



دليل مبسّط لعلاجات حبّ الشباب

Acne Treatment Guide

المحتويات

01

الآليات الأساسية لظهور حب الشباب

03

العلاجات الفموية (Oral Treatments)

المضادات الحيوية الفموية (Oral Antibiotics)

العلاج المنظم لإفراز الدهون (Sebum-Regulating Therapy)

العلاجات الهرمونية (Hormonal Therapy)

02

العلاجات الموضعية (Topical Treatments)

• منظمات تجديد الخلايا الريتينويدات (Retinoids)

• مضادات البكتيريا (Antibacterial Agents)

• المضادات الحيوية الموضعية (Topical Antibiotics)

• مضادات الالتهاب وتنظيم الدهون

04

الخاتمة

حبّ الشباب: الآليات الأساسية

حبّ الشباب مرض جلدي التهابي يصيب **Pilosebaceous Unit** (الوحدة الشعرية الدهنية).

ينتج عادة عن تداخل أربع آليات رئيسية:



انسداد المسام

Follicular Hyperkeratinization



زيادة إفراز الدهون

Sebum Overproduction



الالتهاب

Inflammation



تكاثر البكتيريا

Cutibacterium acnes

العلاج الصحيح يعتمد على استهداف هذه الآليات وليس فقط تجفيف الحبوب.



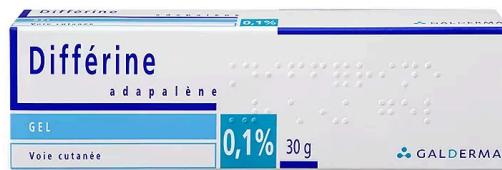
العلاجات الموضعية الأساسية

Topical Treatments

منظّمات تجدد الخلايا الريتينويدات

Retinoids

Adapalene – Tretinoin – Retinal



Adapalene

Tretinoin

Retinal

تُستخدم في

- الرؤوس السوداء والبيضاء
- الوقاية من ظهور الحبوب الجديدة

الآلية

تنظيم تجدد الخلايا ومنع انسداد المسام.

مضادات البكتيريا

Antibacterial Agents

Benzoyl Peroxide



Benzoyl Peroxide

تُستخدم في

- الحبوب الالتهابية
- الحبوب القيحية



Benzoyl Peroxide

الآلية

مضاد بكتيري قوي يقلل **C. acnes** ويخفف الالتهاب.

المضادات الحيوية الموضعية

Topical Antibiotics

Clindamycin – Erythromycin



Clindamycin

ملاحظة

يُفضّل استخدامها مع **Benzoyl Peroxide** لتقليل مقاومة البكتيريا للعلاج.



Erythromycin

تُستخدم في

- حب الشباب الالتهابي (الحبوب الحمراء والقيحية)
- تقليل البكتيريا المسببة للحبوب

الآلية

تعمل على تقليل نمو بكتيريا **Cutibacterium acnes** وتخفيف الالتهاب في بصيلات الشعر.

مضادات الالتهاب وتنظيم الدهون

Niacinamide – Azelaic Acid – Zinc PCA – Green Tea Extract



Niacinamide



Azelaic Acid



Zinc PCA



Green Tea Extract

الفائدة

- تقليل الالتهاب
- تنظيم إفراز الدهون
- تقليل ظهور الحبوب



Salicylic Acid

علاجات إضافية مفيدة حمض الساليسيليك

Salicylic Acid (BHA)

مناسب لـ

- البشرة الدهنية
- المسام المسدودة

الآلية

يذيب الدهون داخل المسام ويقلل الرؤوس السوداء.



العلاجات الفموية

Oral Treatments

Isotretinoin

الإيزوتريتينوين

يعتبر أقوى علاج لحب الشباب ويستهدف جميع آلياته الأساسية:

- تقليل إفراز الدهون بشكل جذري.
- تقليل تكاثر البكتيريا.
- منع انسداد المسام.
- تقليل الالتهاب.

يستخدم للحالات الشديدة أو المقاومة للعلاجات الأخرى.



المضادات الحيوية

Doxycycline – Minocycline

تُستخدم في:

حب الشباب الالتهابي المتوسط إلى الشديد.

الهدف:

تقليل الالتهاب والبكتيريا.

العلاجات الهرمونية

Hormonal Therapy

تُستخدم عندما يكون حبّ الشباب مرتببًا بزيادة تأثير الهرمونات الأندروجينية (Androgens) التي تحفّز الغدد الدهنية على إفراز الزيوت.



Combined Oral Contraceptives (حبوب منع الحمل المركبة)

الآلية:

تنظم مستويات الهرمونات وتقلل تأثير الأندروجينات، مما يقلل نشاط الغدد الدهنية.

تُستخدم في:

- حب الشباب المرتبط بالدورة الشهرية
- حب الشباب الهرموني لدى النساء



Spironolactone

الآلية:

يعمل كمضاد للأندروجينات، مما يقلل تأثير الهرمونات الذكرية على الغدد الدهنية ويخفف إفراز الدهون.

يُستخدم في:

- حب الشباب الهرموني
- الحبوب المتكررة في منطقة الفك والذقن

الخلاصة

حبّ الشباب ليس مجرد حبوب تظهر على البشرة، بل هو نتيجة تداخل عدة عوامل تشمل زيادة إفراز الدهون، انسداد المسام، تكاثر البكتيريا، والالتهاب.

العلاج الفعّال يعتمد على التشخيص الدقيق

يجب تحديد نوع حبّ الشباب والآلية المسببة له أولاً، ثم اختيار العلاج المناسب سواء كان موضعياً، فمويّاً أو هرمونياً.

لا يوجد علاج واحد يناسب الجميع

بسبب تعقيد آلياته، لا يوجد نهج علاجي موحد يناسب جميع حالات حبّ الشباب.