



جوش غرور جوانی (آکنه)

آشنایی با بیماری‌های پوستی به زبان ساده

۴

چاپ چهارم



شرکت پناه سبز زیبایی
پانزده بهمن پلازا تهران
پلازمین پارسین پلازا همدان
پورندو، تهران

جوش غرور جوانی (آکنه)

به منافذ بسته شده غدد چربی (دانه های سرسیاه و سرسفید)، جوش ها و ضایعات عمیق تر (کیست ها یا ندول ها) که در صورت، گردن، سینه، پشت، شانه ها و حتی بازوها بروز می کنند، اصطلاحاً (آکنه) گفته می شود. کم و بیش اکثر نوجوانان به آکنه مبتلا می شوند. با اینحال، این بیماری به گروه سنی خاصی محدود نمی شود و بزرگسالان حتی تا ۴۰ سالگی نیز می توانند به آن مبتلا شوند. اگرچه آکنه معمولاً بعد از چند سال خودبخود خوب می شود ولی نمی توان آن را به حال خود رها کرد. زیرا از آکنه ای که درمان نشود، ممکن است تا پایان عمر جوشگاه هایی بد شکل بر روی پوست باقی بماند. البته این جوشگاه ها نیز قابل ترمیم می باشند.

اگرچه آکنه بیماری وخیمی نیست، اما می تواند باعث بد شکل شدن صورت و در نتیجه ناراحتی روحی بیمار گردد. همچنین در موارد حاد و شدید، موجب بیداش جوشگاه های بسیار بد شکل و دائمی می شود. باید در نظر داشت که حتی موارد ملایم آکنه نیز می توانند موجب بیداش جوشگاه ها شوند.

آکنه چگونه بوجود می آید؟

افزایش طبیعی مقدار هورمون های مردانه در ایام نوجوانی (بلوغ) در هر دو جنس پسر و دختر موجب می شود که غدد چربی پوست (سباسه) بزرگتر و فعالتر شوند. این غدد در نواحی ای از بدن (صورت، پشت، شانه ها و قفسه سینه) که آکنه شایع است وجود دارند. بندرت آکنه ناشی از اختلالات هورمونی می باشد.

غدد چربی پوست با مجرای خروجی مو که اصطلاحاً «فولیکول» نامیده می شود، ارتباط دارند. این غدد ماده ای چرب به نام سبوم تولید می کنند که از طریق منفذ خروجی فولیکول به سطح پوست تخلیه می گردد. به نظر میرسد که چربی سبب تحریک مجرای فولیکول می گردد، لذا سرعت جدا شدن سلول ها از جداره افزایش می یابد. این سلول ها با اتصال به یکدیگر یک لخته را بوجود می آورند بسته شدن مجرای فولیکول توسط این لخته شرایط را برای رشد باکتری ها در داخل مجرا مساعد می کند. مواد شیمیایی که این باکتری ها از خود ترشح می کنند می توانند جدار فولیکول را تخریب نمایند. سپس سبوم (چربی پوست)، باکتری ها و باقیمانده سلول های مرده جدار فولیکول در سطح پوست سبب قرمزی، تورم و تجمع چرک میشوند که اینها همان علایم آکنه است.

چه عواملی در ایجاد یا تشدید آکنه موثرند؟

بهداشت پوست: آکنه بخاطر آلودگی و کثیفی پوست بوجود نمی آید. ماده موجود در نوک جوش های سرسیاه را چربی خشک شده و سلول های مرده تشکیل می دهند که منفذ خروجی فولیکول مو را مسدود کرده اند. برای مراقبت طبیعی از پوست، روزی دو بار صورت خود را با صابون ملایم و آب ولرم بشویید. شستشوی زیاد ممکن است سبب بدتر شدن آکنه شود. شستشوی مرتب سر با شامپو نیز توصیه می شود. اگر موهای شما چرب هستند، شاید لازم باشد که دفعات شستشو را افزایش دهید. متخصص پوست می تواند در انتخاب شامپو و صابون مناسب به شما کمک کند.

مردانی که مبتلا به آکنه هستند، باید هم ریش تراش برقی و هم تیغ را امتحان کنند و هر کدام را که راحت تر است و جوش کمتری ایجاد می کند، انتخاب نمایند. اگر شما از تیغ استفاده می کنید، قبل از اصلاح، موی صورتان را کاملاً با آب گرم و صابون شسته و نرم کنید و سپس از خمیر ریش برای اصلاح استفاده کنید. برای جلوگیری از زخمی شدن جوش ها، ریشتان را خیلی از ته تراشید. صورتان را فقط وقتی که واقعاً لازم است اصلاح کنید. همیشه تیغ نو و نیز بکار ببرید.

رژیم غذایی: غذاهایی که می خورید نقشی در ایجاد آکنه ندارند. متخصصین پوست در مورد اهمیت رژیم غذایی در درمان آکنه عقاید متفاوتی دارند اما مسلم و قطعی است که رعایت یک رژیم غذایی شدید و سخت هیچ تاثیری در بهبود آکنه شما نخواهد داشت. از سوی دیگر، بعضی از مردم دریافته اند که بعضی از غذاها باعث بدتر شدن آکنه در آن ها می شوند. در این صورت، از خوردن این گونه غذاها باید اجتناب کرد. بخاطر داشته باشید که در قضاوت عجله نکنید. آکنه به خودی خود فراز و نشیب های زیادی دارد و گاهی بدتر و گاه بهتر می شود. داشتن یک رژیم غذایی متعادل حاوی کلیه مواد غذایی لازم برای رشد، بخصوص در سنین نوجوانی و جوانی از اهمیت زیادی برخوردار است.

نور خورشید: برنزه شدن پوست می تواند آکنه را مخفی کند ولی فواید آن زودگذر است. از سوی دیگر نور خورشید موجب پیری زودرس پوست شده و می تواند به پیدایش سرطان در پوست منتهی شود، لذا باید از تماس زیاد با نور خورشید، استفاده از چراغ های خورشیدی، آفتاب سوختگی و برنزه شدن زیاد بر حذر باشید. بهتر است از یک ضد آفتاب مناسب برای پوست های آکنه ای استفاده کنید.

فرآورده های آرایشی: اگر از کرم پودر یا کرم مرطوب کننده استفاده می کنید به دنبال آنهایی باشید که فاقد جرسی (Oil-Free) هستند و تنها به اینکه پایه آبی (Water-Based) داشته باشند، اکتفا نکنید. فرآورده هایی را انتخاب کنید که غیر آکنه زا (Non-Acneogenic) و غیر کومدون زا (Non-Comedogenic) باشند.

هر شب مواد آرایشی را با آب و صابون (و اگر صابون ها پوستتان را خشک می کنند، با شیر و لوسیون مناسب پوست های آکنه ای) از روی پوستتان پاک کنید.

یک لوسیون پوشاننده با رنگ ملایم (فرآورده هایی که قرمزی، التهاب و جای آکنه را می پوشانند)، می تواند به خوبی و در نهایت سلامت ضایعات پوستتان را از نظرها مخفی نگه دارد. برای این منظور پودرهای مایع با پایه بدون روغن (Oil-Free) مناسب هستند.

در موقع استفاده از فیکساتورها، اسپری ها و ژل های مو، صورتتان را بپوشانید. در صورت پاشیده شدن اسپری یا ژل مو بر روی پوست صورت، ممکن است بدلیل حساسیت به مواد آرایشی آکنه بوجود آید.

درمان

درمان آکنه یک فرآیند مداوم و طولانی است. تمام درمان های آکنه بر پیشگیری از بروز ضایعات جدید متکی هستند. ضایعات موجود باید خودشان بهبود یابند و این بهبودی، زمان می طلبد. تا یک ماه پس از شروع درمان مناسب و مؤثر، بیشتر از ۱۰ درصد بهبودی در ضایعات، مورد انتظار نمی باشد و کنترل کامل ضایعات تا ۶ ماه می تواند طول بکشد. اگر جوش ها پس از ۶ تا ۸ هفته بهتر نشدند، شاید لازم باشد روش درمان شما تغییر کند.

روش درمانی که توسط متخصص پوست و مو پیشنهاد می شود، بسته به نوع آکنه تفاوت خواهد داشت. بندرت، مصرف محصولات آرایشی و بهداشتی پوست و یا داروهای خوراکی، ضایعاتی شبیه آکنه ایجاد می کنند.

همچنین آکنه می تواند بدلیل اختلالات هورمونی در بدن نیز بوجود آید. آگاه کردن پزشک از نوع موادی که به پوستتان می مالید و یا نوع داروهای که مصرف می کنید می تواند در انتخاب روش صحیح درمان آکنه بسیار حائز اهمیت باشد. تغییرات عادت ماهیانه در زنان نیز در آکنه مؤثرند و باید پزشک را از آنها آگاه کرد.

بسیاری از کرم ها و لوسیون های ضد آکنه غیر نسخه ای موجود در بازار به درمان موارد خفیف آکنه کمک می کنند. با این وجود بعضی از این فرآورده ها در صورت مصرف مداوم موجب خشکی پوست می شوند. اگر از اینگونه محصولات استفاده می کنید، به دقت دستورالعمل آن را مطالعه و بر اساس آن عمل کنید.

ممکن است متخصص پوست برایشان کرم های موضعی و لوسیون هایی از قبیل «اسید ویتامین آ» و «بنزوئیل پراکسید» را تجویز کند تا منافذ بسته شده را باز کنند و تعداد باکتری های روی پوست را کاهش دهند. این داروها ممکن است موجب خشکی و پوسته پوسته شدن پوستتان شوند. متخصص پوست روش صحیح کاربرد این فرآورده ها و نیز چگونگی مقابله با عوارض جانبی آنها را به شما توضیح خواهد داد.

همچنین آنتی بیوتیک هایی هم موجود هستند که به صورت موضعی بر روی پوست بکار برده می شوند. از این داروها برای درمان مواردی از آکنه که چندان حاد نیستند استفاده می شود. زمانی که آکنه به صورت توده های قرمز و ملتهب خود را نشان می دهد، ممکن است متخصصین پوست با تزریق مستقیم بعضی داروها در داخل ضایعه، به بهبود آن کمک کنند. پزشک شما ممکن است تصمیم به تخلیه جوش ها و یا دانه های سرسیاه و سرسفید بگیرد، ولی هیچوقت خودتان اقدام به فشردن، کندن یا نخلبه محتویات جوش نکنید، زیرا ممکن است به تشدید تورم و التهاب و به جای گذاشتن جوشگاه منجر شود.

آنتی بیوتیک های خوراکی از قبیل داکسی سیکلین، تتراسیکلین یا اریترومیسین اغلب در موارد متوسط با شدید آکنه و به خصوص وقتی تعداد زیادی جوش بر روی پشت و قفسه سینه وجود دارد، تجویز می شوند. این آنتی بیوتیک ها تعداد باکتری های موجود در فولیکول را کاهش داده و ممکن است مستقیماً موجب کاهش قرمزی جوش نیز بشوند. در زمان مصرف آنتی بیوتیک های خوراکی، بعضی زنان ممکن است دچار عفونت های قارچی دستگاه تناسلی شوند. در این صورت ضمن قطع مصرف آنتی بیوتیک، باید به پزشک خود مراجعه کنند تا عفونت قارچی را درمان کنند. توجه داشته باشید که آنتی بیوتیک های خوراکی برای درمان آکنه باید مدت طولانی مصرف شوند. مصرف طولانی این داروها اگر با تجویز و تحت نظر متخصص پوست باشد، عوارض جانبی مهمی نخواهد داشت و نرس بیجا از عوارض این داروها باعث اختلال در روند درمان خواهد شد. زمانی که قرص های ضدبارداری خوراکی مصرف می کنند ممکن است متوجه بهبودی چشمگیر در آکنه خود بشوند. حتی گاهی قرص های ضدبارداری خوراکی به طور اختصاصی برای درمان آکنه بکار برده می شوند. یک نکته مهم که باید در نظر گرفته شود این است که آنتی بیوتیک های خوراکی ممکن است موجب کاهش تاثیر و کارایی قرص های جلوگیری از بارداری بشوند. این عارضه اگرچه شایع نیست ولی احتمال آن وجود دارد و بخصوص اگر تغییر در عادت ماهیانه ایجاد شود، حتماً باید به پزشک مراجعه کرد. مانند سایر داروها، در صورت حاملگی یا شیردهی حتماً در مورد مصرف و عدم مصرف آنتی بیوتیک ها با پزشک خود مشورت کنید. در موارد آکنه شدید ممکن است داروهای دیگری هم به صورت خوراکی تجویز شوند. یکی از آنها هورمون های جنس مؤنث و یا داروهایی هستند که سبب کاهش اثرات هورمون های مردانه می شوند.

یک داروی خوراکی دیگر که برای آکنه بسیار مقاوم تجویز می شود، ایزوترتینوئین (با نام تجاری اکوتان) است. بیماری که این دارو را مصرف می کنند باید کاملاً به عوارض جانبی آن آگاه باشند. معاینات پزشکی و بررسی های آزمایشگاهی مکرر برای پیگیری سیر درمان و جلوگیری از عوارض ناخواسته در حین مصرف این دارو ضروری است. جلوگیری از حاملگی الزامی است. زیرا مصرف این دارو در زمان بارداری آثار غیر قابل جبرانی بر روی جنین خواهد داشت. نکته مهم در مورد این دارو، کامل کردن دوره درمان است زیرا در غیر این صورت احتمال عود آکنه به دنبال قطع دارو زیاد می باشد.

درمان جوشگاه های آکنه

متخصصین پوست برای درمان جوشگاه های آکنه از روش های مختلفی استفاده می نمایند. به عنوان نمونه می توان از لیزر، تراشیدن پوست و لایه برداری (پیلینگ شیمیایی) برای صاف کردن جوشگاه های فرورفته نام برد. با تزریق کلارن یا جربی ببر می توان جوشگاه را صاف نمود. با استفاده مناسب از مجموعه این روش ها می توان به طور قابل ملاحظه ای جوشگاه ها را ترمیم نمود.

لزوم مراقبت دقیق و مرتب از پوست

صرفنظر از درمان اختصاصی که پزشکتان برای شما تجویز می کند، به خاطر داشته باشید که شما پایستی مراقبت از پوستتان را مادامی که دوره آکنه خانمه نپافته، ادامه دهید. هیچ درمان سریع یا دایمی برای آکنه وجود ندارد ولی این بیماری قابل کنترل است و درمان مناسب مانع از برجای ماندن جوشگاه های بد شکل بر روی پوست می شود.