



NATIONWIDE CHILDREN'S®  
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

## حب الشباب

### Acne (Arabic)

حب الشباب، المعروف أيضًا باسم البثور أو الحبوب، هو مشكلة جلدية شائعة وطبيعية. ويعاني بعض الأشخاص من ظهور البثور أكثر من غيرهم. ويمكن أن يظهر حب الشباب على الوجه أو الرقبة أو الكتفين أو الظهر أو الصدر. وعادة ما يتحسن حب الشباب وقد يختفي بعد سن المراهقة.

#### الأسباب

- يحدث حب الشباب عندما تنسد الفتحات الصغيرة في الجلد (المسام). ويمكن أن يحدث الانسداد بسبب ما يلي:
- تغير مستويات الهرمونات في الجسم، مثل زيادة إفراز الهرمونات خلال فترة البلوغ.
- دخول الجراثيم (البكتيريا) أو خلايا الجلد الميتة أو الزيوت من فروة الرأس أو الشعر أو الجلد إلى المسام.
- وضع مستحضرات التجميل وبعض منتجات العناية بالبشرة.

#### كيف يتشكل حب الشباب

- الخطوة الأولى:** تحتوي كل مسام على شعرة صغيرة متصلة بالغدد الدهنية (الزهمية). وتفرز هذه الغدد مادة دهنية تسمى الزهم. ويمكن أن يؤدي الإفراط في إفراز الزهم إلى انسداد المسام. ويمكن أن يحدث هذا عندما يفرز جسمك المزيد من الهرمونات خلال فترة البلوغ.
- الخطوة الثانية:** تتحول المسام المسدودة إلى رؤوس سوداء (الصورة 1) إذا كانت المسام مفتوحة أو رؤوس بيضاء (الصورة 2) إذا كانت المسام مغلقة.
- الخطوة الثالثة:** يمكن أن تنمو البكتيريا في المسام المسدودة. وهذا يؤدي إلى التهاب وتورم وظهور بثور حمراء وبثور مليئة بالصديد (القروح) (الصورة 3). وعندما يحدث هذا في عمق الجلد، قد تتشكل كيسية حب الشباب.



الصورة 3 القروح



الصورة 2 الرؤوس البيضاء



الصورة 1 الرؤوس السوداء

## العلاج

هناك العديد من العلاجات لحب الشباب. وقد يقترح طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية ما يلي:

- استخدام صابون لطيف، مثل Dove® أو Cetaphil® أو Eucerin® غسل الوجه مرتين يوميًا.
- يحتوي غسول للوجه بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية (OTC) على البنزويل بيروكساييد أو حمض الساليسيليك.
- قد تسبب هذه المنتجات تهيجًا للجلد وجفافًا واحمرارًا.
- قد يتسبب البنزويل بيروكساييد في تبييض ملابسك ومناشفك وملاءاتك أو إتلافها. يُرجى استخدام مناشف وملاءات بيضاء عند استعمال المنتجات التي تحتوي على هذه المادة.
- كريم أو غسول (لوشن) أو جل بوصفة طبية. غالبًا ما تكون هذه المنتجات من الريتينويدات أو المضادات الحيوية.
- قبل استخدامها، ينبغي غسل وجهك وشطفه وتجفيفه برفق بمنشفة نظيفة.
- توضع طبقة رقيقة من الدواء على كامل وجهك، وليس فقط على المناطق المصابة بحب الشباب. وينبغي الابتعاد عن عينيك وزوايا فمك. ثم تُفرك برفق. ولا ينبغي غسلها.
- بعض هذه الأدوية تعمل بشكل أفضل خلال النهار. وبعضها يعمل بشكل أفضل في الليل. وسيخبرك طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية عن أفضل وقت لاستخدامها.
- عليك إخبار طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية في حال كنت تعاني من جفاف شديد في الجلد أو احمرار أو تهيج. وقد يقوم بما يلي:
  - قد يُطلب منك استخدام الدواء يومًا بعد يوم بدلاً من كل يوم.
  - قد يقترح عليك استخدام مرطب خالٍ من الزيوت ومتوفر بدون وصفة طبية ولا يسد المسام لوضعه فوق الدواء.
- قد يطلب تناول حبوب علاج حب الشباب الموصوفة طبيًا، مثل:
  - المضادات الحيوية التي تؤخذ بالفم — موانع الحمل الهرمونية
  - حبوب الماء (مدرات البول)، مثل سيبرونولاكتون
  - إيزوتريتينوين: سيتابعك طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية عن كثب. لا تتناولي هذا الدواء إذا كنتِ حاملاً أو تخططين للحمل أو ترضعين طفلكِ رضاعة طبيعية.

## الرعاية العامة

- لا ينبغي الضغط على البثور أو فقعهما أو خدش بشرتك أو فركها بشدة. فقد يؤدي ذلك إلى تفاقم حب الشباب وترك ندوب.
- يجب تجنب استخدام المنتجات الدهنية، مثل الفازلين أو زبدة الكاكاو أو زيت الأطفال أو غسول الأطفال (اللوشن)، على المناطق المصابة بحب الشباب.

- ينبغي الحرص على إبعاد شعرك عن وجهك وجبهتك. ولا يجوز استخدام الموس أو الجل أو مثبتات الشعر بالقرب من وجهك.
- لا ينبغي استعمال المقشرات القاسية أو الفوط الكاشطة أو الكحول.
- قد تسد بعض مستحضرات التجميل وواقيات الشمس والكريمات المسام. يُرجى استخدام منتجات خالية من الزيوت وقائمة على الماء لا تسد المسام. وتُعرف هذه المنتجات بأنها غير مسببة للرؤوس السوداء (non-comedogenic).
- يجب غسل وجهك بلطف مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم على الأكثر.
- يُرجى اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات والفواكه الطازجة. فقد يتفاقم حب الشباب إذا كان نظامك الغذائي غنيًا بما يلي:
  - الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر: المشروبات الغازية والحلوى والبسكويت.
  - الكربوهيدرات المعالجة (النشويات): الخبز الأبيض والأرز الأبيض والكعك.
  - الألبان: الآيس كريم والحليب والجبن.
- من المهم الحفاظ على الروح الإيجابية. فقد تتفاقم حالة بشرتك خلال الأسابيع الأولى من العلاج. وقد يستغرق العلاج من شهرين إلى ثلاثة أشهر حتى تظهر النتائج.
- ينبغي الالتزام بمواعيد المتابعة مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية. فهذا يساعدهم على معرفة ما إذا كان حب الشباب يتحسن. وإذا لم يتحسن، فقد يتم تغيير الدواء.

### متى يجب الاتصال بالطبيب

يجب الاتصال بطبيبك أو مقدم الرعاية الصحية في حال:

- إذا لم يتحسن حب الشباب بعد مرور ثلاثة أشهر من العلاج.
- إذا ظهرت عليك آثار جانبية من الدواء (الأدوية) الموصوفة لك:
 

— العثيان	— التقير	— البراز السائل (الإسهال)
— آلام المعدة	— الصداع	— الحساسية من أشعة الشمس