١.

حَبّ الشباب

حَبّ الشباب دليل صحّة؟!

– ‘‘ما هذه الحَبّات على وجهي؟
ما أبشعها!
كيف أتخلّص منها؟’’

لا تقلق،
هذه أولى إشارات بدء البلوغ!



الشباب والحياة الصحية
الصحة الجسدية والجنسية

ورشة الموارد العربية
جميع الحقوق محفوظة لورشة الموارد العربيّة ٢٠٠٥

١. حَبّ الشباب

باب الحياة الصحيّة

الباب الأول: البلوغ

الكتيّب ١: البلوغ لدى الفتى
الكتيّب ٢: البلوغ لدى الفتاة
الكتيّب ٣: العادة السرية
الكتيّب ٤: الدورة الشهرية

الباب الثاني: الإنجاب والجنس

الكتيّب ٥: غشاء البكارة
الكتيّب ٦: الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة
الكتيّب ٧: الأمراض المنقولة جنسياً

الباب الثالث: الحياة الصحيّة

الكتيّب ٨: العناية الشخصيّة
الكتيّب ٩: التغذية
الكتيّب ١٠: حَبّ الشباب
الكتيّب ١١: التدخين
الكتيّب ١٢: الرياضة
الكتيّب ١٣: الإدمان (المخدرات والكحول والأدوية)



١٢٣: توضيح ✱: اقرأ أيضاً





ما هو؟

حَبّ الشباب هو **طَفْح جِلْدي** يصيب الفتيات والفتيان على حدٍ سواء، ويظهر غالباً على شكل حَبّات حمراء.

■ يظهر "حَبّ الشباب" على الجلد حيث تكثر الخلايا الدهنية، مثل **الوجه والظهر والكتفين والصدر** فالجلد ينمو وتزداد الإفرازات الهرمونية والدهنية في مرحلة البلوغ* وهي تسبب الإزعاج للفتيان وللفتيات.



اقرأ أيضاً

البلوغ لدى الفتى :: الكتيّب رقم ١
البلوغ لدى الفتاة :: الكتيّب رقم ٢



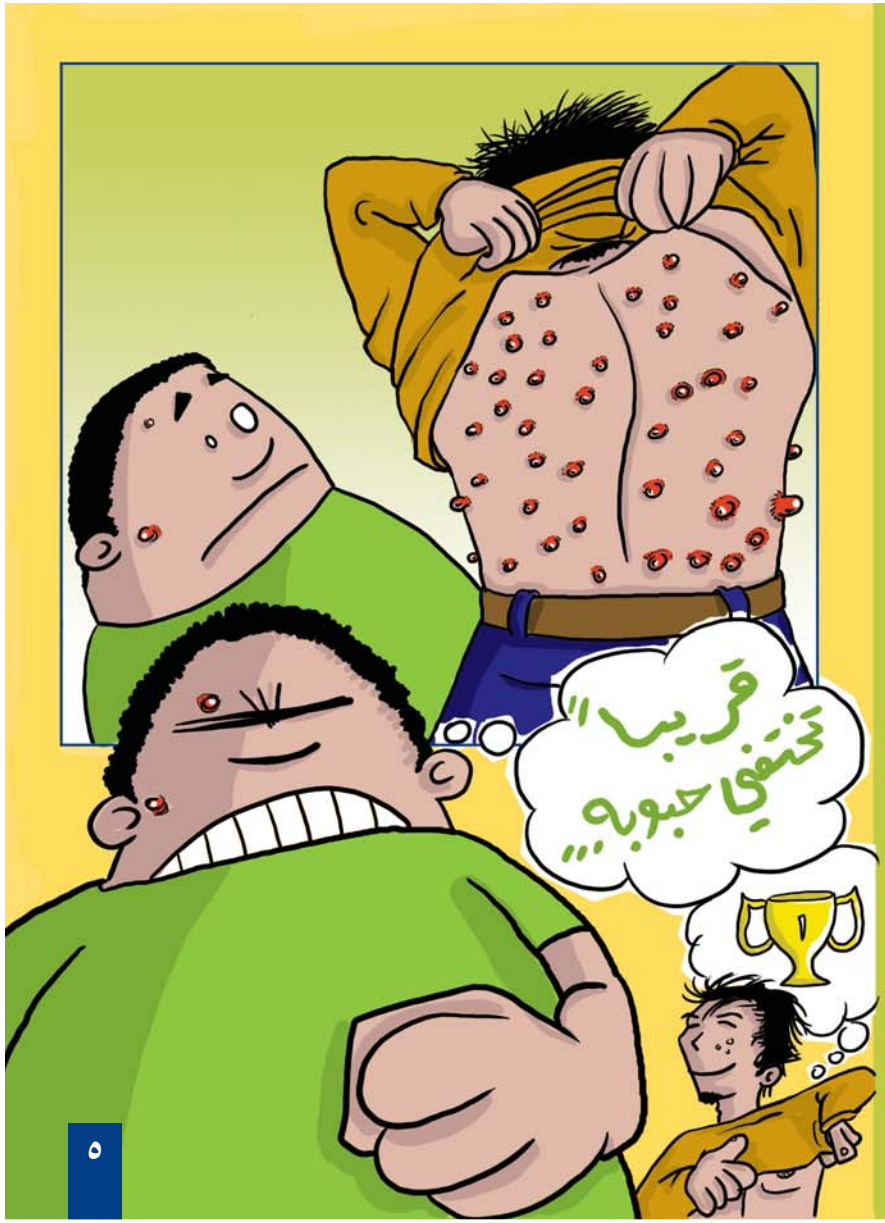
هل تعرف؟

يصيب حَبّ الشباب ٧٠٪ من الفتيان والفتيات في مرحلة البلوغ.

■ لا تقلقوا!

في العادة تختفي هذه الحَبّات مع الوقت، وذلك عندما يكتمل نمو الجسم ما بين عمر ١٦ و ٢٥ سنة (قد تطول هذه الفترة بحسب الشخص). ولكن معظم الشباب يحاول التخلص منها **بأي وسيلة**.





■ إنّ استعمال الكريمات أو المراهم **لا يساعد في أغلب الأحيان على القضاء على حَبّ الشباب لا بل قد يزيد من المشكلة** خصوصاً إذا كان لدى من يودْ إستعمالها من الشباب حساسية تجاهها.



ما العمل؟

■ **أهم وسيلة:**
تنظيف الوجه واليدين والجسم بالماء والصابون أكثر من مرّة واحدة في اليوم يمنع تراكم الإفرازات الدهنيّة والغبار والخلايا الميتة التي تسدّ مسام الغدد (١) الدهنيّة.

■ **تَجنُّب استعمال المراهم والكريمات** التّي تزعم أنّها تزيل هذه الحبّات بدون استشارة طبّية.

■ **يمكن اللجوء الى أخصّائيين** في حال تكاثرت الحَبّات السوداء.

■ إستعمال المراهم لإخفاء حَبّ الشباب **يسدّ مَسَام الجلد** فتسوء الحال.





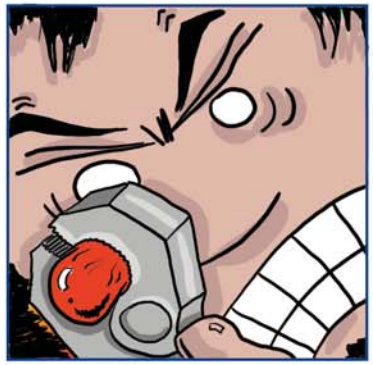


انتبه!

إنّ اللعب بهذه الحَبّات والضغط عليها قد يخدشها ويعرّضها للتلوّث بالجراثيم[٢] **ما يؤدّي إلى تورّمها والتهابها**. في هذه الحال يجب تنظيفها جيّداً بالماء والصابون وتنشيفها.









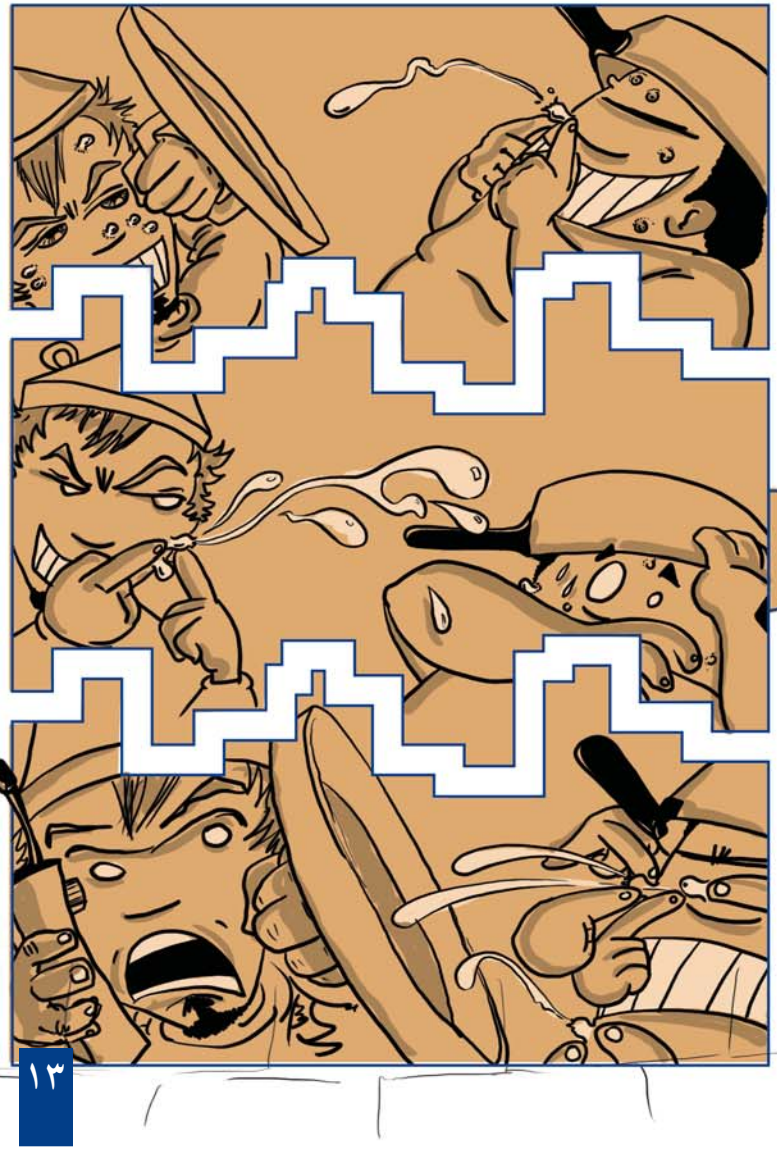

معتقدات شائعة!
■ لا علاقة بين "العادة السريّة" وظهور حَبّ الشباب.
■ حَبّ الشباب في حد ذاته **لا يُعدي** كما يعتقد البعض. ولكن **إذا التهبت الحَبّات، تنتقل الجراثيم التي سبّبت الإلتهاب، باللمس أو استعمال المنشفة ذاتها.**
■ لا توجد علاقة بين تناول الحلوى أو المكسّرات (كاللوز والبندق...) وظهور حَبّ الشباب أو تكاثرها.
اقرأ أيضاً
العادة السرية :: الكتيّب رقم ٣
العناية الشخصيّة :: الكتيّب رقم ٨

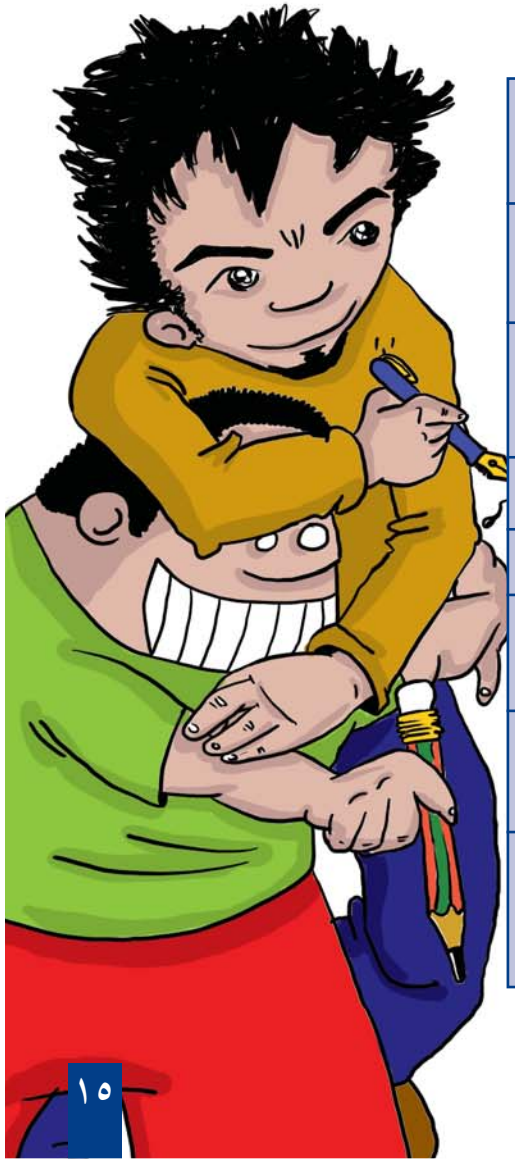
الزوان أو الحَبّات السوداء

- **عند البلوغ، تكثر الإفرازات الدهنيّة** في الجلد وذلك بسبب الزيادة في نشاط الهرمونات[٣] الجنسيّة.
  هذه الإفرازات عندما تسدّ فتحات الغدد الدهنية تتكوّن الحَبّات السوداء.

- إنّ محاولة إخراج هذه الحَبّات قد **يخدش الجلد**.
  تنتهز البكتيريا الفرصة للتكاثر في هذه الخدوش. ينتج عن ذلك **التهاب يظهر على شكل حَبّات حمراء تتحوَّل مع الوقت إلى علامات شبه دائمة على الوجه.**



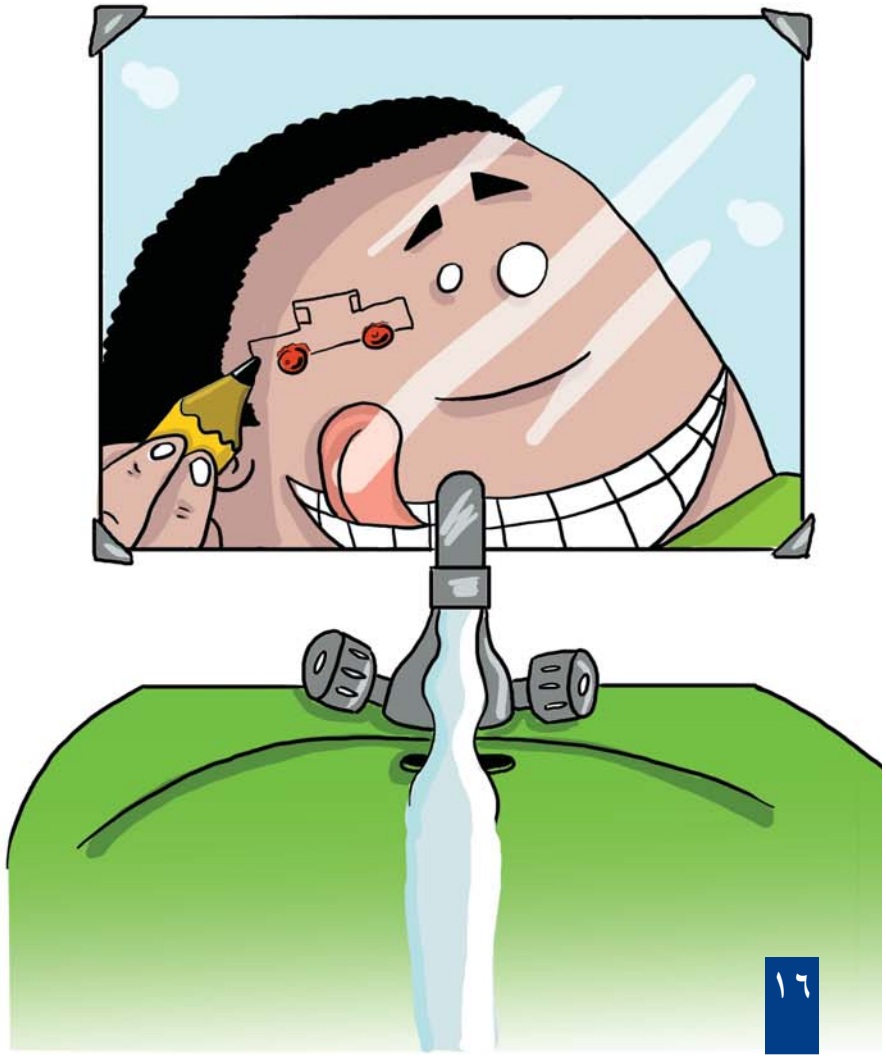




امتحن معلوماتك!

	صحيح	غير صحيح
١ غسل الوجه بالماء والصابون يساعد على التخفيف من الجراثيم التي تُسبب القروح الناتجة عن حكّ الحَبّات والزوان أو العبث بها.		
٢ تناول الحلوى أو الشوكولاته أو المكسّرات يسبب ظهور حَبّ الشباب.		
٣ من المهم استشارة الطبيب لعلاج الحَبّات إذا ساءت حالها.		
٤ تظهر الحَبّات نتيجة ممارسة العادة السرّية.		
٥ يجب عدم لمس الحَبّات أو الضغط عليها كي لا تلتهب وتترك ندوباً وعلامات دائمة.		
٦ إنّ استعمال المستحضرات والكريمات الغالية يعالج الحبوب ويخفيها.		
٧ إن الضغط على الحَبّات السوداء بالأظافر لإخراجها يجرح الجلد وقد يسبب التهاباتاً وبثوراً شبه دائمة على الوجه.		

١: صحيح ٢: غير صحيح ٣: صحيح ٤: صحيح ٥: صحيح ٦: غير صحيح ٧: صحيح



توضيحات إضافية في "المرجع"

توضيح

١ **غدد (جمع غدة):** أكياس صغيرة موجودة في عدة أماكن داخل جسم الإنسان، تفرز سوائل أو مواد كيمائية.

٢ **الجراثيم:** كائنات صغيرة جدا يمكن أن تنمو وتتكاثر في الجسم وتسبب بعض الأمراض الإلتهابية.

٣ **الهرمونات:** مواد كيمائية تفرزها غدد في الجسم ولكل منها تأثير على أعضاء معينة.

مساهمات إعداد المواضيع

إعداد: نزار رمّال. **إعداد ومراجعة المادة العلمية:** د.غسان عيسى ، زينب غصن ونزار رمّال. **تحرير المادة العلمية:** د. غسان عيسى. **تحرير نهائي:** غانم بيبي ود. غسان عيسى ونـزار رمّـال. **صياغة لغوية:** تـالين سـلّوم وغانم بيبي. **رأي استشاري:** نزار رمّال. **مساهمات الشباب:** لبنان (أجيال، مركز الاطفال والفتوة، النجدة الشعبية، بيروت للتنمية الاجتماعية)، مصر (جمعية الصعيد، كاريتاس وسلامة موسى).