

طریح

روزنامه

تاریخ
۱۳
آبان
۱۴۰۰
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: آکنه

آکنه ؛ علائم، علل، پیشگیری و درمان

می‌شود. غده بزرگ شده سیوم بیشتری تولید می‌کند. سیوم اضافی دیواره های سلولی منافذ را تجزیه کرده و امکان رشد باکتری را فراهم می‌کند.

علت لکه های پوستی

سایر محرک های احتمالی آکنه

بر اساس برخی از مطالعات، فاکتورهای ژنتیکی نیز ممکن است منجر به افزایش خطر شوند.

سایر دلایل عبارتند از:

برخی از داروهایی که حاوی آندروژن و لیتیم هستند

مواد آرایشی روغنی

تغییرات هورمونی

استرس عاطفی

قاعدگی

مشاوره با متخصص پوست و مو

چگونه می‌توان از بروز آکنه پیشگیری کرد؟

مانند بیشتر رخدادهای زندگی، آکنه نیز همیشه کاملاً تحت کنترل فرد نیست. با این وجود، چندین نکته کلیدی وجود دارد که برای کمک به پیشگیری از بروز آکنه توصیه می‌شود:

هرگز با آرایش به رختخواب نروید.

برچسب ها را چک کنید: هنگام خرید محصولات آرایشی و مراقبت از پوست، همیشه به دنبال عبارت “non-comedogenic (غیر کومدون زا)” ، “oil-free (بدون روغن)” یا “won’t clog pores (منافذ پوستی را مسدود نمی‌کند)” باشید.

از مصرف روغن های صورت و محصولات موهای حاوی روغن خودداری کنید.

برخی از لکه های آکنه واقعاً آکنه نیستند، اما تغییرات رنگی پس از التهاب ناشی از ضایعات آکنه قبلی یا کندن آکنه یا جوش هستند. برای جلوگیری از تیره شدن این لکه ها، هر روز از ضد آفتاب با SPF ۳۰، آبرسان یا روشن کننده استفاده کنید.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد تغییرات خاص رژیم غذایی می‌تواند به کاهش ریسک آکنه کمک کند. به عنوان مثال، بررسی داده‌های ۱۴ مطالعه مشاهده‌ای که شامل حدود ۸۰،۰۰۰ کودک، نوجوان و جوان بود، ارتباطی بین محصولات لبنی و افزایش خطر آکنه را نشان داد.



برخی مطالعات، ارتباط میان غذاهای با شاخص قند بالا (غذاهایی که باعث با سرعت بیشتری سطح قند خون افزایش یابد) و آکنه را نشان دادند.

با این اوصاف بهتر است در مورد اطلاعات نادرست درباره تغذیه و پوست محتاط باشید. ما به دنبال اطلاعات علمی و مبتنی بر داده هستیم؛ شواهد مربوط به ارتباط میان رژیم غذایی و آکنه در حال شکوفایی هستند. احتمالاً در آینده، اثر رژیم غذایی بر آکنه بهتر درک شود.

انواع آکنه

جوش ها از نظر اندازه، رنگ و میزان درد متفاوت هستند. جوش ها ممکن است در قالب های زیر باشند:

جوش های سر سفید: این ها زیر پوست باقی مانده و کوچک هستند. جوش های سرسیاه: آن ها به وضوح قابل مشاهده هستند، سیاه هستند و در سطح پوست دیده می‌شوند.

پاپول ها: برجستگی های کوچک و معمولاً صورتی رنگ، که در سطح پوست قابل رؤیت هستند.

پوسچول: این ها به وضوح در سطح پوست قابل مشاهده هستند. قاعده آن ها قرمز رنگ بوده و در بخش بالایی خود چرک دارند.

ندول ها: به وضوح در سطح پوست قابل مشاهده هستند. آن ها جوش های بزرگ، سفت و دردناکی هستند که در اعماق پوست قرار دارند.

کیست ها: آن ها به وضوح در سطح پوست قابل مشاهده هستند. آن ها دردناک بوده و پر از چرک هستند. کیست ها می‌توانند منجر به ایجاد اسکار شوند.

درمان آکنه

آکنه چگونه درمان می‌شود؟

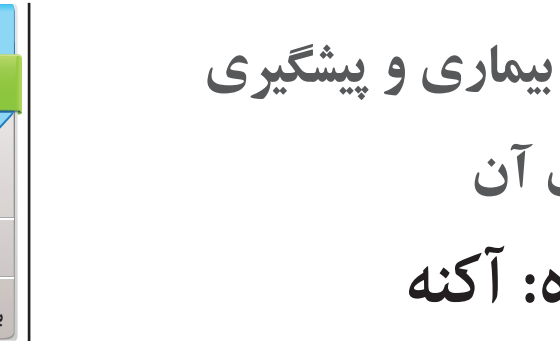
robust (لیزر طبی) یکی از گزینه های درمانی درمان آکنه شدید است و به نوع و شدت آکنه بستگی دارد. ترتینوئین موضعی، که با عملکردی مبتنی بر تجدید سریع تر سلول های پوستی، مانع از مسدود شدن منافذ پوستی می‌شود، در تمام رژیم های درمانی آکنه نقش اساسی دارد و علاوه بر این، در درمان چین و چروک های ظریف و روشن شدن رنگ پوست مؤثر است. همچنین استفاده از ماسک ضدجوش می‌تواند کمک کند.

ایزوترتینوئین (روآکوتان، در برندهای دیگر) که به صورت خوراکی مصرف می‌شود، مؤثرترین عامل در“درمان” آکنه است و برای درمان آکنه شدید مورد استفاده قرار می‌گیرد. زنانی که قصد باردار شدن دارند، باید احتیاطات خاصی را هنگام مصرف ایزوترتینوئین رعایت کنند، زیرا این دارو می‌تواند منجر به صدمات قابل توجهی در جنین شود.

برای زنان مبتلا به آکنه های هورمونی که با سیکل قاعدگی تحریک می‌شوند، دارویی به نام اسپرونولاکتون، که میزان تستوسترون را کنترل می‌کند، می‌توان تجویز کرد.

قرص های خوراکی ضد بارداری نیز می‌توانند در تنظیم هورمون های موثر در آکنه کمک کننده باشند.

لیزر درمانی هایی، مانند درمان فتودینامیکی، که در مطب انجام می‌شوند



نیز گاهی اوقات ممکن است مؤثر باشند. لایه برداری شیمیایی که در مطب نیز انجام می‌شود، می‌تواند به درمان آکنه و محو شدن تغییرات رنگدانه‌ای پس از التهاب کمک کند.

مسلماً محصولات مراقبت از پوست و غیر محرک برای هر فرد مبتلا به آکنه بسیار مفید است. برای پوست دارای آکنه محصولی را انتخاب کنید که ملایم و بی خطر هستند و محصولاتی که قوی هستند و می‌توانند اوضاع را بدتر کنند را کنار بگذارید. علاوه بر این فشردن یا ترکاندن ضایعات آکنه نیز اهمیت دارد، زیرا این امر می‌تواند باعث بدتر شدن تغییر رنگ و اسکار شود.

با ارزیابی صحیح توسط پزشک متخصص پوست و مو معتبر و تعهد به رژیم درمانی، تقریباً همه موارد آکنه با موفقیت قابل درمان هستند. به هر حال، بزرگسالی بدون جوش به اندازه کافی استرس زا است!

۴ باور غلط در مورد آکنه

۱. آکنه مختص سنین نوجوانی است

سن ظاهر شدن، میزان و نوع آکنه به عوامل مختلفی از جمله به ژنتیک افراد بستگی دارد و مختص سن نوجوانی نیست بلکه در سنین جوانی و بالاتر هم آکنه در افراد ظاهر می‌شود. بهترین زمان برای مراجعه به متخصصین پوست در دوران نوجوانی و زمانی است که آکنه ها به تعداد زیاد در پوست ظاهر شده اند. یعنی قبل از اینکه با اقدامات اشتباه نوجوان ها، جای آکنه ها روی پوست آن ها تا آخر عمر باقی بماند، با درمان مناسب و دستورات بهداشتی لازم، از پوست نوجوان خود مراقبت نمایید تا مجبور به صرف هزینه های بسیار بالاتر برای لایه برداری، لیزر کردن و سایر روش ها که عمدتاً تاثیر چندانی هم ندارند، نشویم.

۲. شستشوی زیاد پوست باعث افزایش آکنه می‌شود

خیلی ها تصور می‌کنند که با شستشوی پوست با آب و صابون می‌توانند به بهبود آکنه کمک کنند. واقعیت این است که شستشوی دو بار در صبح و شب می‌تواند در کاهش آکنه موثر باشد اما شستشوی زیاد پوست می‌تواند پوست را تحریک به ترشح چربی نموده و در نتیجه احتمال ایجاد آکنه های جدید را افزایش می‌دهد.

۳. آکنه با خوردن شیرینی ایجاد و بدتر می‌شود

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۲۱۲
سال
بیست و هفتم



علت عمده و اصلی آکنه تغییرات هورمونی است که در دوران نوجوانی بوجود می‌آید و پوست را برای آکنه مستعد می‌نماید. خوردن شیرینی تاثیر چندانی بر ترشح چربی و سایر عوامل مولد آکنه ندارد. بنابراین با کاهش مصرف چربی یا شیرینی نمی‌توانید بطور موثری مانع از ایجاد آکنه شوید.

۴. ترکاندن جوش می‌تواند آکنه را بدتر کند

بسیاری از نوجوانان تصور می‌کنند که با ترکاندن جوش و خارج کردن محتوای آکنه موجب بهبود آن می‌شوند. این تصور کاملاً غلط است زیرا با ترکاندن آکنه هم به پوست آن بخش آسیب زده می‌شود و هم محتوای آکنه که دارای باکتری است با پخش شدنشان روی قسمت های مجاور آکنه، باعث ایجاد آکنه در مناطق مستعد پوست اطراف می‌شود.

جهت پیشگیری از آکنه یا درمان آن ها لازم است آزمایشات متعددی زیر نظر پزشک متخصص پوست انجام شود تا از علت اصلی ایجاد آکنه اطمینان حاصل شود و پزشک متخصص بتواند اقدام به درمان آن نماید. برای تشخیص و معالج آکنه در اولین فرصت به پزشکان متخصص پوست و مو مراجعه کنید.

۶ ماده طبیعی و درمان خانگی جوش صورت

التهاب پوست کمک کننده؛ به این معنی که آن‌ها می‌توانند قرمزی و تورم اطراف جوش‌ها، جوش‌های سر سفید و سایر ضایعات پوستی ملتهب را کاهش دهند.

سعی کنید اسانس روغنی جوجوبا را با ژل، کرم یا ماسک صورت خاک رس مخلوط کرده و آن را روی آکنه بمالید. به غیر این صورت، چند قطره روغن جوجوبا را روی پنبه ریخته و به آرامی روی آکنه‌ها مالش دهید.

۴- روغن زیتون

این روزها خواص روغن زیتون برای هیچ کس پوشیده نیست. این روغن نه تنها برای سلامت بدن مفید است، بلکه یک درمان خانگی جوش صورت هم به حساب می‌آید. از آنجایی که روغن زیتون دارای آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب است به درمان جوش کمک می‌کند. زمانی که پوست مرطوب است جوش و جای آن، سریع‌تر از زمانی که پوست خشک است، بهبود پیدا می‌کند. روغن زیتون برای این موضوع عالی است چراکه موجب آبرسانی پوست می‌شود. این روغن منافذ پوست را نمی‌بندد. البته، اگر به خوبی آن را پاک کنید.

۲ قطره روغن زیتون را به صورت خوب بزیند. سپس، یک حوله‌ی گرم و مرطوب را به صورت خود بزیند تا منافذ آن را باز کند و روغن وارد پوستتان شود. در پایان، صورت خود را با آب گرم و یک پد خشک تمیز کنید. اگر هنوز روغنی روی پوست باقی مانده است، به آرامی جذب خواهد شد.

۵- لیمو

لیمو، سفید کننده ای طبیعی است که به کمرنگ شدن جای انواع زخم روی پوست شما کمک می‌کند. لیمو سلول های مرده ی پوست را از بین می‌برد، رشد سلول های جدید را افزایش می‌دهد و خاصیت ارتجاعی پوست را بهبود می‌بخشد.

روش استفاده از لیمو

با نوک انگشتان خود یا با پنبه، آب لیموی تازه را به طور مستقیم روی جای جوش ها بمالید. حدود ۱۰ دقیقه منتظر بمانید، سپس، صورت خود را با آب بشویید. این کار را یک یا دو بار در روز تکرار کنید.

مقادیر مساوی آب لیمو و عسل را با هم مخلوط کنید. این مخلوط را با پنبه روی جای جوش ها بمالید. حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید. سپس، آن را با آب بشویید و به آرامی صورت خود را خشک کنید. هر روز یک بار از این روش استفاده کنید.

یک قاشق چایخوری آب لیمو را با یک قاشق چایخوری روغن ویتامین E مخلوط کنید. آن را قبل از خواب، روی جای جوش ها بزیند. صبح روز بعد آن را بشویید. این کار را هر شب تکرار کنید.

۶- چای سبز

چای سبز، حاوی غلظت بالایی از گروهی از آنتی‌اکسیدان‌های پلی فنول، به نام کاتشین‌ها است. به همین دلیل یک درمان خانگی جوش صورت محسوب می‌شود. در منافذ پوست بیشتر افرادی که به آکنه مبتلا هستند، بیش از حد سیوم یا چربی طبیعی وجود داشته و آنتی‌اکسیدان کافی وجود ندارد.

آنتی‌اکسیدان‌ها، به بدن کمک می‌کنند که مواد شیمیایی و مواد زائدی که ممکن است به سلول‌های سالم آسیب برسانند را تجزیه کند. چای سبز به پاک کردن برخی از ضایعات و آلودگی‌های جمع شده در جوش‌های سر باز، کمک می‌کند.

این ماده حاوی ترکیباتی است که می‌تواند در موارد دیگری نیز موثر باشد. این موارد عبارتند از:

تولید سیوم پوست را کاهش دهد.

باکتری پروپیونی باکتریوم آکنه را کاهش دهد.

التهاب پوستی را کاهش دهد.

چای سبز ممکن است از طریق نوشیدن یا استفاده از عصاره‌ی آن روی پوست، به شما کمک کند؛ هرچند محققان اظهار داشته‌اند که شواهد موجود درباره‌ی این ادعا، محدود است. با این حال، نتایج مطالعه‌ای نشان می‌دهد که پس از ۸ هفته استفاده از عصاره‌ی پلی فنولی چای سبز، ۷۹ و ۸۹ درصد کاهش در جوش‌های سر سفید و جوش‌های سر سیاه ایجاد شده است.