

## حب الشباب بين الحقائق والأوهام



د / إبراهيم عبد الحميد الصياد  
استشاري بمركز أسعد الحمد للأمراض الجلدية

## ١- هل يظهر حب الشباب في الطفولة؟

نعم يظهر في الطفولة عندما يبلغ الطفل ثلاث أو أربعة أسابيع حيث يظهر حب الشباب على الخدين والذقن والجبهة، ويزداد وضوحاً عندما يبكي الطفل وعادة يختفي تلقائياً بعد أسابيع قليلة.

وسبب ظهوره عند الطفل أن هرمونات الأم تنقل عن طريق المشيمة أثناء الحمل إلى دم الطفل وتظل هذه الهرمونات تنشط الغدد الدهنية فيظهر حب الشباب.

## ٢- هل يظهر حب الشباب بعد إنتهاء مرحلة الشباب؟

نعم يظهر خاصة في النساء بعد سن الثلاثين حيث تنشط الغدد الدهنية فيظهر حب الشباب وتكون استجابته للعلاج أصعب وغالبا تحتاج إلى علاج هرموني.

## ٣- أين يتكون حب الشباب؟

حب الشباب هو مرض الوحدة الشعرية الدهنية، هذه الوحدة تشمل بصيلة الشعرة والشعرة التي بداخلها والغدة الدهنية المرتبطة بها والتي تصب إفرازها الدهني في داخل تجويف الشعر، هذه الوحدات توجد على سطح الجلد في كل أجزاء الجسم ما عدا كف اليدين وباطن القدمين وظهرها والشفة السفلى. ويكون عدد هذه الوحدات أكثر على الوجه والرقبة والكتفين وأعلى الصدر والظهر.



## ٤- كيف يتكون حب الشباب؟

هناك عوامل عديدة تتضافر معاً على خطوات متعاقبة لينتج عنها حب الشباب وهذه العوامل تتابع بالترتيب التالي:-

أ- يتم إفراز هرمون الذكورة من الغدة الكظرية والخصية (عند الرجال) ومن الغدة الكظرية والمبيض (عند النساء)، ويكون هذا الهرمون الذكري (تستوستيرون) غير نشط لذلك يفرز الجسم إنزيما ينشطه ويحوّله إلى (تستوستيرون مائي).

ب- يقوم الهرمون بتنشيط الغدد الدهنية (الزهمية) المرتبطة ببصيلات الشعر ويساعدها على إفراز المادة الدهنية (الزهم) التي تسيل من الغدة وتجري نحو سطح الجلد حيث تغلف الشعر وتسبح على الجلد المحيط بها وهذا هو سبب الدهنية التي تشعر بها على الأنف والجبهة والخدين.

ت- تعتبر هذه المادة الدهنية مزرعة خصبة لتكاثر بكتريا حب الشباب وتقوم هذه البكتريا بإفراز خميرة تهضم المادة الدهنية المعقدة وتحولها إلى جلسيرين وأحماض دهنية، هذه الأحماض الدهنية هي نقطة بداية حب الشباب، حيث تكون الزؤان (وهو كتلة صلبة تشتمل على الحامض الدهني مع مادة قرنية ميتة من سطح الجلد مع بكتريا ميتة) وهذا الزؤان يغلق فتحة القناة الشعرية الدهنية التي يتسرب منها الزهم إلى سطح الجلد. ومع تكاثر حجم الزؤان يمكن رؤيته بالعين على شكل رؤوس بيضاء أو رؤوس سوداء.

ث- إذا توقفت العملية عند هذا الحد فإن حب الشباب المكون من زؤان فقط يعرف بحب الشباب غير الملتهب وهذا علاجه سهل بدهانات فيتامين (أ) الحمضية وعادة يزول دون أن يترك أثراً.

ج- إذا حدث التهاب داخل المجموعة الشعرية الدهنية فإنه ينتج عن ذلك حب شباب التهابي على شكل بثور حمراء أو بثور متقيحة أو أكياس كبيرة ممتلئة بمادة قيحية، هذه الأنواع الالتهابية لا يجوز خدشها أو عصرها بالضغط عليها لأن أي تعامل يدوي معها يؤدي إلى الالتهاب ويترك مكانها لونا أسود (وخاصة في البشرة السمراء) أو تسلخات أو ندبات بارزة أو حفا غائرة في الجلد.

ح- والأسلوب السليم للتعامل مع حب الشباب الالتهابي هو العلاج الطبي الذي يقرره الطبيب حسب شدة الحالة (مضاد حيوي موضعي أو بالضم أو دهانات مطهرة مجففة

وهذا كله يزيد من التهاب الوجه. وللعلم فإن مصدر حب الشباب هو غدد دهنية داخل عمق الجلد ومهما غسلنا سطح الجلد بالمنظفات الخارجية فإنها لا تقلل من إفراز الدهون من الغدد الداخلية.

#### خامساً : ما هو حب شباب الفتيات المراهقات؟

**الجواب :** هناك مصطلح طبي فرنسي يسمى (حب الشباب المتسلخ عن الفتيات الصغيرات) وسببه أن الفتاة لا تتحمل مظهرها فتقوم بكشط الحبوب من على وجهها أملاً في التخلص منها وهذه الطريقة تترك أثراً دائماً تشوه الوجه، ويزيد على هذا التشوه في البشرة العربية السمراء تكون بقع سوداء يصعب إزالتها.

**سادساً : هل يمكن أن تعيش المرأة حتى الثلاثين دون حب الشباب ثم يبدأ في الظهور بعد الثلاثين؟**  
**الجواب:** هذه الحالة تحتاج إلى مراجعة طبيب الجلد وطبيب الغدد الصماء لأنها قد تنتج من تكيس في المبايض.

**سابعاً: هل الشمس تزيد من شدة حب الشباب؟**  
**الجواب:** هناك حالات تتحسن بالشمس ولكن الكثيرين يشكون من زيادة شدة الحبوب بعد التعرض للشمس، والأهم من ذلك هو أن بعض الأدوية المستخدمة في علاج حب الشباب تستلزم تجنب التعرض المباشر للشمس وخاصة حبوب تتراسايكلين ودهانات فيتامين (أ) الحمضي.

**ثامناً: هل هناك أشخاص معرضون للمضاعفات أكثر من غيرهم؟**

**الجواب:** هذا صحيح؛ فبعض الناس يترك عندهم حب الشباب لونا داكناً أو حفراً على الوجه. وهناك حالة نادرة لكنها مزعجة وهي تكون لحمية كبيرة من الندبات المتليفة في أماكن الحبوب على الكتفين وأعلى الظهر ومقدمة الصدر وهذه الندبات تعتبر مشكلة طبية عويصة وحتى العلاج الجراحي لها غير فعال بدرجة كافية، والنصيحة لمن يلاحظ بدء ظهور كتل بارزة متليفة في أماكن الحبوب أن يسارع إلى تعاطي حبوب فيتامين (أ) الحمضي على يد طبيب الجلد حتى يتوقف ظهور هذه التشوهات في بدايتها وإلا فسوف يصعب على الطبيب إزالة آثارها.



صورة توضح شكل الزوان في البشرة

أو حبوب فيتامين (أ) الحمضي).

خ- أهم تحذير لمن يعانون من حب الشباب الالتهابي هو أن يتجنبوا الإجراءات الخادعة التي تجري في الصالونات مثل التقشير بأحماض الفواكه أو تنظيف البشرة أو المسكات لأن هذه الإجراءات سهلة مثل اختيار صابون أو غسيل للوجه بدلاً عن العلاج الطبي وهذه المنظفات ليست كافية لعلاج المشكلة ولا تمنع المضاعفات.

د- إذا لم يراجع المريض طبيبة في مرحلة مبكرة فإن النتيجة تكون حفراً في الوجه أو ندبات بارزة مصحوبة بلون أسود داكن وهذه تحتاج إلى أخصائي في جراحة الجلد للتعامل معها (بعد إنتهاء مرحلة حب الشباب النشط) وبالطبع لا نتوقع أن يعود الوجه إلى حالته الطبيعية التي كان عليها قبل حب الشباب ولكن لا بد من بقاء آثار بدرجة أو أخرى.

#### ٥- حقائق وأكاذيب عن حب الشباب:

**أولاً: إذا كانت بداية حب الشباب هي إفراز هرمون الذكورة فهل معنى ذلك أن الشاب سيتخلص منه بعد الزواج؟ وهل معناه أن الفتاة تعاني من زيادة في هرمون الذكورة؟**

**الجواب:** الزواج لا يزيد ولا ينقص من حب الشباب. وحب الشباب عند الفتاة لا يعني زيادة إفراز هرمون الذكورة ولكن معناه أن الغدد الدهنية (في الوحدة الدهنية الشعرية) حساسة للكميات الطبيعية العادية من هرمون الذكورة، ولكن هناك حالات قليلة تعاني من وجود أكياس في المبيض وهذه الحالات تعاني فعلاً من زيادة هرمون الذكورة وينتج عن ذلك حب شباب مع اضطراب الدورة الشهرية مع سقوط الشعر في مقدمة وقمة الرأس مع ظهور شعر في الوجه أو الجسم. وهذه الحالات تحتاج إلى فحص شامل على يد طبيب الغدد الصماء لتلقي العلاج.

#### ثانياً : هل هناك علاقة بين الغذاء وحب الشباب؟

**الجواب :** كثير من المراجع الطبية تنفي علاقة الكاكاو بحب الشباب ولكني من مشاهداتي الخاصة مع أعداد كبيرة من المرضى لاحظت ارتباطاً زمنياً مباشراً بين أكل الشكولاته وظهور حب الشباب. الذين يعارضون نظرية الكاكاو يقولون أن السبب هو المادة السكرية لأن زيادة أكل السكريات والنشويات يسبب زيادة إفراز هرمون الذكورة الذي هو الخطوة الأولى في تكون حب الشباب.

**ثالثاً : هل تغطية الوجه بالكريمات والمستحضرات لإخفاء حب الشباب يزيد من شدة الحالة؟**

**الجواب:** نعم لا يجوز أن نغلق مسام الجلد ونزيد من احتباس المادة الدهنية داخل القناة الشعرية، والأفضل المبادرة للعلاج المتخصص بدلاً من محاولة إخفاء المشكلة.

#### رابعاً : هل حب الشباب يرتبط بنظافة الجلد؟

**الجواب:** هذا المفهوم غير صحيح ويدفع بالفتيات إلى استخدام منظفات قوية يتم تدليكها في الجلد بشدة