



أخصائي
الأمراض
الجلدية و
التناسلية

حب الشباب (Acne) أنواعه و طرق علاجه

- الدكتور/ طلال سليمان العلي

عضو الجمعية الأمريكية للعلاج والجراحة بالبليز
عضو الأكاديمية العالمية للتجميل

مراحل تطور حب الشباب:

١ - زيادة حجم الغدد الدهنية وإنتاجها وإفرازها للزهم Sebum (أي المادة الدهنية) في الجلد. تحت تأثير الهرمونات الذكرية Androgens في مراحل البلوغ، التي تفرزها الغدة Adrenal Gland الذكرية. وهذه الزيادة في حجم وإفراز الغدد الدهنية تؤدي إلى ضيق في القنوات الدهنية، التي تمر من خلالها الإفرازات الدهنية للجلد. أما في الأحوال الطبيعية، تسير هذه الدهون من الغدة الدهنية عبر هذه القنوات القصيرة إلى سطح الجلد بتدرج وسهولة ثم تزال عند مسح أو غسل الجلد.

٢ - زيادة التقمر Keratinization في جريب الشعر (الكيس الذي تخرج منه الشعرة) ومن ثم انسداده وجمع الدهون فيه.



الجلد الطبيعي الرأس الابيض الرأس الاسود

مراحل
تكون
بثور حب
الشباب



مرحلة التكتيس البثور المتقيحة

٣ - تكاثر ونمو البكتيريا (بروبيوني بكتيريوم أكنيس) (Propionibacterium Acnes) التي توجد بشكل طبيعي على الجلد، حيث أن البيئة الغنية بالإفرازات الدهنية وقلة الهواء في المسامات نتيجة الانسداد، مناسبة جدا لتكاثرها.

يعتبر حب الشباب، من أكثر أمراض الجلد شيوعا وهو عبارة عن التهاب في جريب الشعر (الكيس الذي تخرج منه الشعرة) (Hair Follicle) والغدد الدهنية (Sebaceous Glands) في الجلد. ويصيب تقريبا كل المراهقين والكثير من البالغين وبعض صغار السن الذين لم يبلغوا الحلم بعد. وحب الشباب تأثير نفسي وعاطفي شديد على المصاب وخاصة إذا كان من النوع الشديد أو إذا ترك آثار وندب على الوجه.

يعتبر الوجه أكثر الأماكن عرضة للإصابة بحب الشباب، يليه أعلى الظهر والصدر وأعلى الأكتاف.

الأماكن الأكثر
عرضة لحب
الشباب



وهناك عدة تقسيمات لدرجة الإصابة بحب الشباب تعتمد على عدد البثور ونوعيتها وبشكل عام يمكن تقسيمه إلى:

- ١ - خفيف: البثور تكون تحت الجلد Comedonal Acne حيث تكون غالبية البثور من ذوات الرؤوس البيضاء أو السوداء (الرؤان). وغالبا تظهر عند المرضى صغار السن.
- ٢ - متوسط: في هذا النوع تكون أغلب البثور ملتهبة أي حمراء أو صديدية صفراء Papulopustular Acne.
- ٣ - شديد: في هذا النوع تكثر البثور الكبيرة والعميقة وكذلك الأكياس (حب الشباب التكييسي) التي تقترن بظهور الندبات Nodulocystic Acne.

كلمة العدد

في إطار الجهود المبذولة لوزارة الصحة للتحسين المستمر للأداء بجميع الخدمات الصحية، وضمانا لتقديم الرعاية الصحية وفقا للمعايير القياسية العالمية للجودة، فإن وزارة الصحة قد وضعت برنامجا طموحا لتطبيق ذلك من خلال برنامج الاعتراف بجودة الرعاية الصحية بالمستشفيات والمراكز الصحية. ويتضمن هذا البرنامج مرحلة تمهيدية تشمل تطبيق المتطلبات الأساسية للتحضير للاعتراف بجميع المستشفيات والمراكز الصحية ومن ثم الانتقال إلى المرحلة التالية وهي مرحلة تطبيق معايير الاعتراف. ومن هذا المنطلق فإن جميع الأقسام بمختلف المستشفيات قد قامت بوضع سياسة عمل مكتوبة



لكل قسم تبين نظام العمل والتشغيل بتلك الأقسام.

وفي هذا السياق فلقد قام مركز أسعد الحمد بوضع الخطط والبرامج التنفيذية التي تؤهله للاندراج في برنامج الاعتراف بجودة الرعاية الصحية بالمستشفيات والمراكز الصحية من خلال وضع سياسة عمل وتشغيل للمركز يلتزم بتطبيقها. ومن بين الأمور التي تنص عليها سياسة التشغيل ضرورة وجود ملف موحد لكل مريض يراجع العيادات الخارجية والوحدات التخصصية بالمركز، كذلك أن يحتوي ملف المريض على جميع البيانات الشخصية والتاريخ المرضي وحالة المريض والمعلومات المتعلقة بالإجراءات العلاجية والأدوية والفحوصات التي تجري له وتطور حالته المرضية. كما يتعين على العاملين في المركز استخدام النماذج المعتمدة لتسجيل حالة المريض وللتحويل إلى الوحدات التخصصية والمختبرات داخل نطاق المركز. ومن متطلبات التحضير للاعتراف أيضا ضرورة استيفاء جميع الإقرارات اللازمة من المرضى أو عائلاتهم consent لجميع الإجراءات العلاجية وحسب القرارات المنظمة لذلك، وعدم تداول ملف المريض أو المعلومات الموجودة به خارج إطار المعنيين. كما أنه من الضروري الالتزام بتطبيق بروتوكولات العلاج والإرشادات العلاجية clinical guidelines عند وضع خطة العلاج ووصف الدواء للمرضى.

إن التزامنا جميعا بمواقفنا المختلفة بتنفيذ المتطلبات الأساسية للاعتراف والحرص على التوثيق الدقيق لسياسات وإجراءات العمل بالصورة المرجوة سيكون القاعدة الأساسية لإجراءات التقييم الذاتي على مستوى الأقسام والمستشفيات، كما أنه سيكون الأساس للمراجعة الخارجية لأداء المستشفى من جانب الخبراء المقيمين surveyors الذين ستناط بهم أعمال التقييم الخارجي للأداء بالمستشفيات والمراكز الصحية لتحديد مدى التقدم بتطبيق المتطلبات الأساسية للتحضير للاعتراف.

لذلك عزيزي المراجع نرجو منك التعاون وسعة الصدر عند طلب بعض الأوراق الرسمية وغير ذلك من إجراءات تحتمها علينا ظروف تطبيق هذا البرنامج الرائد كي تتمكن من استكمال الإجراءات الرسمية للتحضير لبرنامج الاعتراف بجودة الرعاية الصحية بما ينعكس في النهاية على جودة الخدمة المقدمة لك والتحسين المستمر للأداء في المركز. كما أود أيضا مناقشة جميع العاملين في المركز بمواقفهم المختلفة للالتزام التام بتطبيق متطلبات التحضير لبرنامج الاعتراف وبذل كل ما يمكن من جهد لتحقيق ذلك، وجعل غايتنا وحل اهتمامنا ما يحقق في نهاية المطاف الهدف المنشود وهو الحصول على الاعتراف العالمي بجودة الرعاية الصحية في المركز ومواكبة سائر المراكز والمستشفيات العالمية في تقديم أفضل رعاية ممكنة لمرضانا ومراجعينا الكرام.

وفقنا الله وإياكم إلى تحقيق ذلك.

د. قاسم عبداللطيف الصالح
رئيس مركز أسعد الحمد للأمراض الجلدية

يعتقد البعض إن الافتقار إلى النظافة سبب لحدوث حب الشباب
والواقع أن معظم المصابين بحب الشباب يغسلون وجوههم بتواتر
أكثر من غيرهم

قد يكون لحب الشباب ارتباط وراثي، إلا أنه لم يتم حتى الآن إثبات ذلك

تكون سببا في ظهور حب الشباب خاصة في منطقة الظهر
والصدر والوجه، وقد يحدث حب الشباب لدى بعض النساء
وذلك بعد وقف حبوب منع الحمل.
حب الشباب الشحمي: ويصيب العمال والميكانيكيين الذين
يتعاملون مع الزيوت والشحوم في تصليح السيارات أو
المصانع.

نصائح عامة:

☞ أود أن أؤكد هنا بأن حب الشباب ليس بمرض معدي ولا
ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق اللمس.
☞ من الأهمية تقبل حقيقة أنه قد تطول فترة علاج حب
الشباب . حتى باستخدام الأدوية الفعالة. وعلى الذين يعانون
من حب الشباب أن يعلموا أن ٨٠٪ منهم سيظهرون درجة
من التحسن تصل إلى ٨٠٪ خلال ستة أشهر. ولكن قد يكون
من الضرورة المتداومة على علاج البقع (آثار حب الشباب البقع
الداكنة) لفترة قد تصل إلى عدة أشهر. أما الحالات التي تتطلب
أدوية عن طريق الفم. غالبا المضادات الحيوية. فإنها ستحتاج
إلى تكرار جرعات(على الأقل لمدة ستة أشهر) على هيئة أقراص
أو كبسولات.

☞ لا يوجد نصيحة معينة بالنسبة لتجنب أنواع معينة من
الأكل حيث لم تثبت جدواها. باستثناء تجنب المأكولات التي
تحتوي على كمية عالية من اليود Iodine .
☞ غسل الوجه ويفضل لذلك صابون أو سائل تنظيف طبي
معتدل وبواقع مرتين يوميا ومن ثم غسل الوجه بالماء بعد ذلك
وجفيفه. ومن الصعوبة حصر تلك المنظفات بنوعية معينة
لكثرتها. لكنني أفضل المنظفات المحتوية على مادة البنزويل
بيروكساييد بنسب منخفضة. واحب أن أوجه نصيحة للمريض
بعدم وضع الغسول مباشرة على الجلد. إنما استعماله كما
نستعمل الصابون العادي (أي بإحداث رغوة ومن ثم غسل
الوجه به ثم الشطف بالماء). كذلك يجب عدم الاعتماد على
تنظيف البشرة كعلاج لحب الشباب وعدم تكرار الغسيل بكثرة
لأنها تؤدي إلى إثارة البشرة بشكل مؤذ قد يؤدي إلى تأخر
الشفاء.

☞ وعند استعمال كريم حماية من الشمس أو مكياج يجب
أن يكون خالي من الزيوت التي تسد المسامات وعادة يكتب
عليها العبارات التالية (Noncomedogenic) أو (Non-) greasy
أو (Water-base).

☞ يجب تنظيف فرشاة المكياج وإسفنجة البودرة بالماء

حب الشباب الحاد والمفاجئ: نوع نادر وشديد من أنواع حب
الشباب الكيسي ويحدث بشكل مفاجئ وسريع بظهور حبوب
ودمامل وأكياس ملتهبة خصوصا في منطقة الظهر والصدر.
يصاحب هذه الحبوب ارتفاع في درجة الحرارة وألم في المفاصل
وارتفاع في مستوى كريات الدم البيضاء في الدم. وهذا النوع
يحدث غالبا عند الذكور.



حب
الشباب
الحاد
والمفاجئ

حب الشباب الميكانيكي: هذا النوع يحدث في أماكن الجلد
التي تتعرض للضغط والاحتكاك الخارجي المتكرر. ومن الأمثلة
على ذلك حب الشباب الناتج عن ملاصقة آلة الكمان للجلد
عند عزف الكمان. أو مكان ربطة الرأس أو الملابس الداخلية
(للصدر) عند النساء أو الطاقية أو النقاب الضيق على
منطقة الجبهة. كما يصيب من يستعمل بنظوننا ضيقا
وخصوصا على الفخذ. وأيضا يحدث للأشخاص الذين لديهم
عادة فرك البشرة باليد أو الذين يسندون الخد على راحة الكف.
كما أنه قد ينتج عن احتكاك سماعة الهاتف في المكالمات
الطويلة الطويلة.

حب الشباب العصبي: يحدث هذا النوع لدى الفتيات وينتج
عن حالة عصبية لا إرادية تقوم الفتاة أثناءها بخدش الجلد
بأظافرها مما يؤدي إلى حدوث تسحجات (خدوش) وندبات
دائمة في مناطق عديدة من الوجه. تتميز الإصابة بهذا النوع
بحرصها الشديد على تنظيف وجهها وتستخدم غالبا مرآة
كبيرة للبحث عن بثور صغيرة لوخرها.

حب الشباب الهرموني: العلاج الهرموني بالأندروجين.
والكورتيزون (الموضعي أو عن طريق الفم) أو مضادات الصرع
(Hydantoin). أو أدوية السسل الرئوي (INH) وغيرها. قد

- ١ - هرمون التستوستيرون في الدم Total and Free Testosterone .
- ٢ - الهرمون المحفز للجريب Follicle Stimulating Hormone .
- ٣ - الهرمون الملوتن Leutinizing Hormone .
- ٤ - هرمون البرولاكتين Prolactin Hormone .
- ٥ - هرمون ديهيدروايباندرستيرون Dehydroepiandrosterone .

الأطفال وحب الشباب:

من الممكن أيضا أن يصيب مرض حب الشباب الأطفال الصغار
خاصة في عمر ما قبل السننتين لا سيما في أول ثلاثة شهور.
وتكون منطقة الإصابة فقط في الوجه إلا أن الصدر والظهر
غير معرضين للإصابة بهذا النوع من حب الشباب. وعادة
يختفي حتى من غير علاج خلال سنة تقريبا.
والسبب في إصابة الأطفال بهذا النوع من حب الشباب
مجهول حتى الآن. لكن أقرب النظريات إلى الواقع هي وصول
هرمون الأندروجين من الأم إلى الطفل. ومعروف علميا أن هذا
الهرمون له دور في ظهور حب الشباب.



حب الشباب عند الاطفال حديثي الولادة

أنواع أخرى لحب الشباب:

حب الشباب التجميلي: بعض مستحضرات التجميل التي
تحتوي على اللانولين أو البتروليوم أو الزيوت النباتية) تسبب
حدوث حب الشباب من النوع البسيط المزمن(رؤان أبيض و
أسود) وهذه البثور تزول ببطء وبعد فترة ليست قصيرة بعد
جنب المستحضرات المسببة.

٤ - تبدأ كريات الدم البيضاء بمكافحة البكتيريا وينتج عن
العملية إفراز مواد كيميائية تحث كريات دم بيضاء أخرى على
التوجه لمنطقة المعركة (Chemo taxis). وينتج عن هذا
كله إفراز مواد كيميائية أخرى تسبب التهاب جريب الشعر
والغدد الدهنية ومن ثم يبدأ ظهور حب الشباب.

نسبة الإصابة بين الجنسين:

تعتبر نسبة الإصابة بين الجنسين متساوية. ولكن الإصابات
تكون عادة أكثر شدة في الذكور.

العمر عند بداية الإصابة بحب الشباب ومدته بقائه:

تبدأ الإصابة الأولى بحب الشباب عادة في أوائل العقد الثاني
من العمر. ويعزى ظهوره في الإناث قبل الذكور إلى حدوث
البلوغ مبكرا في الإناث. ومن النادر جدا ملاحظة بثور حب
الشباب في عمر ٨ أو ٩ سنوات. وإذا لم تعالج البثور يزداد
عددها لتصل إلى أقصى حد لها عند عمر ١٧ عاما في الإناث
و١٨ الى ١٩ عاما في الذكور. أما شدة الإصابة فيما بعد
فتبقى ثابتة نوعا ما وتحسن تدريجيا من عمر ٢١ إلى ٢٢
عاما. إن أغلب حالات حب الشباب تزول عند عمر ٢٥ عاما.
إلا أن ٥٪ من الحالات في الإناث يمكن أن تبقى حتى عمر ٤٠
عاما. أما في الذكور فقد لوحظ هذا التأخر في ١٪ فقط من
الحالات. وحيث أن حالات حب الشباب الاعتيادية بين المراهقين
تكون أقل شدة فإنها لا تدوم إلا لفترة قصيرة عادة من ٤ إلى
٦ سنوات.

للإناث فقط:

بالنسبة للفتيات اللواتي يعانين من حب الشباب الشديد.
يجب التأكد من عدم وجود حالة زيادة الهرمونات الذكرية
(Hyperandrogenism). لديهن والتي تكون مصاحبة
بزيادة شعر الجسم في الأماكن الغير مرغوب فيها
Hirsutism وعدم انتظام الدورة الشهرية. مع العلم بأن
نسبة قليلة جدا من الإناث تكون مصابة بحالة مرضية مثل
مرض تكيس المبايض Polycystic Ovary Syndrome
والتي تؤدي إلى زيادة الهرمونات الذكرية.

الكثير من الإناث يصابن بزيادة حالة حب الشباب نتيجة
للتقلبات الهرمونية أثناء الدورة الشهرية والحمل والضغط
النفسي. ويحدث لهن تهيج لحب الشباب من ٢-٧ أيام قبل
بدء الطمث.
وإذا كان لابد من عمل تحليل للهرمونات. فلا بد من أن يكون
التحليل شاملا و وافيا ويشمل على:

شهر آخر بعد انتهاء العلاج. كما ينصح بعدم أخذ العلاج أثناء الرضاعة أيضاً. ويجب أن توقع المريضة على إقرار بذلك هي وزوجها حتى لا يحدث حمل خلال فترة العلاج.

ب - الجفاف: ويكون تأثيره على الجلد والغشاء المخاطي وخاصة الشفتين والأنف على شكل تشققات بسيطة أو رعاف يمكن التحكم بهما بالترطيب المستمر.

ت - العينان: قد يكون الإحساس بالجفاف والتهيج وخاصة الذين يستعملون العدسات اللاصقة وينصح بترطيب العينين موضعياً وعدم لبس العدسات اللاصقة.

ث - آلام العضلات والمفاصل: وتكون بحالة استثنائية لا تلبث أن تزول تلقائياً.

ح - الشعر: قد يكون هناك بعض التغير أما بالزيادة أو التساقط أو إن يكون جافاً لكنه يعود طبيعياً بعد إيقاف العلاج.

و - التأثير النفسي: قد يعاني بعض المرضى الذين يعانون من أعراض نفسية سابقاً من بعض الإحباط والتغير المزاجي والضغط النفسي.

ي - تأثيرات أخرى: وتكون بصورة أقل وهي الصداع والشعور بالوهن والتعب والتعرق. وخلل في الدورة الشهرية. والجفاف الجلدي مع الحكة والتأثر الشمسي (حساسية ضوئية) وغير ذلك.

٣ - العلاج بالهرمونات Hormonal Therapy وهذا العلاج يكون في حالة عدم استجابة المريضة لعلاج حب الشباب لذا يلجأ الطبيب المعالج إلى التفكير مجدداً في التأثير الهرموني والذي غالباً ما يسبب ويساعد على تكوين حبوب الشباب ونمو الشعر غير المرغوب فيه بالإضافة إلى عدم انتظام الدورة الشهرية وزيادة مستوى الهرمونات الذكرية (الأندروجين) في الدم. لذلك قد يصف الطبيب بعض الأدوية لتنظيم الدورة الشهرية بالإضافة إلى مضادات الاندروجين مثل السبيرونولون والسايبروترون أسيتيت. بالإضافة إلى الطرق العلاجية السابق ذكرها.

طرق علاجية أخرى:

بالإضافة إلى الطرق العلاجية الأساسية حب الشباب قد يحتاج الطبيب المعالج إلى إحدى الطرق التالية:

١ - إزالة واستخراج الزؤان (الرؤوس البيضاء والسوداء).

٢ - تصبغات حمراء مكان الحبوب بعد زوالها. غالباً لا تحتاج إلى علاج لأنها تختفي مع الوقت.

٣ - تصبغات بنية اللون يتم علاجها أحياناً بكميات مبيضة ومفتشة للبشرة ونتائجها مرضية جداً.

العلاج المأخوذ بالفم Systemic Treatment للحالات المتوسطة والشديدة:



حب شباب شديد

١ - المضادات الحيوية عن طريق الفم Oral Antibiotics , وأكثرها استخداماً التتراسايكلين Tetracycline وهي مستخدمة منذ سنوات , وهي لا تستخدم أثناء الحمل. لأنها تسبب تلون الأسنان. وكذلك ماینوسايكلين Minocycline و دوكسي سايكلين Doxycycline.

٢ - ايزوترينوين Isotretinoin. وهو مستحضر مستخلص من فيتامين (أ) ويعمل مثل الريتينويد الموضعية. و يستخدم في حالات التكيس والعقد الشديدة و يجب وصفه من قبل الطبيب الأخصائي. والايزوترينوين علاج يؤخذ عن طريق الفم على شكل جرعات متفرقة أثناء الأكل يقررها الطبيب المعالج لمدة تتراوح بين ١٥-٢٠ أسبوعاً بدون انقطاع. وللعلم فإنه قد تسوء حالة حب الشباب في بداية العلاج ثم لا تلبث أن تبدأ بالتحسن بشكل تصاعدي. كما يجب التوقف عن استعمال أي نوع من الأدوية المحتوية على فيتامين (أ) أو المضادات الحيوية المحتوية على التتراسايكلين. أما الفحوصات الواجب عملها قبل البدء في هذا العلاج فهي فحص الحمل وفحص وظيفة الكبد مع الدهون (الكوليسترول والدهن الثلاثي) وإعادة متابعتها كل ٦-٨ أسابيع أثناء العلاج. وأخيراً ينصح بعدم التبرع بالدم خلال العلاج وحتى شهر بعد إيقافه.

آثار الايزوترينوين الجانبية:

أما الآثار الجانبية المترتبة على استعمال هذا العلاج فهي كما يلي:

١ - تأثيره على الأجنة بالتشوهات الخلقية لذا يجب عدم استعماله أثناء الحمل واستعمال موانع أكيدة وفعالة لمنع الحمل لمدة شهر قبل بدء العلاج وأثناء العلاج ولمدة

ويفضل استخدامه مع المراهم التي تحتوي على مستخلصات فيتامين (أ) Retinoids والتي تزيل الطبقة القرنية Keratolytic على البثور لتسهيل عملها. هذه المادة يمكن أن تسبب تهيج الجلد فالأفضل اختبارها على الجلد قبل وضعها على الوجه أو توضع لفترة قصيرة يومياً بحيث لا تزيد عن ٣٠ دقيقة.



حب شباب خفيف

المضادات الحيوية الموضعية Topical Antibiotics والتي أثبتت فعاليتها ضد البكتيريا وكذلك في تخفيف الالتهاب الموجود وتستخدم حب الشباب ذو البثور القححية. والمضادات المستخدمة هي ايريثرومايسين Erythromycin و كليندامايسين Clindamycin . وتوجد مستحضرات من المضادات الحيوية مخلوطة مع بنزويل بيروكسيد لفعاليتها أكبر.

الريتينويد الموضعية Topical Retinoids . حمض فيتامين (أ) (Tretinoin) وتعمل على إزالة الطبقة القرنية والحد من زيادتها وكذلك تعمل على تخفيف الالتهاب. وهي جيدة للبثور تحت الجلد وخاصة الرؤوس السوداء (الزؤان). واستخدامها مع البنزويل بيروكسيد يزيد من فعاليتها ضد البكتيريا. ولكن هذه المركبات تسبب تهيج بسيط بالجلد وتقشره لذلك يجب وضع كمية قليلة منها على البشرة.

المستحضرات المطورة أو المحسنة من الريتينويد مثل أدابلين Adaplene أو تازاروتين Tazarotene وكلاهما يسبب تهيج واحمرار وتقشير الجلد وحكة وتعتبر هذه الأعراض محتملة.

مستحضرات موضعية أخرى . مثل حمض الأزيلك Azelaic acid أثبتت فعاليتها في علاج حب الشباب وكذلك علاج تلون الجلد (آثار حب الشباب) الناتج عن الحالة. وقد يسبب حكة وحرقة بسيطة على الجلد لذلك ينصح بوضعه على الوجه قبل أن يغسل بالصابون أي يكون الوجه دهني.

والصابون مرتين يومياً لأنها تنقل الجراثيم (عدوى ذاتية). يجب محاولة تجنب وضع كريم الأساس (Foundation) بكمية كبيرة. يجب إزالة المكياج بكامله قبل النوم.

كيف يؤثر حب الشباب في الحياة الاجتماعية؟

من المهم شرح الحالة للشباب ودعمه نفسياً وعاطفياً لأن حب الشباب لديه تأثير نفسي شديد على الشباب. وقد يؤدي إلى آثار اجتماعية سلبية منها.

- ♦ الانسحاب من الحياة الاجتماعية .
- ♦ تراجع القدرة على التحمل.
- ♦ ضعف الثقة بالنفس.
- ♦ الإحراج.
- ♦ الشعور بالاكئاب.
- ♦ الغضب.
- ♦ الإحباط النفسي.

إن هذه الأعراض متصلة ببعضها البعض. وتؤدي إلى محاولة الفرد الابتعاد عن الحياة الاجتماعية والانعزال سواء في العمل أو المدرسة أو البيت. وقد أثبتت الدراسات العلمية التأثير الاجتماعي والنفسي السلبي الناتج عن حب الشباب لدى المصابين. فالكثير منهم يمتنعون عن التفاعل مع الآخرين. كالشاركة في رياضة جماعية أو الخروج في دعوة لتناول الطعام خارج المنزل ويفضلون الانعزال. كما لوحظ تأثير مستوى التحصيل العلمي لمن لديهم حب شباب بشكل شديد مقارنة بغيرهم.

العلاج:

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام علاج موضعي وعلاج يأخذ عن طريق الفم. وطرق علاجية أخرى لآثار حب الشباب.

إن الهدف من علاج حب الشباب هو التخلص من البثور الموجودة ومنع ظهورها من جديد. ومعظم الطرق العلاجية المتوفرة تعالج حب الشباب الظاهر ومع استعمالها المستمر فإنها تقي من ظهور حبوب جديدة. وقد يحتاج المريض إلى عدة أسابيع لكي يرى فعالية العلاج.

العلاج الموضعي Topical Treatment للحالات الخفيفة:

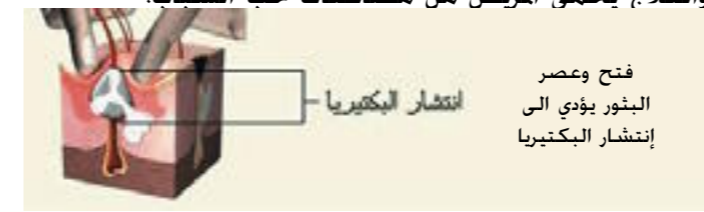
استعمال البنزويل بيروكسيد Benzoyl Peroxide وهو مادة قاتلة للميكروبات وفعالة ضد البكتيريا المسببة للالتهاب في حب الشباب. وهو متوفر في تركيبات مختلفة (٥، ٢، ١٠٪) وعلى شكل مرهم أو كريم أو جل أو صابون.

مستحلباً والخيارات العلاجية يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ١ - حقن الكولاجين: وهي مادة طبيعية حقن تحت الجلد وتناسب الندب الغائرة الضمورية ونتائجها جيدة ومن الممكن استمرارها لمدة ستة أشهر قبل إعادة الحقن مرة أخرى.
- ٢ - حقن الدهون: وهي دهون (خلايا شحمية) مستخرجة من جسم المريض نفسه ثم يعاد حقنها تحت الجلد لرفع الندب الغائرة، لكن وبسبب أن الجسم يعاود امتصاص تلك الدهون مرة أخرى فإنه من الأفضل إعادة الحقن في فترة ٦- ١٨ شهراً، وتعتبر نتائج الحقن بالدهون مؤقتة لفترة من الزمن.
- ٣ - الكحت أو الصفرة الجراحية: وتعتبر من أفضل الطرق الجراحية وتكون تحت التخدير الموضعي أو العام لكن وللأسف الشديد هذا النوع يناسب ذوي البشرة البيضاء أكثر من البشرة السمراء إذ غالباً ما يترك تصفعا جلدياً لذوي البشرة السمراء.
- ٤ - المعالجة بالليزر: ويكون ذلك بواسطة أجهزة الليزر المختلفة والتي تساعد على معالجة آثار حب الشباب ومنها ليزر ثاني أكسيد الكربون والأريوم والتي تعمل على مبدأ التقشير السطحي، وتعطي نفس نتائج التقشير الجراحي.
- ٥ - الجراحة الجلدية التجميلية: ويكون ذلك بإزالة بعض الندب السميكة، والغائرة ولكن لقابلية الجسم لتكوين هذه الندب مرة أخرى قد نضطر أحياناً إلى استخدام حقن الكورتيزون الموضعية لتخفيف وإيقاف نمو وزيادة تلك الندب والآثار.

وسوف نتطرق لآثار حب الشباب أو الندبات الجلدية بالتفصيل وعلاجها الطبي والجراحي في المقالة التالية. أخذين بالاعتبار أنه لا يوجد حتى الآن طريقة فعالة في المكافحة والقضاء نهائياً على هذه الآثار.

ما تقدم يتضح لنا إن حب الشباب يتراوح في شدته من شخص إلى آخر، والعلاج يختلف في نوعيته أيضاً من مريض إلى آخر، ونصيحة أخيرة أقدمها، عدم لمس البثور، أو فتح أو عصر هذه البثور لأن كل ذلك يؤدي إلى انفجار الغدد الدهنية وازدياد التهاب الجلد، والنتيجة هي ندب وتشوه في البشرة، وأيضاً عدم الاستماع إلى الأصدقاء وخبراتهم أو شراء دواء أو كريم دون استشارة الطبيب، لذلك فإن مراجعة أخصائي الأمراض الجلدية في وقت مبكر واستخدام تعليمات النظافة والعلاج يحمي المريض من مضاعفات حب الشباب.



- ٤ - استعمال الحقن الموضعي بالكورتيزون مباشرة وخاصة للبثور الكبيرة والمتكيسة النهائية.
- ٥ - التقشير الكيميائي السطحي.
- ٦ - الإجراءات الجراحية لإزالة الندبات وآثار حبوب الشباب.
- ٧ - استخدام الليزر.

آثار حب الشباب وكيفية تجنبها وعلاجها؟

وحتى تكتمل الصورة في هذا الموضوع لابد أن نضع في الاعتبار ما هي الأسباب المؤدية إلى تكوين هذه الندب والآثار غير المرغوب فيها ومحاولة تجنبها ومعرفة أنواعها وكيفية علاجها والتخفيف منها. إن الندب أو الآثار هي ما ينتج عن أي إصابة التهابية للأنسجة كما في حالة الإصابة بحب الشباب إذ تنتج عن ردة الفعل الالتهابية المناعية ضد الإفرازات الدهنية والبكتيريا والخلايا الجدارية في الغدد الدهنية وقنواتها. ويمكن أن تكون هذه الندب غائرة وعميقة أو تكون سميكة ومرتفعة عن سطح الجلد. إن عملية تكوين هذه الندب غير معروفة الأسباب، لذلك نجد اختلافاً كبيراً بين مريض وآخر حيث يظهر قابلية البعض لتكوين الندب أكثر من غيرهم، وأكثر من يتعرض للندب هم من يعانون من حب الشباب المكعب أو المتكيس التدرني، لذلك أعيد وأكرر أن أفضل طريقة لتجنب ذلك هو اتباع علاج حب الشباب والبدء فيه مبكراً ما أمكن لأنه بالتحكم في حدة الالتهابات الجلدية المصاحبة نستطيع حماية أو منع تكوينها. ولعلاج هذه الآثار فتعتمد على الطرق الجراحية الجلدية، لكن



يجب التفكير أولاً وقبل الدخول فيها بما يلي:

- ١ - ما هي الطريقة الجراحية المناسبة لنوع البشرة؟
- ٢ - ما هي النتيجة المتوقعة لتلك الجراحة؟
- ٣ - ما هي المضاعفات المترتبة بعد الجراحة؟
- ٤ - ما هي التكلفة العلاجية؟
- ٥ - ما هي النتائج النهائية وطول الفترة العلاجية؟

ما لا شك فيه إن الهدف من هذه العمليات هو إعطاء البشرة النظرة الجمالية المقبولة، لكن لا بد للمريض أن يعلم أن إعادة البشرة كما كانت قبل الإصابة بحب الشباب يعتبر



البورد الكندي في الأمراض الجلدية والزمالة التخصصية في جراحة الجلد والليزر (كندا) مسئول وحدة جراحة الجلد / مركز أسعد الحمد للأمراض الجلدية

الندبات الجلدية الناتجة عن حب الشباب Acne Scarring ماهي... وكيف يمكن علاجها؟

- الدكتور / إبراهيم خليل العرادي

ويخضع المصاب إلى كشف سريري تحت ضوء عاكس جانبي للاستفادة من الظل الناجم في أماكن الندبات الجلدية ثم نبدأ بالتقييم السريري على نوعية الندبات ودرجة عمقها والتصاقها بالأنسجة الداخلية في الجلد في كل منطقة من الوجه .

وبعد الفحص السريري الدقيق يتم اختيار العلاج المناسب للشخص المصاب .



أنواع الطرق العلاجية المتوفرة لعلاج الندبات الجلدية:

- ١ - الصفرة أو الكحت الجراحي للجلد Dermabrasion
- ٢ - الليزر بأنواعه Laser
- ٣ - التقشير الكيميائي Chemical Peel
- ٤ - الترقيع الجراحي Punch Grafting
- ٥ - استئصال جراحي للندبات Scar Excision

يعتبر حب الشباب أحد العوامل الرئيسية لظهور الندبات في جلد الوجه في الجنسين بغض النظر عن عمر الشخص المصاب . فقد يؤدي إلى تشوه الوجه أو تغير في ملامحه المعتادة فيصيب الشخص بالإحباط و العزلة الاجتماعية وخصوصاً عند النساء . فلذلك جُدهن يشترين جميع المستحضرات التجميلية للعناية بالبشرة للتخلص من هذه المشكلة . والبعض يلجئن إلى صالونات التجميل لعمل صنفرة سطحية بالكريستال ويحصلن على تحسن بسيط جداً إما البعض الآخر فقد يلجئن إلى العلاج بالليزر بأنواعه المختلفة والحصول على درجات متنوعة من التحسن حسب نوع الليزر المستخدم.

تنقسم الندبات الجلدية الناتجة عن حب الشباب إلى أنواع نذكر منها :

- ١ - ندبات الجلد العمودية العميقة Ice-pick scars
- ٢ - ندبات الجلد الأفقية السطحية Superficial (shallow) scars
- ٣ - ندبات الجلد الأفقية العميقة Deep (depressed) scars
- ٤ - ندبات الجلد المتضخمة Hypertrophic or Keloidal scars

وعادة الشخص يصاب بأكثر من نوع من الندبات الجلدية في منطقة الوجه . حيث تعتبر ندبات الجلد العمودية العميقة ice pick scarring الأكثر شيوعاً وغالباً تظهر في منتصف الخد في حين تظهر ندبات الجلد الأفقية في أطراف الخد المصاب .