

نشرة معلومات عن حالة صحية  
صدرت في مارس/آذار ٢٠٢٠

## ما هو؟

حب الشباب هو حالة تسبب ظهور البقع والتوتوات المؤلمة على الجلد، ويمكن أن يظهر حب الشباب على الوجه والظهر والصدر. وهو يشمل أنواعًا مختلفة من البقع، مثل الرؤوس السوداء (المسام الصغيرة المسدودة) والرؤوس البيضاء (توتوات صغيرة صلبة بيضاء المركز). كما يمكن أن يتسبب حب الشباب أيضًا في ظهور بثور (بقع مصحوبة بكمية كبيرة وواضحة من الصديد)، وقد يؤدي حب الشباب إلى حدوث ندبات في الحالات الحادة. يبدأ حب الشباب عادة في سن البلوغ نتيجة التغيرات الهرمونية، ولكنه يمكن أن يصيب البالغين أيضًا.

## ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

يعتمد علاجك على شدة الإصابة بحب الشباب لديك. بالنسبة لحب الشباب الخفيف أو المعتدل، قد يقوم طبيبك العام بالتالي:

- يعطيك نصائح عامة حول كيفية العناية ببشرتك (انظر "ماذا بوسي أن أفعل؟")
- يقترح عليك تجربة منتج مصمم للبشرة المعرضة لحب الشباب.

• يقترح علاجات أخرى، مثل المضادات الحيوية الموضعية أو الفموية، أو حبوب منع الحمل التي تعطي عن طريق الفم للنساء

إذا كانت إصابتك شديدة قد يحيلك طبيبك العام إلى أخصائي أمراض جلدية للحصول على علاجات أقوى. العديد من علاجات حب الشباب غير آمنة للاستخدام أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، لذلك قد ينصحك طبيبك العام باستخدام نوع مناسب من موانع الحمل إذا دعت الحاجة لذلك.

## ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيرغب طبيبك العام في مقابلتك للمتابعة في فترة تتراوح ما بين ستة أسابيع وستة أشهر من بدء العلاج. فإذا لم يكن للعلاج المفعول المتوقع قد يقوم طبيبك العام بتغييره أو إحالتك إلى أخصائي.

## ماذا بوسي أن أفعل؟

نظف بشرتك بانتظام بالمنتجات الخالية من الزيوت والصابون. حافظ على نظافة شعرك ولا تجعله يلامس وجهك وعنقك. جرب غسل الوجه المحتوي على حمض الساليسيليك والذي لا يحتاج إلى وصفة طبية. استخدم منتجات الوجه المائية والخالية من الزيوت. مع تنظيف الوجه تمامًا من كل المكياج قبل النوم. تجنب نكش البثور أو عصرها. حافظ على نمط حياة صحي وتناول الكثير من الأطعمة الطازجة، وقد ترغب في مراجعة أخصائي تغذية للقيام بالتخطيط لوجبات صحية.



## ما الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟

ما هي أفضل وسائل العناية ببشرتي؟

ما هي العلاجات الموصى بها؟

ما هي المثبرات المحتملة لحب الشباب؟

ماذا أفعل إذا لم تتحسن بشرتي؟



## ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

قسم الأمراض الجلدية في مستشفى ليفربول:

يقدم قسم الأمراض الجلدية في مستشفى ليفربول مجموعة واسعة من خدمات طب البشرة على يد أطباء الأمراض الجلدية المتخصصين. يقدم الفريق المتخصص في الأمراض الجلدية الشائعة والنادرة العلاج لجميع الأعمار، من الأطفال حديثي الولادة إلى كبار السن والنساء الحوامل. اطلب من طبيبك العام إحالتك.

## العيادات الخاصة

هناك عيادات متخصصة خاصة في منطقة جنوب غرب سيدني الصحية. اطلب من طبيبك العام إحالتك.

## أين يمكنني معرفة المزيد؟

• قناة الصحة الأفضل - حب الشباب: [betterhealth.gov.au](http://betterhealth.gov.au)