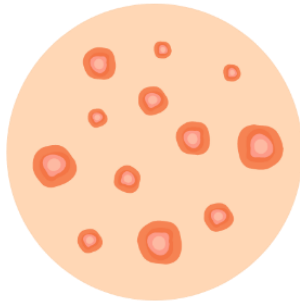




جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الدليل التوعوي عن حب الشباب Guide for Acne



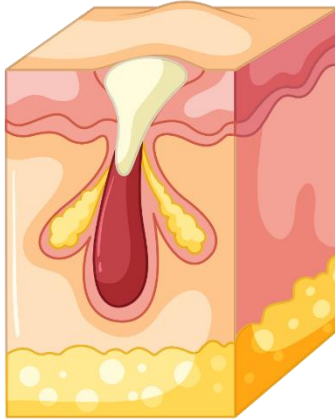
ما هو حب الشباب؟

حب الشباب هو حالة مزمنة شائعة تؤثر على الغدد الدهنية وبصيلات الشعر. يمكن أن يظهر بأشكال متعددة، مع اختلاف في الشدة ونوع الطفح وموقع ظهورها، حيث أن الوجه هو أكثر الأماكن إصابة بحب الشباب. وأكثر أنواع حب الشباب ظهورًا هو حب الشباب الشائع أو ما يُسمى (Acne Vulgaris).



ما هي الفترة العمرية لبداية ظهور حب الشباب؟

لم يعد حب الشباب يقتصر على فترة البلوغ، أصبح يظهر في البالغين أيضًا. حيث أن ٨٥٪ من الأشخاص يبدأ حب الشباب في الظهور في عمر ١٢ إلى ٢٤ سنة. بينما ١٥-٣٥٪ من البالغين (خاصة النساء) يبدأ ظهور حب الشباب في الثلاثينيات والأربعينيات من عمرهم.



كيف يتكون حب الشباب وماهي أنواع الطفح؟

❖ **زيادة إفراز الدهون:** يزيد نشاط الغدد الدهنية خلال فترة البلوغ مما يزيد من إفراز الدهون.

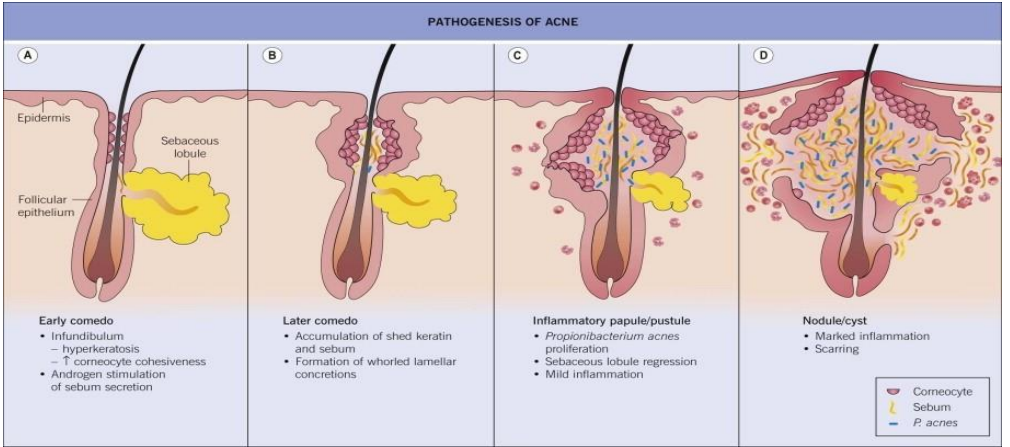
❖ **المسام المسدودة:** انسداد بصيحات الشعر بسبب تراكم خلايا الجلد الميت مع الدهن الزائد، مما يؤدي إلى تكوّن الرؤوس البيضاء أو السوداء.

❖ **البكتيريا:** البكتيريا المسماة بالبكتيريا البروبيونية العديّة (*Propionibacterium acnes*) تعيش على الجلد وبإمكانها أن تسبب حب الشباب. عندما تصبح مسام الجلد مسدودة، يمكن لهذه البكتيريا أن تتكاثر وتؤدي إلى الالتهابات وتكوين حب الشباب.

كيف يتكون حب الشباب وماهي أنواع الطفح؟

❖ حدوث الالتهابات: تنفجر بصيلة الشعر مما يؤدي إلى حدوث

التهاب قد يتطور إلى بثورمتقيحة أو عقيدات.



ما هي العوامل المحفزة لظهور حب الشباب؟

❖ **التغيرات الهرمونية:** بإمكان التغيرات الهرمونية (مثل في

مرحلة البلوغ وأثناء الدورة الشهرية والحمل أو انقطاع الطمث) أن تحفز الغدد الدهنية على إنتاج زيادة من الدهون مما يؤدي إلى انسداد المسام وظهور حب الشباب.

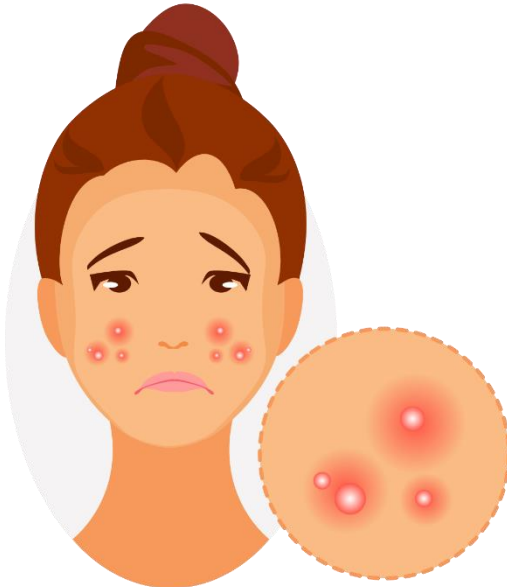
❖ **الأدوية:** بعض الأدوية مثل الكورتيزون ومضادات الصرع

والعلاج بالليثيوم وعلاج نشاط الغدة الدرقية وعلاج الدرن

(ايزونيازيد) وفيتامين ب ٦ وب ١٢ يمكنها أن تحفز أو تُفاقم

ظهور حب الشباب في بعض الأشخاص (ظهور حبوب بدون

رؤوس سوداء).



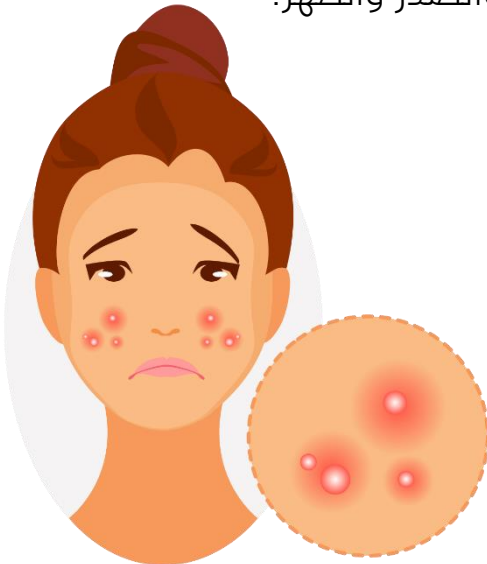
ما هي العوامل المحفزة لظهور حب الشباب؟

- ❖ **العوامل الغذائية:** لا يزال الرابط بين النظام الغذائي وحبّ الشباب تحت الدراسة، تشير بعض الدراسات إلى أن الأطعمة ذات المؤشر السكري الجلايسيمي العالي (مثل الكربوهيدرات المكررة والأطعمة السكرية) ومنتجات الألبان والأطعمة الغنية بالدهون المشبعة قد تفاقم حب الشباب عند الأشخاص المعرضين لذلك.
- ❖ **الضغط النفسي:** يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى خلل في هرمونات الجسم مما قد يُفاقم من حب الشباب بطريقة غير مباشرة.
- ❖ **العوامل البيئية:** يمكن أن يؤدي التعرض للملوثات، الرطوبة العالية، وبعض المهيجات البيئية إلى تهيج الجلد وزيادة احتمالية تحفيز ظهور حب الشباب بالإضافة إلى عدم غسل أدوات المكياج أو حتى غسل الوجه مساءً بعد مساحيق التجميل.

ما هي خطورة حب الشباب؟

❖ **الدرجة الأولى (طفيف):** يُعتبر هذا المستوى من حب الشباب الخفيف, حيث يتميز بوجود الرؤوس السوداء و البيضاء مع بعض البثور الصغيرة و الجُرب (البثور الملتهبة), عادةً تكون هذه البثور محدودة في العدد وتوجد في منطقة صغيرة.

❖ **الدرجة الثانية (متوسط):** حب الشباب المتوسط يتميز بكمية أكبر من البثور الصغيرة والجُرب مقارنة بالدرجة الأولى. هذه البثور تنتشر بشكل أوسع مؤثرةً على منطقة أكبر من الوجه, وقد تظهر أيضًا على الرقبة والصدر والظهر.



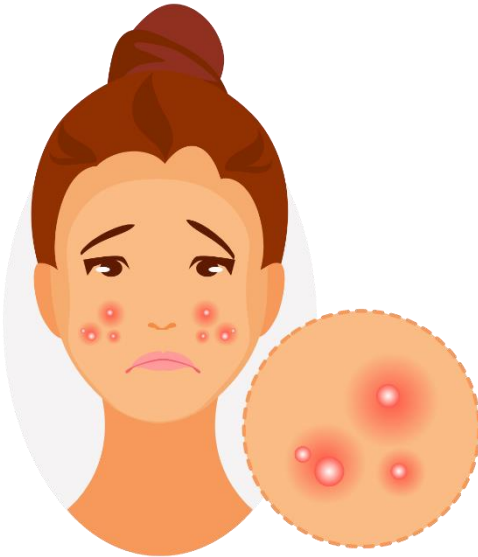
ما هي خطورة حب الشباب؟

❖ **الدرجة الثالثة (من المتوسطة إلى أقل شدة):** كلما تقدم حب

الشباب إلى هذه المرحلة، يزداد وجود البثور الملتهبة والجرب. قد تتطور الكتل القمحية أيضًا مشيرة إلى التهاب أعمق، المنطقة المتأثرة تمتد بشكل أكبر، وقد تشمل الذراعين والكتفين.

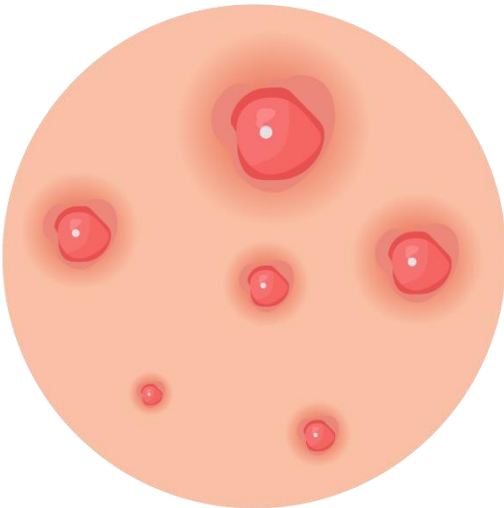
❖ **الدرجة الرابعة (شديد):** يتميز حب الشباب الشديد بوجود عدد

كبير من الكتل القمحية المؤلمة والأكياس والالتهاب الواسع الانتشار. البثور عميقة، ومن المرجح حدوث ندبات، يمكن أن يكون لحب الشباب من الدرجة الرابعة تأثيرًا كبيرًا على جودة حياة الشخص وغالبًا ما يتطلب علاجًا مكثفًا.



ما هو الطفح عدّي الشكل الشبيهة بحب الشباب؟

يشبه حب الشباب لكنه ناتج عن الأدوية مثل الكورتيكوستيرويدات والستيرويدات الأندروجينية ومضادات الاختلاج والليثيوم والبروبيلثيوراسيل والإيزونيازيد أو الاختلالات الهرمونية. يمكن أن يظهر هذا الطفح على شكل بثور مشابهة وفي نفس المواقع، عادة يتم حل هذا الطفح عند إزالة العامل المسبب أو عند معالجته.



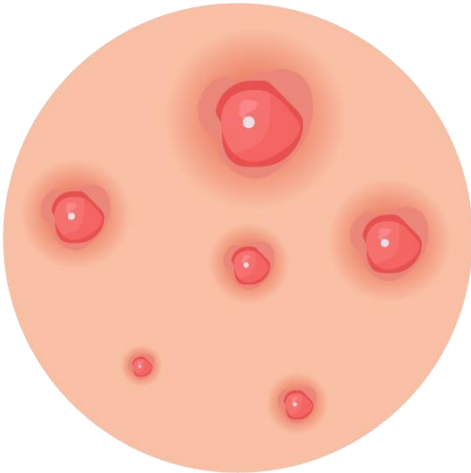
ما هي أنواع حب الشباب؟

- ❖ **حب الشباب البسيط:** حب الشباب القائم على الرؤوس يتميز في المقام الأول بوجود الرؤوس، وهي الفتاقات المسدودة للشعيرات الشعرية. يشمل هذا النوع كل من الرؤوس المغلقة (الرؤوس البيضاء) والرؤوس المفتوحة (الرؤوس السوداء) وغالباً ما يظهر كأكياس صغيرة على الجلد.
- ❖ **حب الشباب الممزق:** ناتج عن التلاعب بالجلد من قبل الشخص نفسه.
- ❖ **حب الشباب العقدي:** حب الشباب الشديد المعروف بأسم حب الشباب العقدي يظهر بثور كبيرة ومؤلمة وصلبة تحت سطح الجلد. تكون هذه الكتل القمحية أعمق وأكثر ثباتاً من غيرها من أنواع حب الشباب وقد تؤدي إلى تكون ندبات.

ما هي أنواع حب الشباب؟

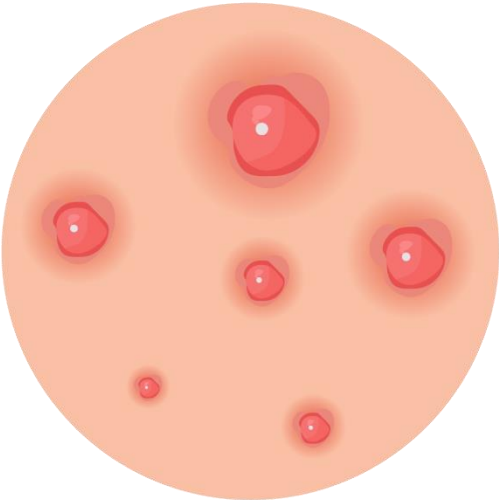
❖ **حب الشباب الكيسي:** شكل آخر من أشكال حب الشباب الشديد، يشمل حب الشباب الكيسي بثورًا عميقة وملتهبة ومملوءة بالقيح، هذه الكيسات غالبًا ما تكون مؤلمة ويمكن أن تؤدي إلى ندبات كبيرة. علاج حب الشباب الكيسي عادة يتطلب تدخل طبي.

❖ **حب الشباب الإندماجي:** شكل نادر وشديد من حب الشباب، حب الشباب الإندماجي يتميز بوجود كتل مترابطة وخراجات، غالبًا ما يؤثر على الصدر والظهر والجزء الخلفي من الجسم والذراعين العليا، ويؤدي غالبًا إلى ندبات متطرفة.



ما هي أنواع حب الشباب؟

- ❖ **حب الشباب السرمدي:** شكل نادر جدًا وشديد من حب الشباب، يرافق حب الشباب السرمدي أعراضًا نظامية مثل الحمى وآلام المفاصل. عادةً، يظهر بشكل مفاجئ كبثور التهابية قروحية على الوجه والصدر.
- ❖ **حب الشباب الناتج عن اضطرابات الغدد الصماء:** يظهر في النساء بعد سن المراهقة الذين يعانون من حالات مثل تكيس المبايض، وغالبًا ما تكون البثور أساسًا في منطقة الفك السفلي.



ما هي طرق علاج حب الشباب المتاحة حسب نوع حب الشباب وشدته؟

1. الرعاية الداعمة:

- الحفاظ على بشرة نظيفة

يجب غسل الوجه بلطف بعد التعرق، ولمدة تصل إلى مرتين في اليوم، واختيار منظفًا لطيفًا بحيث يتم وضعه باستخدام أطراف الأصابع. قد يؤدي استخدام المناشف أو الإسفنج أو أي أدوات أخرى للتقشير إلى تهيج البشرة.

- اختيار العناية المناسبة للبشرة

يجب استخدام منتجات العناية بالبشرة اللطيفة والخالية من الكحول. تجنب المنتجات التي يمكن أن تهيج البشرة، بما في ذلك التونر والمقشرات التي يمكن أن تجعل حب الشباب يبدو أسوأ.



ما هي طرق علاج حب الشباب المتاحة حسب نوع حب الشباب وشدته؟

- الغسل بالشامبو بانتظام

يمكن أن يسبب الزيت الموجود في الشعر إلى ظهور حب الشباب على الجبهة. فإذا كان الشعر دهنيًا، يجب غسله بالشامبو أكثر من المعتاد وإبقاء الشعر بعيداً عن الوجه.

- التزم بالعلاج والوصفه المحددة لك

الاستخدام المفرط لعلاجات حب الشباب الجديدة يمكن أن يؤدي إلى تفاقم حالة البشرة ويؤدي إلى ظهور البثور. قد تمر عدة أسابيع أو حتى أشهر قبل أن تصبح النتيجة ملحوظة، لذلك يجب السماح للعلاج أن يأخذ الوقت الكافي ليبدأ مفعوله.



ما هي طرق علاج حب الشباب المتاحة حسب نوع حب الشباب وشدته؟

• الامتناع عن اللمس

لمس الوجه قد يؤدي إلى تفاقم حب الشباب. على الرغم من أنه قد يكون من المغري فرقة حب الشباب أو الضغط عليه أو التقاطه، إلا أن القيام بذلك سيؤدي إلى إطالة الوقت الذي يستغرقه التخلص منه ويزيد من فرصة ظهور مناطق داكنة تعرف باسم فرط التصبغ والتندب التالي للالتهاب.

• الحرص على وضع كريم واقى الشمس

يمكن أن تؤدي الشمس إلى تفاقم حب الشباب.



ما هي طرق علاج حب الشباب المتاحة حسب نوع حب الشباب وشدته؟

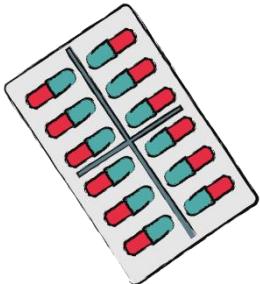
2. العلاج الدوائي:

- حب الشباب الخفيف

العلاج الموضعي باستخدام [البنزويل بيروكساييد أو الريتينويد] أو [العلاج الموضعي المركب الذي يتكون من البنزويل بيروكساييد بالإضافة إلى المضاد الحيوي الموضعي أو بيروكسيد البنزويل بالإضافة إلى الريتينويد الموضعي].

- حب الشباب المتوسط

مزيج من العلاج الموضعي وهو البنزويل بيروكساييد بالإضافة إلى المضاد الحيوي الموضعي أو البنزويل بيروكساييد بالإضافة إلى الريتينويد الموضعي أو مزيج من المضادات الحيوية عن طريق الفم والريتينويد الموضعي أو بيروكسيد البنزويل.

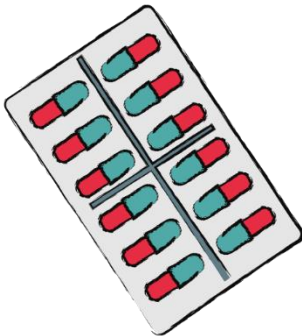


ما هي طرق علاج حب الشباب المتاحة حسب نوع حب الشباب وشدته؟

• حب الشباب الشديد

مضاد حيوي عن طريق الفم بالإضافة إلى علاج موضعي مركب وهو [البنزويل بيروكساييد بالإضافة إلى المضاد الحيوي الموضعي أو بيروكسيد البنزويل بالإضافة إلى الريتينويد الموضعي] أو الإيزوتريتينوين عن طريق الفم

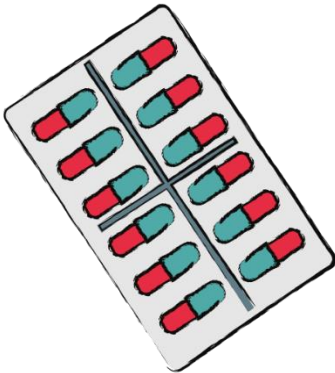
- المضاد الحيوي الموضعي المفضل هو الكليندامايسين.
- المضاد الحيوي الموصى به عن طريق الفم هو التتراسيكلين.



ما هي طرق علاج حب الشباب المتاحة حسب نوع حب

الشباب وشدته؟

- يمكن استخدام وسائل منع الحمل المركبة عن طريق الفم للمرضى الذين يبحثون عن وسائل منع الحمل، والمرضى الذين يعانون من أعراض فرط الأندروجينية، والمرضى الذين يعانون من تفاقم أعراض الحيض.
- علاج حب الشباب الموضعي ينبغي استخدامه على المناطق المعرضة لحب الشباب بأكملها بدلاً من استخدامه كعلاج موضعي لمنطقة واحدة. يجب اتباع التعليمات والاستخدام بالطريقة الصحيحة .



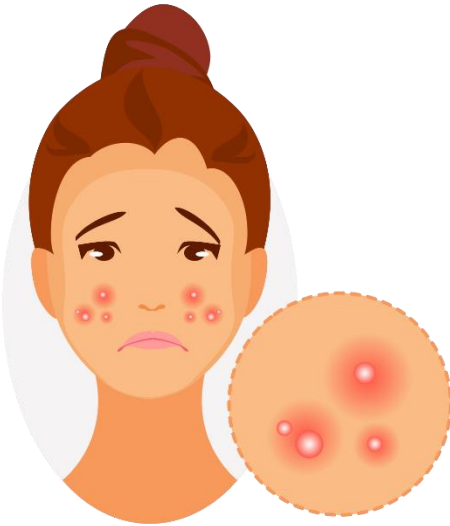
ما هي طرق الوقاية من ندبات حب الشباب وماهي

طرق علاجها؟

عندما يشفى حب الشباب أو البثور العميقة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى حدوث ندبات حب الشباب، التي لا تنتج دائمًا عن كل ظهور لحب الشباب. على الرغم من أن ندبات حب الشباب قد تتلاشى تدريجيًا، إلا أنها نادرًا ما تختفي تمامًا.

ما هي طرق منع تطور ندبات حب الشباب؟

- الكشف المبكر وعلاج حب الشباب يمكن أن يمنع تكون ندبات حب الشباب، لهذا السبب يُوصى بعلاج حب الشباب في مراحله المبكرة.



ما هي طرق منع تطور ندبات حب الشباب؟

- في البداية يكون حب الشباب عادةً خفيفًا ويمكن علاج حب الشباب الخفيف باستخدام الأدوية المباعدة من غير وصفة طبية لمنع تكون حبوب جديدة عميقة، والتي من المحتمل أن تسبب ندبات. يعد العلاج المبكر أمرًا مهمًا خاصةً إذا كان المريض لديه قريب من الدرجة أولى يعاني من ندبات حب الشباب لأنه يجعله أكثر عرضة.

لا تقوم أبدًا بقرص أو ضغط أو حك أو عصر البثور، حيث يسبب ذلك زيادة في التهاب البشرة مما قد يؤدي إلى زيادة احتمالية حدوث ندبات حب الشباب. كما تزيد



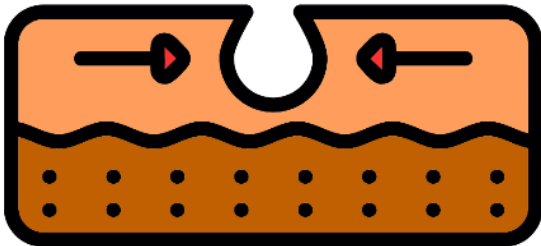
ما هي عوامل الخطر التي قد تؤدي إلى تكون ندبات

حب الشباب؟

- حب الشباب المتوسط إلى الشديد.
- قريب من الدرجة الأولى لديه ندبات حب الشباب.
- ضغط أو قرص أو عصر أو حك البثور.

ما هو الفرق بين الندبات والتصبغ بعد الالتهاب؟

1. **التصبغ بعد الالتهاب:** بقعة داكنة من التصبغ تظهر بعد التهاب الجلد وتلاشى مع مرور الوقت.
2. **الندبة:** لا تتلاشى أبدًا وتُصنف إلى نوعين:
 - **ندبات حب الشباب المنخفضة (الضامرة):** والتي تحدث بسبب تدمير وفقدان الكولاجين وتظهر على هيئة تجايف في الجلد.



ما هو الفرق بين الندبات والتصبغ بعد الالتهاب؟

- ندبات حب الشباب المرتفعة: عندما ينتج جسمك كمية كبيرة من الكولاجين في محاولة لشفاء الجلد والأنسجة الأساسية، تظهر ندبة مرتفعة. هذه الندبات شائعة أكثر في الأشخاص الذين يمتلكون بشرة داكنة اللون.

ما هي طرق علاج الندبات والتصبغ بعد الالتهاب؟

1. ندبات حب الشباب المرتفعة:

جلسات حقن الكورتيزون المخفف شهريا أو الليزر (إعادة التسطیح أو اللوعية الدموية).



ما هي طرق علاج الندبات والتصبغ بعد الالتهاب؟

2. الندبات الضامرة يمكن علاجها بعدة طرق:

- علاج الندبات بالليزر: (PDL)

هو جهاز ليزر يستخدم ضوءاً ساطعاً يتم امتصاصه بواسطة

الأوعية الدموية غير الطبيعية. يستخدم

الليزر الحرارة لتدمير هذه الأوعية الدموية

دون إلحاق الضرر بالجلد المحيط. قد يتطلب ثلاث

إلى أربع جلسات علاجية أو أكثر، تعطى بفواصل

شهر بين الجلسات. يستخدم هذا الإجراء عادة

لتحسين إحصار الندبات.

- الليزر التقشير التبخيري:

قد يتطلب هذا الإجراء ثلاث إلى أربع جلسات علاجية أو أكثر،

تعطى بفواصل شهر بين الجلسات. يمكن استخدامه لجميع

أنواع الندبات.

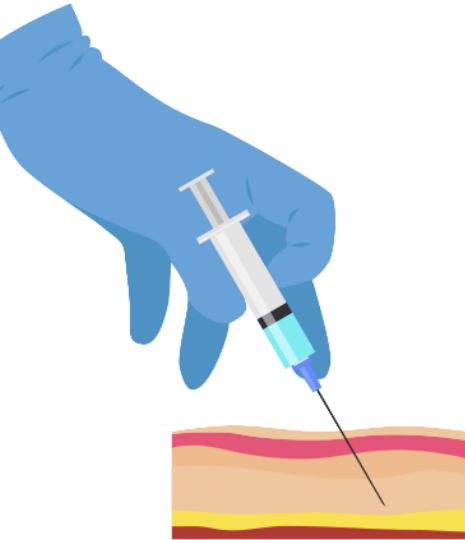


ما هي طرق علاج الندبات والتصبغ بعد الالتهاب؟

- علاج الندبات بتقطيع الألياف:

يتم إدخال إبرة تحت الندبة و يتم تحريكها لتحرير النسيج اللين الذي يربط الندبة و المسبب للمظهر المنخفض .

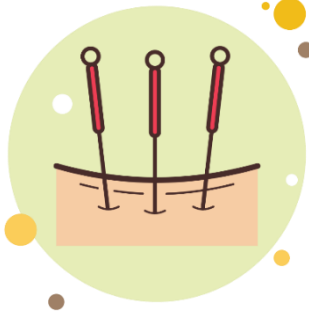
عند عمل هذه التقنية، سيتشكل الكولاجين الجديد تحت الندبة دون حدوث انخفاض. من الممكن أن يكون هنالك حاجة للعديد من العلاجات للوصول لنتيجة تحسن كبيرة. يتم عمل هذا الإجراء للندبات التي تكون على هيئة حفر مستديرة الحواف ، في حين أن هذه التقنية غير فعالة على ندبة ثقب الجليد و الندبة المربعة.



ما هي طرق علاج الندبات والتصبغ بعد الالتهاب؟

• الوخز بالإبر الدقيقة:

خلال هذه الإجراء، نقوم بثقب الجلد بواسطة إبر صغيرة في



ندوب حب الشباب، ويؤدي ذلك إلى إنتاج الجسم للكولاجين والإيلاستين. يُسمى أيضًا

"علاج تحفيز الكولاجين"، حيث يساعد

الكولاجين الجديد في التقليل من ندوب حب

الشباب.

• الترددات الراديوية:

هذا الإجراء يستخدم موجات الراديو التي تؤدي إلى إنتاج

الكولاجين والإيلاستين. كلما زاد إنتاج الكولاجين والإيلاستين،

كلما قل وضع ندبات حب الشباب. تكون مدة

التعافي القصيرة (يومي إلى ثلاثة أيام)،

واحتمالية حدوث فرط التصبغ الناتج عن الالتهاب

منخفضة جداً.



ما هي طرق علاج الندبات والتصبغ بعد الالتهاب؟

• حقن محفزات الكولاجين

1. Poly L lactic acid

2. Calcium hydroxyapatite



ماهي خصائص إختيار مرطب البشرة الدهنية؟

يجب على الأفراد ذوي البشرة الدهنية المعرضة لحب الشباب استخدام مرطب يحتوي على هذه الخصائص:

✚ اختيار المرطب ذو الأساس المائي (الخالي من الزيوت).

✚ غير ساد للمسام.

✚ مرطب خفيف القوام.



ماهي الإرشادات للعناية بالبشرة الدهنية؟

1. غسل الوجه كل صباح ومساءً وبعد التمرين: محاولة تجنب فرك البشرة عند غسلها و إزالة مستحضرات التجميل لأنه قد يؤدي إلى تهيج البشرة و تفاقم الحالة.
2. اختيار منتجات العناية بالبشرة الخالية من الزيوت والتي لا تسبب انسداد المسام: مستحضرات التجميل وغسول الوجه والمرطبات التي تحمل علامة خالية من الزيوت مصممة بحيث لا تسد المسام أو تؤدي إلى ظهور حب الشباب.
3. استخدام منظفات رغوية ذو قوام لطيف على البشرة: قد يؤدي استخدام غسول وجه قوي إلى تهيج البشرة وزيادة إنتاج زيوت البشرة عوضًا عن تجفيفها.
4. تجنب غسول الوجه الذي يحتوي على الزيوت أو الكحول لأنه قد يؤدي إلى تفاقم الحالة.



ماهي الإرشادات للعناية بالبشرة الدهنية؟

5. المحافظة على ترطيب البشرة يومياً: يعد وضع المرطب

أمرًا مهمًا للغاية لجميع أنواع البشرة للحفاظ على رطوبتها و
حمايتها. يفضل تجنب أي منتجات تحتوي على عطور أو

زيوت.

6. وضع واقي الشمس عند الخروج: يحمي واقي الشمس

البشرة من بقع الشمس العمرية، التجاعيد، و سرطان الجلد.
بالنسبة لأولئك المعرضين لحب الشباب يفضل اختيار واقي

شمس يحتوي على ثاني أكسيد التيتانيوم وأكسيد الزنك.

يفضل استخدام واقي بمعامل حماية من الشمس يبلغ 30
أو أكثر.

7. اختيار مستحضرات التجميل الخالية من الزيوت ذو الأساس

المائي.



ما العادات الخاطئة للتعامل مع البشرة الدهنية؟

العناية المكثفة و غسل الوجه المتكرر الذي قد يعرض البشرة لتهيج و ظهور حب الشباب.

تجفيف البشرة عن طريق زيادة منتجات العناية اليومية، مثل

المنتجات القابضة للمسام، علاجات حب الشباب، و المقشرات التي تحتوي على الكحول مما يؤدي الى تفاقم الحالة. لذلك، من المهم اتباع خطة طبيب الجلدية للحصول على بشرة صحية و منع تهيج البشرة وظهور حب الشباب.

عدم استخدام مرطب للبشرة الدهنية: و ذلك غير صحيح،

هي تحتاج الى ترطيب لأن جعل البشرة الدهنية رطبة سيوازن من إنتاجها للدهون بالتالي تصبح أقل دهنية. و عند عدم ترطيب البشرة الدهنية هذا يحفز البشرة لتعويض ذلك عن طريق إفراز زيادة من الدهون.



ما العادات الخاطئة للتعامل مع البشرة الدهنية؟

جعل وسائل التواصل الاجتماعي مصدر لمعرفة روتين

العناية المناسب: هذا غير صحيح وقد يؤدي هذا الأمر إلى

حدوث تأثير عكسي على البشرة، حيث أن الزيادة في عدد

المنتجات المستخدمة قد يرهق البشرة. في حال عدم وجود

أي أمراض جلدية، ينصح باستخدام فقط ٣ منتجات ويشمل

ذلك، غسول، مرطب، وواقى الشمس.



ما هو روتين العناية بالبشرة الدهنية؟

روتين العناية الصباحي:

- غسول رغوي لطيف لإزالة الشوائب و الدهن الزائد دون التأثير على الحاجز الطبيعي للجلد لابد ان يحتوي على مقشرات مثل حمض الساليسيليك.
- مرطب قوامه مائي (كريم خالي من الدهون)
- وضع واقي الشمس لحماية البشرة من أضرار أشعة الشمس بقوام مائي مناسب للبشرة الدهنية.
- استخدام فرش نظيفة لمساحيق التجميل الخالية من الدهون

روتين العناية الليلي:

- مزيل مكياج بقوام مائي خالي من الدهون.
- الغسول.
- علاجات حب الشباب الموضعية.

المصادر والمراجع:

جميع الصور المستخدمة من [canva.com](https://www.canva.com)

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين قسم
الجلدية بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم الجلدية
وحدة التوعية الصحية
IAU-24-G01



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University