

د. حنان المتوكل أخصائية الأمراض الجلدية بالحمادي.. تحذر : أشعة الشمس تزيد من إلتهاب الجلد وتسبب تصبغات داكنة.

عرفت د. حنان المتوكل أخصائي أول الأمراض الجلدية بمستشفيات الحمادي بالرياض حب الشباب بأنه حالة صحية تصيب الجلد وتحدث غالباً في مرحلة البلوغ بسبب التغيرات الهرمونية .

ويحدث حب الشباب في الوجه والرقبة والظهر والصدر والكتفين بسبب زيادة عدد الغدد الدهنية في هذه الأماكن وأغلب الحالات تكون خفيفة ولكن أحياناً تكون شديدة ومؤلمة وتترك ندب في الجلد، وفي هذا اللقاء تجيب د. حنان على عدد من الأسئلة المتعلقة بحب الشباب، وفيما يلي نص اللقاء.

* ما أسباب حب الشباب؟

- التخلص غير المنتظم لخلايا الجلد الميتة، وزيادة إنتاج الدهون بواسطة الغدد الدهنية، وتراكم البكتيريا.

* ومتى يظهر حب الشباب، وما العوامل التي تساعد على ظهوره ؟

- فترة المراهقة ولكن يمكن أن يحدث في أي عمر حتى في المواليد، وعند النساء قبل الدورة الشهرية، والوراثة (تزيد النسبة إذا كان الوالدان قد أصيبوا بحب الشباب)، وبعض الأدوية مثل الكورتيزون والأندروجين وأدوية أخرى، وتلامس الجلد مع مواد دهنية أو مساحيق تجميل، والتوتر والقلق.

* وما أنواع حب الشباب؟

- حب الشباب الغير التهابي ويتكون من بثور ذات رؤوس سوداء (مفتوحة) أو ذات رؤوس بيضاء (مغلقة) وحب الشباب الإلتهابي (مصاحب بالتهاب في الجلد)، وتندرج شدته من نتؤات صغيرة حمراء إلى دمامل مملؤه بالصديد، والتي من الممكن أن تسبب ندوب دائمة على سطح الجلد.

* ما طرق علاج حب الشباب؟

- تختلف طرق العلاج بحسب نوع حب الشباب:

• علاجات موضعية (للحالات البسيطة) .

تساعد على منع إنسداد بصيلات الشعر وتجفيف الزيوت الفائضة في البشرة وقتل البكتيريا مثل المضادات الحيوية الموضعية (Clindamycin ,Erythromycin) وأدوية تحتوي على (Acid Salicylic Retinoids, Benzoyl Peroxide).

• علاجات عن طريق الفم مثل المضادات الحيوية (Clindamycin and Doxycycline Minocycline).

• العلاج بالهرمونات التي تقلل من الهرمونات الذكرية الي تزيد من إفراز الدهون.

• علاج بـ (Isotretinoin) والذي يُستخدم في الحالات التي لا تستجيب للأدوية السابقة وهو دواء قوي يحتاج للمتابعة من قبل الطبيب بسبب احتمال حدوث آثار جانبية خطيرة.

- هناك وسائل أخرى لعلاج حب الشباب مثل: العلاج بالليزر والضوء والتقشير الكيميائي والميكانيكي.
- * وما النصائح للتخلص من حب الشباب؟
- المحافظة على الوجه نظيف دائماً وذلك بغسله بالماء أو الغسل السائل المناسب مرة أو مرتين يومياً للتخلص من الدهون الزائدة عن حاجة الجلد.
- المحافظة على ترطيب الوجه بالكريمات المناسبة لأن العديد من الكريمات المستخدمة لعلاج حب الشباب تؤدي إلى جفاف في الجلد.
- عدم استخدام المكياج (كريم الأساس والبودرة وأحمر الخدود) إلا للضرورة وإذا استخدم لا يترك لفترة طويلة على الوجه ويستخدم المكياج الخالي من الزيوت.
- عدم السماح للزيوت والمستحضرات التي توضع على الشعر بالوصول للوجه.
- عدم محاولة التخلص من حب الشباب باستخدام اليدين لأن هذا يؤدي إلى المزيد من الالتهابات والندوب.
- عدم التعرض للشمس لفترة طويلة لأن أشعة الشمس تزيد من التهاب الجلد وكذلك تسبب تصبغات داكنة في أماكن وجود حب الشباب ويمكن استخدام واقي الشمس عند الحاجة .