

جوش صورت یا آکنه

آکنه یا جوش یک اختلال پوستی میباشد که در سنین نوجوانی شروع و تا آخر جوانی همراه افراد درگیر میباشد درمان بیشتر جنبه کنترل جوش صورت به منظور بهبودی موقتی تا ما دامای که تحت درمان دارویی قرار دارند و به منظور جلوگیری از بوجود آمدن جوشگاهای عمیق می باشد اول از همه باید دید که ضایعات واقعاً جوش هستند. چون خیلی از ضایعات پوستی شبیه جوش بروز میکنند. جوش بیشتر در نواحی سبوره (نواحی از بدن که دارای غدد چربی فراوان میباشد) دیده میشود.

غدد چربی بطور طبیعی در تمام سطح پوست گسترش دارند و مسئول چرب نگه داشتن سطح پوست میباشد. همچنین به علت دارا بودن بعضی مواد دارای خاصیت ضد میکروبی و قارچی هستند. این غدد در کف دست و پا و لب وجود ندارند و بیشترین تراکم آنها در صورت؛ سر؛ سینه و قسمت بالای پست میباشد.

جوش بیشتر در صورت دیده میشود و بصورت انواع شکلها از قبیل: **کومدون** (جوشهای ریزی که بصورت سر سیاه و سر سفید دیده میشوند)؛ **پاپول** (جوشهای برجسته و قرمز رنگ)؛ **پاسچول** (جوشهای چرکی) و بالاخره **ناجول و کیست** (جوشهای بزرگ و دارای عمق و مواد داخل آنها).

از بسته شدن دهانه خروجی غدد چربی بعلتهای گوناگون جوش بوجود میاید. علتهای بسته شدن این دهانه ها شامل:

1. تولید و ترشح زیادی چربی در این غدد که خود این میتواند بعلت ارثی بودن یا عدم تنظیم هورمونی باشد. البته گاهی سطح هورمون در سطح طبیعی میباشد ولی پوست به این مقدار طبیعی نیز حساس است.
2. رشد میکروب در دهانه غدد که باعث التهاب و بسته شدن این غدد میشوند.
3. اختلال در کراتینی شدن (در تشکیل کراتین دهانه اختلال وجود دارد مثل افرادی که سوء تغذیه یا رژیم غذایی دارند که اسیدهای چرب ضروری در بدن آنها کم میباشد و یا بعلتهای دیگری این اختلال وجود دارد). جوشهای صورت را نمیتوان بطور کامل از بین برد ولی میتوان آنها را تحت کنترل در آورد. درمان این جوشها بستگی به نوع جوش انجام میگردد. در کل شستشوی مکرر نواحی جوش بویژه با صابونهای که اسیدیته میباشد و از خود بقایایی به جا نمیگذارند از تشکیل جوش جدید تا حد زیادی موثر هستند و در درمان نیز کمک کننده میباشد. این صابونها در داروخانه ها موجودند و به عنوان ضد جوش معرفی میشوند. در درمان جوش از داروهای ضد باکتری (میکروبی) نیز استفاده میشود. که بستگی به نوع جوش و گسترش آن دارد.

داروهای دیگری نیز بسته به نوع جوش در درمان مصرف دارند که اختصاصی میباشد و از حوصله این بحث خارج هستند. افرادی که دارای جوش میباشد باید از مصرف هر گونه کرم یا پماد اجتناب کنند: چون باعث بدتر شدن جوشها میگردد. افرادی هستند که منافذ پوست آنها به اصطلاح باز میباشد و در داخل این منافذ بصورت سیاه دیده میشود. ترشح چربی و در معرض هوای آزاد قرار گرفتن این چربی باعث اکسید شدن آن میگردد و به صورت سیاه دیده میشوند. برای از بین بردن آن میتوان از همان صابونهایی که گفته شد استفاده کرد و همچنین از اسکراب صورت نیز میتوان کمک گرفت.

یکی از عارضه های **جوش صورت** باقی ماندن لکه در آن ناحیه بعلت التهاب و فعال بودن سیستم دفاعی بدن در آنجا میباشد. جوشهایی که بیشتر دستکاری شوند احتمال بوجود آمدن بیشتر است. در ضمن افراد با رنگ پوست تیره تر لکه ناشی از جوش در آنها بیشتر است. زمان این عارضه در حقیقت درمان جوش میباشد. یعنی با درمان جوش بعلت کم شدن التهاب احتمال بوجود آمدن لکه کم میشود.



در زمان قاطعی برای از بین بردن این نوع لکه وجود ندارد و در طول زمان بسته به نوع پوست این لکه ها از بین میروند. البته بعضی از داروهای موضعی این طول زمان را کاهش میدهند که از آن جمله میتوان از ژل های حاوی **AHA** نام برد این ژل حاوی اسیدهای میوه میباشد و باعث تسهیل در پوسته ریزی طبیعی پوست میشوند و به این خاطر پوست جوان و شاداب میماند.

داروهای موضعی دیگر که کمک کننده میباشند : کرم و ژلهای حاوی ویتامین ث و مشتقات ویتامین آ (کرم و ژل تره تینوئن).

از نظر علمی و آنچه در کتب علمی - پزشکی موجود است هیچ نوع غذا و خوراکی در ایجاد و تشدید جوش صورت دخیل نیستند؛ ولی بر اساس طب قدیم و گفته افرادی که جوش صورت دارند بعضی از خوراکیها در بدتر کردن جوش صورت دخیل میباشند و پرهیز از این خوراکیها باعث بهبودی در جوش میشود. از جمله غذا و خوراکیهایی که باعث این علت میشوند شامل : غذاهای چرب ، تنقلات ، خرما، کشمش ، محصولات دریایی (ماهی و میگو) ، بعضی از میوه جات (موز ، کیوی ، خرمالو) و غیره . بهترین راهکار پرهیز از مواد غذایی و خوراکیهایی است که فرد اظهار میکند با خوردن آنها جوش صورتش بدتر میشود.

طبق مطالعات و بررسی های انجام شده افرادی که جوش صورت دارند کمتر دچار سرطان پوست از نوع بازال سل میشوند. البته این به آن معنا نیست که برای درمان جوش پیگیر نباشند

آریالینک – www.aryalink.com