حب الشباب.. كابوس المراهقين



يعد حب الشباب المشكلة الرئيسية التي تحتل المراتب الأولى من حيث الانتشار ضمن قوائم الأمراض الجلدية، حيث يصيب حوالي 85 بالمائة من البشر خاصة أثناء مرحلة المراهقة، غير أنّه يمكن أن يظهر بشكل نادر في سن متأخر. ورغم كونه لا يسبب أعراضاً مؤلمة أو مستعجلة أو خطيرة ويحتاج فقط إلى بعض الصبر للتخلص منه، إلا أنه مزعج جدّاً نفسياً للمرضى الذين يشعرون بالتشوه بسبب وجود الالتهابات والدمامل في وجوههم، ويمس ذلك المراهقين منهم بصفة خاصة، والذين يمرون بمرحلة انتقالية في حياتهم، وقد يسبب وجود هذه التشوهات عقداً نفسياً لهم أمام سخرية من حولهم، أو أمام عدم تقبلهم لصورتهم في المرآة. لذلك من الضروري أحياناً أن يكون العلاج الجلدي مصحوباً بعلاج نفسي، لأنّ التوتر والانزعاج يعقد المرض ويمنع الشفاء. - ما هي أسباب حب الشباب؟ حب الشباب هو مرض يصيب مسامات البشرة، وبالضبط الغدد الدهنية فيها والتي تصاب بخلل في الإفرازات الدهنية أثناء فترة المراهقة بسبب ما يصاحبها من اضطرابات هرمونية، وحين انسداد قناة الغدة فإن تلك الإفرازات تتجمع بشكل كبير تحت طبقة الجلد الخارجة وتتدخل البكتيريا في تحليلها مما يتسبب في ظهور

انتفاخ تحت الجلد في شكل بثور بشعة تتفاوت درجة التهابها. - عوامل مؤذية: * الوراثة: يعتقد الأطباء أنّ الوراثة لها دور كبير في ظهور هذا المرض لدى المصابين به، كما تضمنت الدراسات كون نسبة الإصابة تتفاوت حسب الجنس، فإذا كان الذكور في العائلة مصابين به فإن إمكانية إصابة الشاب به أكبر من إمكانية إصابة البنت. * التوتر والحالة النفسية: هناك علاقة وثيقة بين التوتر النفسي وتطور هذا المرض، وقد أجريت دراسات في جامعات طبية حوله وأفادت 67 بالمائة من المصابين به يعانون من مضاعفات التوتر على انتشار وتهيج بشرتهم بسبب المرض، حيث تزيد هذه المضاعفات لديهم بشكل خاص في فترة الامتحانات التي يزيد فيها التوتر. إذ أنّ الحالة النفسية قد يكون لها تأثير كبير في التحكم بالمرض الجلدي، ومن المهم أن يحاول محيط المريض توفير الراحة له والاعتناء بجانبه السايكولوجي. - العادات الغذائية: إنّ استهلاك كميات كبيرة من المواد الدسمة، قد يكون سبباً في زيادة أعراض هذا المرض، وتذهب بعض الدراسات الطبية إلى أنّ الشوكولاتة قد تكون سبباً في حدوث بعض المضاعفات وفي زيادة عدد البثور المزعجة، لذا ينصح المراهقون بالتحكم في عاداتهم الغذائية والتقليل من تناول بعض الأطعمة. - للتقليل من مضاعفات حب الشباب ينصح بالتالي: عدم استعمال مستحضرات دهنية على الوجه، واستعمال منتجات لا تدخل الزيوت في تركيبتها. لا يجب العبث بالبثور، أو الإكثار من لمسها، أو محاولة عصرها لاستخراج ما بها، لأن ذلك يزيد من تهيج البشرة ومن انتشارها. لا يجب استخدام أي نوع من الكريمات أو من مستحضرات التجميل التي تسد المسام. يجب الاعتناء بنظافة الوجه وبتطيره وبغسله مرتين أو ثلاث يومياً. يجب عدم استعمال الصابون المعطر، واللجوء إلى استخدام صابون خالي من المعطرات والكيمياويات ويفضل أن يكون طبيعياً.