

تبلغ من العمر 20 سنة. مثقفة، طويلة، صاحبة تكاوين جميلة. مواصفات من المفترض أن تعزز ثقتها بنفسها، لولا تلك المشكلة التي تقض مضجعها، لولا البثور التي تكتسح وجهها بدأت مشكلة كارلا منذ عمر الـ16 سنة، "ظهرت بثور كثيرة على وجهي. في بادئ الأمر لم أعرها اهتماماً كبيراً. ولكن بعد فترة، أزعجني الموضوع، وخصوصاً في المدرسة وأثناء وجودي مع الأصدقاء. كنت أتجنب الإقتراب من الناس كي لا يحتقون في وجهي، وأبدي إنزعاجاً كبيراً بخلاف أمي التي كانت تحاول التحفيف عني مشيرة إلى أنّ "حبّ الشباب" طبيعي في عمري، وما من داع للقلق لأنها ستزول مع الوقت، وأنّ كل ما علي فعله هو تجنب المأكولات الحامية كالحرّ والبهارات والشوكولا... إكتلتُ على خبرة والدتي في الحياة، ولم أقدم على أي خطوة طبيّة لمعالجة هذه البثور". اليوم، وبعد مرور 4 سنوات، تبدي كارلا نممها على خيارها السابق: "لا أزال أعاني حبّ الشباب، والمشكلة باتت تتفاقم مع الآثار التي خلفتها هذه الحبوب على وجهي وظهري وكتفي".

رئيس قسم الأمراض الجلدية في مستشفى "أوتيل ديو"، وعميد كلية الطب في الجامعة اليسوعية البروفسور رولان طنّب، يوضح أنّ حبّ الشباب (Acne أو العَدّ الشائع) تظهر نتيجة تغيير الهرمونات، ويحصل ذلك غالباً لدى المراهقين بين فترة الـ16 إلى 18 سنة للفتاة و18 إلى 19 سنة للشباب. الهرمونات تبدأ، في مرحلة البلوغ، عبر تحفيز الغدد الدهنية الموجودة في الجلد، فتتزايد الإفرازات الدهنية مسببة بانسداد مسامات الجلد. من هنا، يؤدي وجود خلايا الجلد الميتة إلى تكوّن نتوءات خارجية على الجلد ذات رؤوس سوداء أحياناً. وفي بعض الأحيان، تفتح هذه المسامات؛ مما يسمح للجراثيم بالدخول، ويؤدي تالياً إلى التلوّث وظهور الحبوب.

وبضيف طنّب أنّ الإصابة بـ"حبّ الشباب" قد تنجم عن عامل وراثي بحيث ينحدر المصاب من أبوين كان قد أصيب أحدهما أو كلاهما بالمرض. كما أنّ نوعية البشرة تؤدي دوراً في ظهور البثور، ذلك أنّ البشرة الدهنية أكثر عرضة لهذا المرض من البشرة الناعمة. ورغم أنّ الـAcne تصيب 80% من المراهقين، إلا أنّها تصيب أيضاً بعض النساء الحوامل بسبب التغيّرات في الهرمونات. كذلك قد تظهر لدى الأطفال، وحتى الكبار في السنّ، إنما طبعاً بنسب أقل. حبّ الشباب مرحلة قد تزول، لكن آثارها قد تبقى. لذا، يتشدّد طنّب أولاً وأخيراً على أهمية العلاج، "لمحاربة حبّ الشباب وآثاره المستقبلية على البشرة. وعندما نقول علاج نعني التوجّه عند طبيب الأمراض الجلدية، لأن العلاجات الطبية هي وحدها كفيلة بإيجاد حلّ لهذا المرض، بعيداً من الطرق الشعبية والمعتقدات الشائعة".

كذلك يشير إلى "الآثار النفسية والاجتماعية التي قد يولدها هذا المرض للمصاب به والتي قد تبعده عن المجتمع وعن النشاطات والصدقات، وتؤثر أيضاً في حياته المهنية، إذ تمنعه من مزاولته بعض المهن المتطلبة للشكل الحسن".

#### معتقدات خاطئة

- الشوكولا، الـChips البزورات، الحرّ، بخلاف ما هو شائع، يؤكد البروفسور طنّب أنّ كل المأكولات لا علاقة لها البتة بـ"حبّ الشباب".
- لا تتزوج في حال نصحتك والدتك بذلك للتخلص من "حبّ الشباب"! هكذا يؤكد طنّب، مشيراً إلى أنّ الزواج أو حتى العلاقات الجنسية ليست حلاً للتخلص من البثور.
- غسل الوجه أكثر من مرتين في النهار بمياه مالحة ودافئة بغية التخلص من البشرة الدهنية، لا يمنع البثور من الظهور ولا يساعد في معالجتها.

" ■ ماسكات" الخيار أو العسل أو الأفوكا أو البيض أو ماء الورد لا تجدي نفعاً، وهي ببساطة مضيعة للوقت. بديلها الصحي يبقى استشارة طبيب الأمراض الجلدية والحصول على العلاج الفعال.

#### نصائح

- حبّ الشباب ليس مشكلة مستعصية. ثمة علاجات مضمونة 100% للتخلص منه، حتى انه قد يكون من الأمراض القليلة جداً التي وُجد لها الدواء الشافي.
- تستطيع انتظار مرور مرحلة "حبّ الشباب"، فهذه البثور قد تختفي بعد فترة المراهقة أو فترة تغيّر الهرمونات، ولكن ما لا يمكن توقعه وتجنّبه هي الآثار التي قد تتركها هذه الحبوب في حال لم تعالجها بالطرق الفاعلة.
- إضافة إلى الآثار الشكلية التي قد تتركها هذه البثور على جسمك، لديها آثار اجتماعية ومهنية وجنسية وحتى عاطفية. إذ قد تحرم فتاة تعاني "حبّ الشباب" من مزاولة مهن تتطلب شكلاً حسناً.
- إتجه إلى العلاجات الطبية التي يصفها لك طبيب الأمراض الجلدية، وامتنع عن أي علاجات غير طبية، كالكريمات ومستحضرات التجميل والصابون، فهي لن تعطيك أي نتيجة فاعلة.
- لا تعبت بالبثور، فقد يعوّق ذلك من التناهما.

كانديس حاتم