

## سبب إصابة المراهقين بحب الشباب



كما نعلم انّه في سن البلوغ يبدأ جسم الإنسان بالنمو وتبدأ الهرمونات تحفز الغدد الدهنية بأن تصبح شديدة النشاط مما يسبب كثرة الإفرازات وفي بعض الأحيان تسبب حب الشباب.

ما هي الأمور التي تخفف ظهور حب الشباب؟

- تقليل أكل بعض الأطعمة الدهنية مثل البطاطس المقلية أو البيتزا أو الشوكولاتة.
- كذلك غسل الوجه مرتين في اليوم بالصابون والماء الدافئ يساعد على عدم انتشار حب الشباب في الوجه.
- عدم حك البثور بقوة.
- وبالنسبة للنساء التأكيد إنّ المكياج الذي يستعملونه خالي من الدهون وغسل الوجه بصورة جيدة لإزالة آثار المكياج.
- عندما تستعمل أي بخاخات للشعر تأكّد أن تكون بعيدة عن الوجه حين الاستخدام. إنّ هذه البخاخات قد تسبب انسداد المسامات لديك.
- شعر طويل يمس وجهك تأكد أن تغسله بصورة كافية ومتكررة وبعد حضورك من العمل أو المدرسة بادر إلى غسله بالماء والصابون.

هناك الكثير من المرطبات والكريمات الموجودة في الصيدليات التي تساعد على علاج حب الشباب أو تقلل من أسباب ظهوره ولكن يجب عليك اتباع التعليمات بصورة دقيقة ولا تستعمل أكثر من نوع في وقت واحد مما يسبب جفاف الجلد ويكون منظره سيئ جداً وتأكد أنه لا يسبب أي حساسية لك وذلك بتجربة جزء بسيط من الكريم أو المرطب قبل استعماله.

إن ظهور حب الشباب مع أخذ جميع الاحتياطات المذكورة شيء طبيعي حتى إن بعض النساء (سبعة من كل عشر نساء) لديهم القابلية بظهور بعض الحبوب على وجوههن قبل أيام من دورتهن الشهرية وذلك بسبب نشاط الهرمونات في هذه الفترة، عندما يشاهد الإنسان نفسه في المرأة ويرى بعض البثور أو الحبوب يجد من الأغراء لديه بالتخلص من هذه البثور ولكن قبل أن تفعل ذلك، يجب أن تعلم إن إزالة البثور بهذه الطريقة تزيد من الالتهابات ويمكن أن تترك ندوب دائمة صغيرة جداً على وجهك.

إن أشعة الشمس القوية لا تساعد على شفاء حب الشباب بل يساعد على ظهور التجاعيد في سن متقدمة لذا يجب الحرص على عدم التعرض لأشعة الشمس الحادة.

بعض المراهقين الذين عندهم حب الشباب الحاد يمكن أن يطلبوا المساعدة من طبيب الأمراض الجلدية الذي قد يوصف لهم بعض الكريمات القوية ولكن عليهم التذكر دائماً إن حب الشباب ينتشر بين كثير من أصدقائهم وأقاربهم فعليهم العيش بصورة طبيعية مع حب الشباب مع الأخذ بالنصائح المذكورة أعلاه.

## أنواع أخرى من حب الشباب:

هناك أنواع أخرى من حب الشباب ولكنها غير شائعة نسبياً. فمثلاً من النادر جداً حدوث حالات من حب الشباب في حديثي الولادة ويسمى في هذه الحالة (حب الشباب الطفلي). وهذا يختفي عادة عند عمر خمس سنوات.

بعض الناس - عادة في منطقة الكاريبي - يصابون بنوع من حب الشباب يسمى حب شباب المراهم، وقد يعزى ذلك إلى وضع أنواع من الدهون على جلود ورؤوس الأطفال، ويتكون بشكل خاص على الجبهة والخدود.

وفي هذه الأحوال يكون الحب من النوعين: أسود الرؤوس وأبيض الرؤوس. أما حب الشباب المسمى "مجوركا" فهو ذلك الذي يظهر فجأة خلال قضاء الاجازات في جو حار رطب أو بعد التعرض لهذا الجو بوقت قصير.

وقد تكون، في هذه الأحوال، الرطوبة والزيوت - التي توضع على الجسم. من المسببات الهامة. وهذا النوع غالباً ما يختفي بعد ستة أسابيع من انتهاء العطلات.

أما العقاقير التي تسبب حب الشباب فليست شائعة، ولكن بعض المراهم والكريمات التي تحتوي مركبات الستيرويد أو تناول هذه المركبات عن طريق الفم قد يسبب حب الشباب. هذا وتوجد تقارير عن علاقة بعض العقاقير بحب الشباب إلا أن العلاقة السببية مازالت قيد البحث.

أما حب الشباب الصناعي، الذي يحدث في المناطق الصناعية، فنادر جداً. وهناك نوع معين هو "حب الشباب الكلوري" والذي ينجم عن كيماويات (تسبب حب الشباب) تطلق إلى البيئة.

وهناك مهين، وخاصة العمل في جو عالي الرطوبة مثل العاملين بالمطابخ، قد تزيد حالات حب الشباب العادية سوءاً. حالات حب الشباب المتأخرة الحدوث، يمكن أن تحدث في حوالي 5% من النساء اللاتي يزيد عمرهن على 23 عاماً.

هذه الحالات في أغلب الأحوال، تكون من نوع حب الشباب الاعتيادي ولكن تأخر تكونه عن أقرانهم، يدل على أن جلودهم تمر بمراحل متأخرة من البلوغ الجنسي. والحقائق المعروفة عن البقع الاعتيادية تنطبق أيضاً على هذه المجموعة العمرية. ▶

