمرار في تعاطي المضادات الحيوية لمدة 6 أشهر على الأقل، أو حتى تتوقف عن مساعدتك. لا ينبغي تعاطي بعض المضادات الحيوية بالتزامن مع الأطعمة، وبالتالي، سيكون عليك قراءة التعليمات بتمعن.

### **العلاج بأقراص موانع الحمل**

تساعد بعض أنواع أقراص منع الحمل النساء المصابات بحب الشباب. أكثرها فعالية هي التي تحتوي على أحد المُحصرات الهرمونية (على سبيل المثال، سيبروتيرون - Cyproterone) لأنها تقلل كمية الزيت الذي ينتجه الجلد. عادة ما يتأخر ظهور نتائج العلاج لمدة ثلاثة إلى أربعة أشهر على الأقل. هذه الأقراص تساعد على منع الحمل حتى ولو لم يكن هذا هو سبب تعاطيها. بما أن أقراص منع الحمل تمنع التبويض، فقد لا تكون هذه الوسيلة مناسبة للمراهقات حيث أن التبويض في هذا السن لا يكون مؤكداً.

### **أيزو تريتينوين (Isotretinoin)**

بمقدور هذا العلاج القوي والفعال أن يتسبب في عدد من التأثيرات الجانبية الشديدة وبالتالي فلا يجوز لأحد أن يصفه غير أخصائيو الأمراض الجلدية. بإمكان أيزو تريتينوين إيذاء الأطفال التي لم تولد بعد. سيطلب من النساء الالتحاق ببرنامج لمنع الحمل وسيكون من الضروري أن يخضعن لاختبار حمل تكون نتيجته سلبية قبل بدء العلاج. سيتم تكرار اختبارات الحمل كل شهر أثناء العلاج وبعد خمسة أسابيع من إتمام الدورة العلاجية. يجب استعمال موانع حمل فعالة أثناء فترة العلاج ولمدة أربعة أسابيع بعد انتهائه.

هناك مخاوف من أن يكون بإمكان أيزو تريتينوين أن يتسبب في الشعور بالاكتئاب والأفكار الانتحارية. سيكون عليك مناقشة أية سوابق أمراض نفسية في العائلة مع طبيبك الاعتيادي ومع أخصائي الأمراض الجلدية قبل النظر في تلقي علاجاً بـ أيزو تريتينوين.

تستغرق غالبية دورات الـ أيزو تريتينوين من أربعة إلى ستة أشهر قد يتحول لون الجلد أثناءها إلى الحُمرة وقد يتعرض للجفاف. كثيراً ما يتفقم حب الشباب قليلاً قبل أن يتحسن.

ينبغي التأكيد على أن آلاف كثيرة من الناس استفادوا من العلاج بـ أيزو تريتينوين دون أن يتعرضوا لتأثيرات جانبية وخيمة.

## علاجات أخرى

تطور علاج حب الشباب الالتهابي باستعمال الضوء والليزر ولكن هذه الأشكال العلاجية لم تخضع للتقييم الكامل بعد وعلى وجه العموم، فإنها ليست بالفعالية المطلوبة لعلاج حب الشباب الالتهابي الشديد. إعادة تشكيل سطح جلد الوجه باستعمال الليزر (Laser resurfacing) لتخفيف الندوب الناجمة عن حب الشباب هي تقنية راسخة تحتاج إلى مهارة جراح ليزر ماهر.

## ماذا يمكنني أن أفعل؟

- حاول ألا تعبت ببقعك أو تقرصها أو تفحصها لأن هذا غالباً ما يفاقمها وقد يجعلها تنتدب.
- بغض النظر عن تأثير حب الشباب عليك، من المهم أن تتخذ تدابير لتسيطر عليه بمجرد ظهوره. يساعد هذا على تجنب تكوّن ندبات دائمة ويُقلل من حركك. إذا كان حب الشباب بسيطاً، قد يكون من الملائم أن تُجرب المستحضرات التي تُصرف بدون وصفة طبية أولاً. بمقدور الصيدلاني أن ينصحك في هذا الشأن.
- يجب أن تكون مُدركاً لأنك تحتاج لاستعمال علاجاتك لمدة شهرين على الأقل حتى تلاحظ تحسناً ملموساً. تأكد من معرفتك بطريقة استعمال هذه العلاجات بشكل سليم كي تحصل منها على أفضل النتائج.
- قد تتسبب بعض العلاجات الظاهرية في جفاف الجلد والتهابه أول ما تستعملها. قد يساعدك في هذا الأمر أحد مرطبات الجلد الخالية من الزيوت، ولكنك قد تضطر كذلك إلى تقليل عدد مرات استعمالك للعلاج، فعلى سبيل المثال، يمكنك استعمالها كل ليلتان.
- إذا كنت تستعملين مساحيق تجميلية، اختاري المنتجات الخالية من الزيوت أو المنتجات المائية. اختاري المنتجات المكتوب عليها " لا تُسبب الزؤان" أو "non-comedogenic" (أي أنها لا تُسبب ظهور الرؤوس السوداء أو البيضاء) أو المكتوب عليها "لا تُسبب العُد"، "لا تُسبب حب الشباب" أو "non-acnegenic" (أي أنها لا تتسبب في ظهور حب الشباب).
- نظفي بشرتك وأزيلي مساحيق التجميل باستعمال صابون لطيف أو مُنظف لطيف وماء، أو باستعمال أحد بدائل الصابون الخالية من الزيوت. الحك الزائد قد يلهب الجلد ويُفاقم حب الشباب.
- الأدلة المتوفرة عن تسبّب مأكولات كالشيكولاتة و"المأكولات السريعة" في ظهور حب الشباب قليلة، إلا أن من شأن صحتك العامة من أن تستفيد من إتباعك لحمية متوازنة لا تخلو من الفواكه والخضراوات الطازجة.

## أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟

الروابط التي توصلك إلى نشرات إلكترونية مفصلة:

<http://www.dermnetnz.org/acne/index.html>

<http://www.skincarephysicians.com/acnet>

تهدف هذه النشرة إلى تزويدك بمعلومات دقيقة عن الموضوع وهي تُمثل رأي أغلبية ممثلي الجمعية البريطانية لأطباء الجلد (BAD): ولكن محتوياتها قد تختلف أحياناً عما ينصحك به طبيبك.

روجع الأصل الإنجليزي لهذه النشرة المترجمة من قبل مجموعة مراجعة معلومات المريض المُكوّنة من عموم الناس التابعة للجمعية البريطانية لأطباء الجلد (BAD) للتأكد من سهولة قراءته

الجمعية البريطانية لأطباء الجلد  
نشرة معلومات للمريض  
تاريخ الإنتاج: مايو (أيار) 2007  
تاريخ التحديث: يوليو (تموز) 2010