



كيف أفترق وأعالج آثار الحبوب؟

(PIE vs PIH)



1 المقدمة

بعد علاج حب الشباب، كثير من المرضى يلاحظون بقاء آثار على الجلد.

هذه الآثار ليست نوعًا واحدًا، وتشخيصها الخاطئ يؤدي إلى اختيار علاج خاطئ ونتائج ضعيفة أو أسوأ.

2 التفريق الأساسي بين نوعي آثار الحبوب

● النوع الأول:

Post-Inflammatory Erythema (PIE)

- اللون: أحمر / زهري
- السبب: توسّع الشعيرات الدموية بعد الالتهاب
- يظهر غالبًا بعد شفاء الحبوب مباشرة
- أكثر شيوعًا في:
 - البشرة الفاتحة
 - البشرة الحساسة
- لا علاقة مباشرة له بالميلانين

2 التفريق الأساسي بين نوعي آثار الحبوب

● النوع الثاني:

Post-Inflammatory Hyperpigmentation (PIH)

- اللون: بني / بني داكن
- السبب: زيادة إفراز الميلانين كرد فعل للالتهاب + الشمس
- يظهر غالبًا بعد فترة من PIE
- أكثر شيوعًا في:
 - البشرة السمراء
 - التعرض للشمس بدون حماية

3 لماذا يتحول PIE إلى PIH ؟

- استمرار الالتهاب المجهري
- التعرض للأشعة فوق البنفسجية (UV)
- غياب واقي الشمس
- استخدام مواد مهيجة بشكل خاطئ

لذلك **PIE** مرحلة مبكرة، و **PIH** مرحلة لاحقة إذا لم تُدار بشكل صحيح

4 علاج الآثار الحمراء (PIE)

الهدف : تقليل الالتهاب وتنظيم استجابة الجلد

1

Niacinamide (2–5%)



- مضاد التهاب
- يقوّي Skin Barrier

2



Azelaic Acid (10–15%)

- مضاد التهاب
- يقلل الاحمرار
- مناسب للبشرة الحساسة

3

Adapalene



- ينظّم تجدد الخلايا
- يقلل الالتهاب المجهري

4

Centella Asiatica (CICA)



- يساعد على الشفاء
- يعزز إصلاح حاجز البشرة

لا يُنصح باستخدام مواد تفتيح قوية في هذه المرحلة 🌸

5 علاج الآثار البنية (PIH)

الهدف : تقليل إنتاج الميلانين ومنع تراكمه

1

Alpha Arbutin



- يثبّط Tyrosinase

2



Kojic Acid

- يقلل تصنيع الميلانين

3

Tranexamic Acid



- يخفف فرط التصبغ الالتهابي
- فعّال خصوصًا مع الشمس

📌 العلاج بدون واقي شمس = فشل العلاج



6 دور واقبي الشمس (Non-Negotiable)

- ضروري في PIE و PIH
- كحد أدنى SPF 30+
- إعادة التطبيق ضرورية
- بدونه :

- يطول PIE
- يسوء PIH



7 أخطاء شائعة يجب تجنبها

- استخدام مواد تفتيح على احمرار نشط
- خلط أكثر من Active بدون خطة
- التقشير القاسي
- تجاهل واقي الشمس
- الحكم على النتيجة خلال أسابيع قليلة



اختيار المواد وترتيبها
يختلف من حالة
لأخرى، لذلك يُنصح
بتحديد التراكيـز
المناسبة لكل حالة من
خلال تقييم جلدي
فردى

الاستشارى: حمدي عورتانى

أخصائى بشرة وعلوم الجلد

اضغطي هنا لحجز استشارتك الآن.