

عناوین مربوط به

دوره نوجوانی



۸۸

آکنه



۹۱

آغاز قاعدگی

آکنه

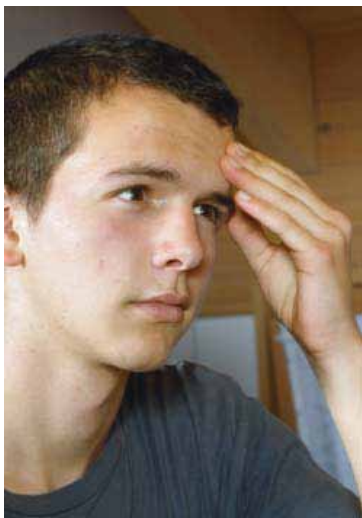
به دنبال تغییرات هورمونی دوران بلوغ، یکی از شایع‌ترین مشکلات نگران‌کننده که نوجوانان با آن روبه‌رو هستند، جوش (آکنه) است. آکنه نوعی بیماری پوستی است که اکثراً روی صورت به وجود می‌آید و گاهی شانه‌ها، پشت و سینه را درگیر می‌کند. عوارض اجتماعی جوش گاهی می‌تواند مهم‌تر از سلامت جسمی فرد باشد. عواملی که تصور می‌شود در شکل‌گیری آکنه نقش دارند عبارتند از: افزایش تولید چربی (سبوم)، انسداد منافذ سباسه (غدد چربی) و باکتری (پروپیونی باکتری آکنه). در دوران نوجوانی و بلوغ سطح هورمون‌های جنسی بالا می‌رود و می‌تواند موجب افزایش ترشح چربی از غدد چربی (سباسه) پوست شود. به دنبال افزایش ترشح چربی، مجرای غدد چربی مجاور فولیکول مو بسته شده و محیط مناسبی برای رشد باکتری‌های به دام افتاده و ایجاد عفونت ثانویه می‌شود که نتیجه این فعل و انفعالات، پاسخ التهابی شدید و ایجاد جوش (آکنه) است.

جوش‌ها به دو دسته غیرالتهابی یا کومدون‌ها (سرسفید و سرسیاه) و التهابی (با قرمزی، برجستگی کوچک پوستی کمتر از نیم میلی‌متر غیرچرکی و چرکی، ندول و کیست) تقسیم می‌شوند. سه نوع رایج جوش وجود دارد که اغلب ترکیبی از آنها در فرد مبتلا وجود دارد:

- سرسفیدها هنگامی شکل می‌گیرند که افزایش چربی غدد سباسه سبب انسداد منافذ غدد چربی شود. سرسفیدها زیر پوست قرار دارند و در صورت اضافه شدن عفونت ثانویه تبدیل به جوش‌های التهابی می‌شوند و می‌توانند به صورت ضایعات برجسته کوچک غیرچرکی و چرکی و یا ضایعات بزرگ (ندول و کیست) ظاهر شوند.
- سرسیاه‌ها زمانی شکل می‌گیرند که ترشحات چربی غدد چربی (سباسه) به طور مستقیم در معرض هوا قرار گرفته و اکسیده می‌شوند و به این ترتیب رنگ سیاه به خود می‌گیرند.
- آکنه کیستی، شدیدترین شکل آکنه است. این توده‌های حساس ملتهب زیر پوست، قابل خارج کردن نیستند و نباید سعی در تخلیه آن‌ها کنید. آکنه‌های کیستی می‌توانند جای جوش ایجاد کنند و شما نباید با فشار دادن، مالش دادن و دست کاری جوش‌های صورت خود، احتمال ایجاد جای جوش را افزایش دهید. آکنه یک بیماری قابل درمان است و شما می‌توانید با درمان دارویی توسط پزشک نتیجه بهتری به دست آورید.

شواهدی مبنی بر اینکه رژیم غذایی یا عدم رعایت صحیح بهداشت سبب ایجاد آکنه شود، وجود ندارد. اگر برای شما کاملاً ثابت شده است که غذاهای خاصی باعث بدتر شدن آکنه شما می‌شود، بهتر است از خوردن آن‌ها پرهیز کنید. می‌توان در خانه اقداماتی انجام داد تا نگرانی نوجوان کاهش یابد.





آکنه نوجوانان

از اینجا شروع کنید

شما روی صورت، شانه، سینه یا پشت جوش دارید



به پزشک مراجعه کنید.

بله

• آیا توده یا کیست حساس و قرمز بالای ۵ میلی متر روی صورت، شانه، پشت و سینه دارید یا جوش آن از قدیم بر جای مانده است؟ (آکنه شدید)

خیر

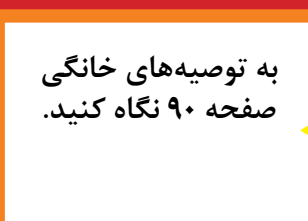


به پزشک مراجعه کنید

بله

• آیا شما داروهایی نظیر موارد زیر را مصرف می کنید: قرص ها یا تزریق های ضد بارداری، کورتیکو استروئید، هورمون ها، داروهای ضد تشنج، لیتیوم، سیکلوسپورین.

خیر



به توصیه های خانگی صفحه ۹۰ نگاه کنید.

بله

• آیا نقاط سرسیاه، جوش های قرمز سرسفید یا توده های قرمز رنگ کوچک (آکنه خفیف تا متوسط) دارید؟

خیر

برای تشخیص بثورات پوستی به پزشک مراجعه کنید.



آکنه نوجوانان

توصیه‌های خانگی

آکنه خفیف و متوسط اغلب با رعایت این گام‌ها در خانه مهارشدنی است:

۱. از فشار دادن، مالش خشن و دست کاری هر نوع آکنه، پرهیز کنید. هرگز نباید ضایعات آکنه‌ایی خود را بکنید یا خالی کنید.
۲. اگر پوست چربی دارید، شستشو با آب گرم (بدون سائیدن) مفید است. توجه داشته باشید، شستشوی مفرط سبب اختلال در اکثر برنامه‌های درمانی می‌شود.
۳. از کرم‌ها یا مواد آرایشی چرب و روغنی و حالت دهنده‌های مو بپرهیزید. اگر مواد آرایشی استفاده می‌کنید باید عاری از چربی باشند (بر پایه آب یا Water base).
۴. تعریق می‌تواند آکنه را بدتر کند بنابراین پس از ورزش استحمام کنید.
۵. از قرار گرفتن زیاد در معرض نور خورشید یا لامپ‌های برنزه‌کننده و نظایر آن اجتناب کنید. نور خورشید تأثیری بر بهبود آکنه ندارد و بعضی از داروهایی که برای آکنه تجویز می‌کنند، می‌تواند پوست را نسبت به نور خورشید بسیار حساس کند. استفاده از کلاه‌های دورپهن، فکر بسیار خوبی است.
۶. اگر نیاز دارید که صورت خود را بتراشید، تراشیدن را با دقت و با تیغی تیز پس از نرم کردن موها با آب گرم و با استفاده از ژل یا کف مناسب انجام دهید.
۷. زیر لباس و تجهیزات ورزشی که روی نقاط آکنه‌دار پوست قرار می‌گیرند (مثل کلاه، حفاظ چانه، حفاظ شانه) پارچه نخی بپوشید.
۸. صبور باشید. رفع آکنه زمان می‌برد.
۹. برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

فرآورده‌هایی که می‌توانید برای درمان آکنه خفیف تا متوسط در خانه استفاده کنید:

۱. بنزوئیل پراکسید: یکی از درمان‌های اصلی آکنه در منزل است.
۲. اسید سالیسیلیک (اکسی دیلی). این فرآورده‌ها برای درمان و پیشگیری از آکنه خفیف در اشکال لوسیون، کرم، ژل یا پد قابل تهیه است.
۳. الکل و استون. ترکیب این دو، چربی را از پوست پاک می‌کند و اثر ضدباکتریایی اندکی هم دارد.

توجه: هر یک از فرآورده‌های بالا ممکن است به صورت ترکیبات با نسبت‌های مختلف وجود داشته باشند. اگر دقیقاً نمی‌دانید کدام محصول مناسب شماست، از دکتر داروساز راهنمایی بخواهید.

