

# حب الشباب Acne



**biolab**  
مختبر بيولاب الطبي





## ما هو حب الشباب؟

هو المرض الجلدي الأكثر شيوعاً. ينتج عن حويصلات و مسام مسدود، غالباً على الوجه و الرقبة و أعلى الذراعين. غالباً ما يتأثر بحب الشباب المراهقين بسبب التغيرات الهرمونية عند البلوغ. إلا أن بعض البالغين يمكن ان يتأثروا بها ايضاً.

### انواعه و كيفية تكونه؟

ان الإفراط في افراز الزيوت من الغدد الدهنية بالإضافة إلى وجود طبقة طبيعية من خلايا الجلد الميتة يسد المسامات. فتتجمع الإفرازات الدهنية تحت المسامات المسدودة مما يوفر بيئة ممتازة لتكاثر و نشاط البكتيريا.

و عند البلوغ يزداد افراز الغدد الدهنية بسبب هرمون التستستيرون.

حب الشباب نوعين: الرؤوس البيضاء المنغلقة و الرؤوس السوداء المفتوحة.



## العوامل التي يمكن أن تزيد من حب الشباب

### النظام الغذائي:

العلاقة بين حب الشباب و الغذاء هي غير واضحة لعدم توفر دليل واضح و قوي، لكن ثمة علاقة بين الغذاء الذي يحتوي على كمية كبيرة من السكر و حب الشباب.

### الالتهابات:

ان أكثر الاسباب شيوعاً لتحفيز حب الشباب هو المبالغة بتنظيف البشرة او العيث في البثور حيث ينتج عن ذلك التهاب في الجلد.

### الهرمونات:

ان ازدياد إفراز الهرمونات في سن البلوغ يزيد من إمكانية ظهور حب الشباب و له أيضاً عوامل وراثية حيث اذا كان أحد الأبوين قد أصيب بها فمن المحتمل الإصابة بها أيضاً.

### الضغط النفسي:

لا يسبب الضغط النفسي ظهور حب الشباب، إلا انه قد يساعد في زيادة كمية حب الشباب بسبب تحفيز الجسم للافرازات.



## أشعة الشمس:

إن التعرض لأشعة الشمس يزيد من الافرازات الدهنية، مما يزيد من ظهور حب الشباب. لذلك إن الانطباع السائد ان أشعة الشمس يمكن أن تخفف من حب الشباب، هو انطباع خاطئ، إلا أن تلون البشرة يمكن أن يخفف من وضوحها.

## نقص الفيتامينات:

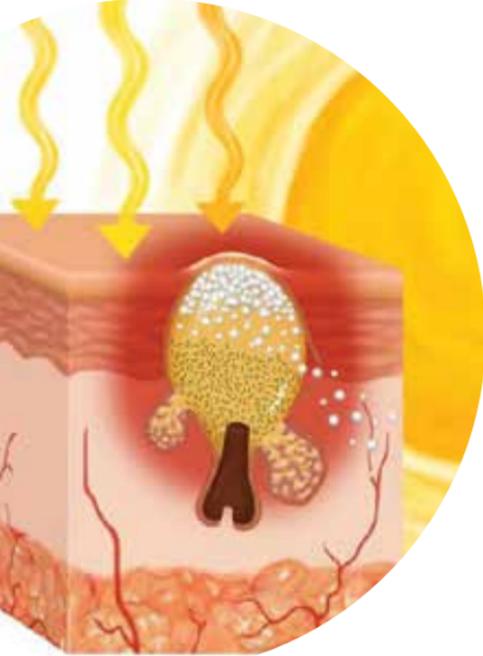
إن نقص الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية الأساسية هو عامل مساعد لحب الشباب.

## الرطوبة:

ارتداء القبعات وأغطية الرأس يمكن أن تزيد من رطوبة الرأس مما يزيد من شدة العرق وتساعد في ازدياد حب الشباب.

## الدورة الشهرية:

يمكن أن يزداد حب الشباب بالأيام التي تسبق الدورة الشهرية، وهو يؤثر على ٧٠٪ من النساء بسبب تغير الهرمونات.



## ماذا يمكن أن أفعل؟

الأشخاص الذين يعانون من كمية كبيرة من حب الشباب قد يحتاجون إلى علاج طبي. لكن الشخص يستطيع ان يساعد نفسه في الكثير من الأحيان للتخفيف من حدة حب الشباب:

- التخفيف من تناول الشحوم واستبداله بزيت الزيتون، تناول الأسماك بدلا من اللحم، تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكة والخضار والقمح، والابتعاد عن المأكولات الغنية بالسكر.

- غسل الوجه مرتين في اليوم بصابون خفيف وماء فاتر، عدم فرك الوجه بليفة خشنة، حيث أنه يمكن أن يزيد من تحفيز حب الشباب.

- لا تلعب في البثور، اذ قد يسبب التهابات حولها، ويمكن أن تزيد الزيوت التي على اليدين من حدها مما يترك لها أثر دائم على الوجه.



- يجب استعمال المكياج الخالي من الزيوت لتفتدي انسداد المسامات.

### علاج حب الشباب

- ادوية يوصفها الطبيب تساعد على تغذية البشرة
- المضادات الحيوية
- استعمال واقي الشمس دائماً في النهار والمراهم الموضعية
- العلاجات التجميلية كالليزر.



## الدوار الخامس

- ١٣ شارع خليل مزعل (مجمع حنانيا الطبي)
- ١٣ شارع سليمان الحديدي (عمارة جميعان)
- ١٥ شارع سليمان الحديدي (عيادات عبدون)
- ٢٠ شارع سليمان الحديدي (مجمع أيوب الطبي)

## جبل عمان

- ٥٢ شارع ابن خلدون (مجمع القريني الطبي)
- ١٢ شارع ابن خلدون (مركز الياسمين الطبي)
- ٣١ شارع أبو فراس الحمداني (مستشفى عبدالهادي)

## بيادر وادي السير

- ١٦ شارع حسني صوبر (مجمع الجندويل التجاري)

## خلدا - تلاع العلي

- ٤٨ شارع وصفي التل (مجمع جريسات)
- ٢٣٨ شارع وصفي التل
- سيتي مول - طابق (PI)

## حي الياسمين

- ٩٣ شارع جبل عرفات (مجمع النور التجاري)

## مرج الحمام

- شارع الأمير عاصم بن نايف (دوار البرديني)

## الجبيلة

- ٦٣ شارع ياجوز، بجانب البنك الإسلامي الأردني

## الشميساني

- ٤ شارع حنين بن اسحق
- مقابل طوارئ المستشفى التخصصي

## الفحيص

- شارع الأمير علي بن الحسين
- (مجمع القيصر بالأزا)

## إربد

- بجانب مجمع سفريات عمان (صيداوي سنتر)



+962 6 5907000



www.biolab.jo



prs@biolab.jo

#### **5th Circle**

- 13 Khalil Mazaal St., Hanania Medical Center
- 13 Suleiman Hadidi St., Jumean Building
- 15 Suleiman Hadidi St., Abdoun Clinics
- 20 Suleiman Hadidi St., Ayoub Medical Center

#### **4th Circle**

- 52 Ibn Khaldoun St., Quraini Medical Center
- 12 Ibn Khaldoun St., Yasmeen Medical Center
- 31 Abu Firas Al Hamadani St., Abdulhadi Hospital

#### **Bayader Wadi El Seer**

- 16 Hosni Sober St., Jandweel Complex

#### **Khalda - Tla' Al Ali**

- 48 Wasfi Al-Tal St., Jereisat Complex
- 238 Wasfi Al-Tal St.,
- City Mall - Floor (P1)

#### **Hai Al Yasmin**

- 93 Jabal Arafat St., Noor Commercial Building

#### **Marj Al Hamam**

- Prince Asem Bin Nayef St., Bardini Circle

#### **Jubaiha**

- 63 Yajoz St., Next to Jordan Islamic Bank

#### **Shmeisani**

- 4 Hunayn ibn Ishaq St., Near Specialty Hospital

#### **Fuheis**

- Prince Ali Bin Al Hussein St., Kaiser Plaza Complex

#### **Irbid**

- Next to Amman Transportation Complex, Sidawi Center

- Don't touch pores, squeeze it, or pick at it. When you play around with pimples, you can cause even more inflammation by poking at them or opening them up. Plus, the oil from your hands can't help! More importantly picking at pimples can leave tiny, permanent scars on your face.
- If you wear makeup or sunscreen, make sure it's labeled "oil free". This means it won't clog your pores and contribute to acne. Do not use greasy or heavy cosmetics that clog your skin and are difficult to wash away.

### Treatment of Acne

- Oral Supplements to nourish the skin
- Antibiotics
- Use of gels and creams to treat acne and protect your skin (sunscreen)

- Electrical and laser surgeries



## What Can I Do About Acne

Sometimes Acne is so severe that special medical treatment is required, and sometimes the causes of acne necessitate medical treatment. But you can do much yourself of also.

Here are things you can do yourself to prevent or treat acne:

- Do not consume a great amount of fat; olive oil is ideal instead of soy oil. also eat fish, seafood and reduce the consumption of meat, eat food high in fiber content to regulate the digestion, like fruits and vegetables, whole cereals and full corn bread, Reduce the intake of food rich in sugar.
- Wash your face twice a day with a mild soap and warm water. Don't scrub your face hard with a

washcloth. Scrubbing may actually make it worse by irritating the skin and pores.



## Sunlight

The oily secretions of skin increase after being in the sun, so that increases acne. Although a tan can temporarily make acne look less severe, it won't help it go away permanently.

## Vitamins deficiency

Lack of vitamins, minerals and essential fatty acids may also contribute to development of acne.

## Humid environments

Hats, helmets and pads used in sports may also contribute to this problem as can humidity, sweating and the prolonged effect of contact with damp clothing.

## Premenstrual Acne

Some girls who normally have a handle on their acne may find that it comes out a few days before they get their periods. This is called

premenstrual acne, and about 7 out of 10 women get it from changes in hormones in the body.



## What Factors May Aggravate Acne?

### Diet

The relation between acne and diet is not clear enough because there is no clear evidence. But there is a relation between sugar rich food and acne.

### Inflammation

The most common things that can aggravate your acne are: cleansing your skin too much, squeezing, picking, or popping zits, it can irritate your skin, and worsen inflammation.

### Hormones

Teens get acne because of the hormonal changes that come with puberty. If your parents had acne as teens, it's more likely that you will, too.

### Stress

Stress doesn't usually cause acne

either (although it can make existing acne worse because stress increases sebum production).



## What is Acne?

Acne is probably the most common skin disease; it involves blocked pores, spots and cysts most often on the face, neck and upper arm.

It affects teenagers in most cases, because of the hormonal changes that come with puberty. It may also affect adults.

### Types of acne and how acne forms

Excessive secretion of oil from sebaceous glands (oil glands), and dead skin layer lead to close skin spores. The oily secretions accumulate under the closed spores, providing suitable environment for bacteria growth.

The sebaceous glands secretions increased during puberty because of the hormone testosterone.

Whiteheads (closed comedones),

blackheads (open comedones), and pimples (pustules) are present in teenage acne.





# حب الشباب Acne



**biolab**  
مختبر بيولاب الطبي

