

آکنه، بیماریهایی وابسته و راههای درمان آن

آکنه یکی از شایع ترین بیماریهای پوستی است که بیشتر در سنین بلوغ پدید می آید . آکنه به صورت دانه های سر سرسیاه یا سر سفید (Black heads and White heads)، جوشهای چرکی (Pustules)، دانه های سفت زیر پوستی (Nodules) می توانند در صورت، قسمت فوقانی کمر ، سینه و بازوها ظاهر شوند . این جوش ها در پایه یک موبه وجود می آیند و ناشی از آماس، التهاب و انسداد مجرای غده چربی کنار مو هستند.

آکنه نه تنها بیشتر در سنین بلوغ ظاهر می شود بلکه در بزرگسالان هم دیده می شود. آکنه اغلب بعد از چند سال به خودی خود از بین می رود حتی اگر از درمان خاصی برای از بین بردن آن استفاده نشود. معمولا آکنه برای مبتلایان بسیار ناراحت کننده و حتی آزار دهنده می باشد.

باید این نکته را در نظر گرفت که آکنه ای که تحت درمان قرار نگیرد اثراتی را از خود به جا می گذارند که به صورت چاله هایی فرو رفته (scar) و یا لکه هایی تیره (post acne pigmentation) می باشند.

انواع آکنه و دلایل بوجود آمدن آکنه

به طور کلی پیدایش آکنه ناشی از یک علت خاص نیست بلکه چندین عامل در پیدایش و شدت آن نقش دارند: ارت، میکروب ها، نوع غذا، مشکلات عصبی و روحی ، تغییرات غددی هورمونی، نوع پوست ، بهداشت صورت ، مصرف برخی داروها ، و بعضی از بیماری ها.

در دوران بلوغ ترشح هورمون بیشتر می شود. ترشح بیش از حد معمول غدد چربی زیر پوستی (sebaceous glands) باعث گشاد شدن منافذ و مسدود شده آنها می شود و این باعث بوجود آمدن آکنه می شود. دانه های سرسیاه، دانه های سر سفید، جوش و یا جوشهای چرکی شکل می گیرند.

بروز آکنه در بزرگسالان به دلیل تغییرات هورمونی، حساسگی و زایمان یا قطع کردن بعضی داروها بوجود می آید.

بهترین روش تمیز کردن پوست:

توصیه می شود پوست صورت خود را با لوسیون ملایم مخصوص شستشوی پوست و آب ولرم بشوید. شستن بیش از اندازه با به شدت شستن محل آکنه می تواند باعث بدتر شدن آکنه بشود. پلینینگ سطحی پوست یک یا دو دفعه در هفته (بسته به نوع پوست شما) برای باز کردن دانه های سرسیاه و سر سفید و کمرنگ کردن لکه های باقی مانده روی پوست بسیار مفید است.

رژیم غذایی

بطور کلی تغذیه باعث بروز آکنه نمی شود اما به نظر می رسد بعضی از غذاها می توانند وضعیت آکنه را بدتر کنند. در بعضی موارد شیر/لبنیات، آجیل می تواند باعث تشدید آکنه شود. البته در بعضی موارد دیده شده خوردن غذاهایی که دارای کلسترول کمی هستند مفید بوده است.

آرایش

برای اینکه پوست صورت خود را در برابر آکنه حفاظت کنید یا اگر در حال درسام آکنه هستید ، لوازم آرایش استفاده کنید که فاقد چربی، مرطوب کننده و water base و non-comedogenic هستند.

هر شب آرایش خود را با لوسیون ملایم مخصوص و آب ولرم پاک کنید.

درمان

متخصص پوست شما می تواند کرم جلدی، لوسیون حاوی اسید ویتامین A ، بنزول پروکساید یا آنتی بیوتیک برای کاهش باکتریها و باز کردن منافذ پوست. این داروها ممکن است باعث خشک شدن پوست و پوست انداختن بشود.

اگر باردار هستید، بچه شیر می دهید یا قصد دارید باردار شوید قبل از اینکه هر گونه کرم یا دارویی توسط متخصص پوست شما تجویز شود، حتما او را در جریان بگذارید.

درمان خاص

جوش ها را نکنید و فشار ندهید. وقتی جوش خود را فشار می دهید، قرمزی، تورم ایجاد شده و باعث می شود جای جوش روی صورت شما بماند.

مایکرودرماژن ، لایه برداری پوست با میکسال پیل (سالیسیلیک اسید، گلیکولیک اسید و رتینوئید اسید) می تواند منافذ پوست را باز کرده و جای جوشها و لکه های باقی مانده را کاهش می دهند

تزریق کورتیکوستروئید می تواند برای درمان جوشهای بزرگ، قرمز و متورم استفاده شود. این تزریق باعث می شود که جوشها خیلی سریعتر از بین بروند.

دراوهای خوراکی

آنتی بیوتیکهای خوراکی مانند تتراسایکلین، داکسی سسایکلین و ماینوسسایکلین داروهایی هستند که معمولاً توسط متخصصین پوست تجویز می شوند. داروهای جلوگیری از بارداری برای درمان آکنه در خانمهایی استفاده می شوند که پرئود نامنظم دارند یا قبل از پرئود حالت التهاب ناگهانی پیدا می کنند یا جوشهای آنها در قسمت پایینی صورت (چانه) وجود دارد.

سایر درمانها

در صورت تعدد جوشها یا شرایط بد آنها ممکن است اکیوتین تجویز شود. کسانی که اکیوتین استفاده می کنند ممکن است برای مدتی تحت نظر دکتر جهت تحت کنترل قرار دادن عوارض احتمالی قرار بگیرند. بارداری در صورت استفاده از اکیوتین اصلاً توصیه نمی شود.

خانمها حتما باید از قرصهای ضد بارداری هم استفاده کنند که سرعت بهبود آکنه را تسریع میدهد.

IPL تراپی یا اشعه Blue-U هم می تواند در درمان آکنه مفید باشد.

چگونه می توان اثر باقی مانده از آکنه را درمان کرد (Acne Scar)

راههای مختلفی برای درمان اثر باقی مانده از آکنه وجود دارد. بازسازی پوست (Skin resurfacing) با لیزر (Profractional laser resurfacing)، مسایکرو درما بزرگ (ترجیحا) با دستگاه پیشرفته Silk peel)، لایه برداری پوست توسط کمیکال پیلز می تواند اثر باقی مانده از آکنه را از بین ببرد.

الکتروسرجری و یا پر کردن لایه نازک زیر پوست توسط فیلر یا سابسیژن روشهای دیگری هستند که توسط متخصصین پوست انجام می شوند.

لکسه های قهوه ای بساقی مانده از آکنه می تواند توسط مسایکرو درمسا برژن، کمیکال پیپلسز درمسان شود در شرایطی که این لکه ها عیقتر باشند دکتر متخصص می تواند از کمیکال پیلهاایی که قوی تر هستند استفاده می کنند.

همچنین کرمهای مخصوص (Medical grade) برای از بسین بسردن لکسه های تیره بساقی مونسده از آکنه هم می تواند موثر باشد

می توانید برای مشاوره رایگان به **Toronto Dermatology Centre** که یکی از بهترین کلینیکهای تورونتو و در کانسادا برای درمسان آکنه و سایر مشکلات پوستی می باشد مراجعه فرمایید . برای مشاوره بسا متخصص زیبایی فارسی زبان ما با **Toronto Dermatology centre** تماس بگیرید.

Nina Bonakdar

Medical Esthetician