

## روزاسه

روزاسه بیماری شایع پوستی است که سبب قرمزی و تورم صورت می شود. این بیماری که اغلب از آن با نام «آکنه بزرگسالان» نیز یاد می شود، ممکن است در ابتدا تنها به شکل قرمزی و برافروختگی چهره در مواقع مختلف خود را نشان دهد و حالتی گذرا داشته باشد. بتدریج این بیماری به سمت قرمزی پایدار در میانه چهره پیشرفت می کند و ممکن است رفته رفته گونه ها، پیشانی، چانه و بینی را هم مبتلا کند. روزاسه حتی ممکن است گوش ها، قفسه سینه و پشت را هم درگیر نماید. با پیشرفت بیماری، بتدریج عروق خونی کوچک و جوش های ظریفی در روی منطقه قرمز رنگ پوست ایجاد می شوند. ولی برخلاف آکنه، در این بیماری جوش های سرسیاه وجود ندارند.

در اوایل پیدایش، روزاسه ممکن است خود بخود ایجاد شده و سپس برطرف شود. ولی با گذشت زمان وقتی پوست دیگر به رنگ طبیعی خود برنمی گردد و با سایر نشانه ها از قبیل جوش های ریز و عروق خونی بزرگ نمایان می شوند، بهترین کار مراجعه به پزشک است. این بیماران به ندرت بهبودی کامل می یابند و ممکن است بیماری آنها سال ها باقی بماند یا در صورت عدم درمان می تواند وخیم تر هم بشود.

## روزاسه چگونه تشخیص داده می شود؟

جوش های روزاسه به صورت برجستگی های کوچک و قرمز در چهره پدید می آیند که بعضی از آنها ممکن است محتوی چرک هم باشند همراه با این جوش ها، تعداد زیادی عروق خونی نازک هم ممکن است بر روی سطح پوست نمایان شوند و قرمزی چهره حالت پایداری به خود بگیرد.

در موارد خیلی پیشرفته روزاسه، حالتی ممکن است پیش بیاید که به 'ان اصطلاحاً «رینوایما» گفته می شود. در این حالت، غدد چربی روی بینی و گونه ها بزرگ شده و بیسی و گونه ها حالتی بزرگ، برآمده و پف آلود پیدا می کنند. برجستگی های ضخیمی در نیمه تحتانی بیسی و تا حدودی در گونه ها پدید می آیند. رینوایما در مردان نسبت به زنان بسیار شایع تر است، حدود ۵۰ درصد از بیماران مبتلا به روزاسه، درگیری چربی هم دارند. بعضی از این بیماران دچار قرمزی و احساس سوزش در چشم ها می شوند. این حالت تحت عنوان 'تهاب ملنحه شناخته می شود و اگر برای درمان آن اقدامی نشود، ممکن است سبب پیدایش مشکلات خیلی جدی تری برای چشم ها گردد.

## چه کسانی در معرض ابتلا به روزاسه هستند؟

بزرگسالانی که پوست روشن دارند، بخصوص خانم های بین سنین ۳۰ تا ۵۰ سال خیلی بیشتر از سایرین مستعد ابتلا به روزاسه هستند اما این بیماری می تواند مردان و زنان را در تمام سنین حتی کودکان را نیز مبتلا نماید. بدلیل ناشناخته، زنان اغلب بیش از مردان به روزاسه مبتلا می شوند و در بعضی از موارد این بیماری همراه با شروع یائسگی بوده است. سیر بیماری تدریجی است و مدت ها به طول می انجامد. اوایل ممکن است بیماری فقط به صورت گنگون شدن چهره و برافروختگی گذرا و یا حساسیت شدید به مواد آرایشی خود را نشان دهد. گرفتاری، درگیری و یا فشار شدید روحی هم می توانند سبب شروع برافروختگی شوند.

## بایدها و نبایدها در روزاسه

دلیل قطعی بیماری روزاسه هنوز ناشناخته است. بهترین پیشگیری شاید اجتناب از حالات و اعمالی باشد که سبب قرمزی یا برافروختگی چهره می شوند:

- از پوشیدنی های داغ (مثل جای)، غذاهای تند، نوشیدنی های کافئین دار و الکی پرهیزید.
- از خودتان در برابر نور خورشید بحیثی محافظت کنید. این محافظت شامل رعایت موارد زیر است:
  - محدود کردن زمان تماس با نور خورشید، استفاده از کلاه و بکر بردن ضدآفتاب های مناسب با SPF برابر با ۱۵ یا بیشتر، دوری از محیط های خیلی داغ یا خیلی سرد که می تواند سبب تشدید علائم روزاسه شوند.
- از جاراندن، مالش دادن و ماساژ دادن پوست صورت پرهیزید. مالش پوست سبب بدتر شدن قرمزی و برافروختگی چهره می شود.
- در محیط های خشک به ورزش بپردازید از گرم شدن زیاد بدنتان جلوگیری کنید.
- از مصرف مواد آرایشی و کرم های تحریک کننده پوست پرهیزید. اسری های مو را بر روی پوست نپاشید.
- هر وقت دچار برافروختگی چهره شدید، مورد را در دفترچه ای یادداشت کنید. در هر مورد علل برانگیخته از قبیل غذاها، مواد مختلف، حالات روحی، داروها و ... را ثبت کنید.

## روزاسه چگونه درمان می شود؟

بسیاری از افرادی که به بیماری روزاسه مبتلا می شوند به علت عدم آشنایی با علائم این بیماری نمی توانند در همان مراحل اولیه، این بیماری را تشخیص دهند. تشخیص زود هنگام بیماری، نخستین قدم در راه کنترل آن است. مصرف خودسرانه دارو توسط بیماران به هیچ وجه توصیه نمی شود. زیرا بسیاری از داروها و ترکیباتی که در داروخانه ها بدون نسخه به فروش می رسند می توانند سبب بدتر شدن بیماری شوند. متخصصین پوست و مو اغلب ترکیبی از درمان ها را بسته به حالت بیمار توصیه می کنند. این درمان ها می توانند پیشرفت بیماری را متوقف کرده و موجب بهبود آن شوند.

بتدریج در عرض سه تا چهار هفته پس از شروع درمان موضعی علائمی از بهبودی را می توان در صورت فرد مشاهده کرد. بهبودی بیشتر، معمولاً پس از دو ماه بدست می آید. بنظر می رسد مصرف آنتی بیوتیک های خوراکی نتایج سریعتری از کاربرد فرآورده های موضعی دارد. کرم های کورتون دار ممکن است موجب تخفیف قرمزی پوست شوند. با اینحال، این فرآورده ها را نباید بیش از دو هفته بر روی صورت بکار برد و از مصرف کرم های کورتون دار قوی در ناحیه صورت باید به شدت اجتناب کرد. اصولاً بهتر است اینگونه مواد دارویی تحت نظارت دقیق متخصص پوست و مو مصرف شوند.

باید توجه داشته باشید که داروها بیماری را کنترل می کنند اما ریشه کن نمی نمایند، لذا احتمال عود بیماری پس از قطع درمان وجود دارد. بنابراین پس از کنترل بیماری درمان باید تا مدت طولانی ادامه یابد.

قرمزی پایدار پوست پس از درمان روزاسه را می توان با لیزر درمان کرد. مصرف بجای فرآورده های آرایشی مناسب هم می تواند مفید باشد. کرم پودرهایی با پس زمینه مات می توانند قرمزی چهره را مخفی کنند. اجتناب از عواملی که باعث تحریک پوست می شوند، ضروری است.

محصولات بهداشتی آرایشی، از قبیل صابون، کرم های مرطوب کننده و ضدآفتاب ها، باید عاری از الکل یا سایر مواد تحریک کننده باشند. اگر از مرطوب کننده ها همزمان با یک فرآورده دارویی استفاده می کنید، باید آنها را خیلی با ملایمت پس از خشک شدن داروی اصلی، بر روی پوست بکار ببرید. وقتی از خانه خارج می شوید، بخصوص در روزهای گرم و آفتابی، مصرف ضدآفتاب با SPF ۱۵ یا بیشتر، ضروری است.

رینوفیما را معمولاً با جراحی درمان می کنند. بافت اضافه را می توان با تیغ جراحی یا لیزر برداشت. استفاده از « درم ابریشن » (یک روش جراحی که در آن لایه فوقانی پوست ساییده و برداشته می شود)، می تواند در بهبود ظاهر شخص بسیار مؤثر باشد.

کلید درمان موفقیت آمیز روزاسه تشخیص زود هنگام آن است. عمل به دستورات پزشک متخصص پوست و مو نیز بسیار اهمیت دارد. اگر توصیه های پزشکی با دقت و از همان اوایل بیماری رعایت شوند، روزاسه قابل درمان خواهد بود ولی اگر به حال خود رها شود، بدتر شده و حتی ممکن است درمان آن بسیار مشکل تر گردد.



# روزاسه

آشنایی با بیماری های پوستی به زبان ساده



چاپ چهارم



شرکت بوته سبز زیبایی  
در زمینه تخصصی آرایشی و بهداشتی  
تولید کننده انواع کرم، پودر، لاینر، رژ لب  
و سایر محصولات آرایشی و بهداشتی