

آکنه یا جوش غرور جوانی

یکی از شایع ترین بیماری های پوستی انسان که فرضیات زیادی در مورد علل پیدایش و درمان آن مطرح شده ، آکنه یا جوش غرور جوانی است

این بیماری در بسیاری از جوانان در سنین بلوغ پدید می آید

شدت آن در افراد مختلف متفاوت است

اکثرا پس از سن بیست و پنج سالگی بهبود می یابد.

جوش های غرور به صورت دانه های قرمز ، جوش های سر سیاه وتوده های سفت زیر پوستی در ناحیه گونه ، بینی ، پیشانی ، پشت گردن و قسمت فوقانی پشت و سینه ظاهر میشوند .

این جوش ها در پایه یک مو به وجود می آیند و ناشی از التهاب در ریشه مو هستند .

پیدایش آکنه ناشی از یک علت خاص نیست بلکه چندین عامل در پیدایش و شدت آن نقش دارند :

- ۲- تغییرات هورمونی دوران بلوغ
- ۳- ارث
- ۴- میکروب ها
- ۵- مصرف برخی داروها بخصوص کرم هائی که اغلب به منظور آرایشی استفاده میشوند .



۱- گاهی برخی از غذاها و تنقلات نیز در بروز بیماری موثر است .

شاید مهمترین عامل ایجاد کننده آکنه تغییرات هورمونی زمان بلوغ باشد .

در هنگام بلوغ ، هورمون های جنسی افزایش می یابند و باعث افزایش ترشح چربی پوست میشوند .

این تغییر ، همراه با انسداد دهانه مو زمینه را برای رشد میکروب و التهاب غدد چربی صورت و پیدایش جوش فراهم می آورند .

چون اصولا در پیدایش جوش غرور ، پوست چرب و انسداد دهانه مو نقش بسیار مهمی دارند ، شستن چربیهای پوست با صابونهای ملایم و غیر محرک لازم است.

اجتناب از مصرف دایمی کرمهای آرایشی وماسک ها و پمادها در پیشگیری و کنترل این بیماری مفید است

مصرف برخی داروها ممکن است موجب تشدید جوش های غرور شود .

- مصرف ویتامین B₁₂
- ریفامپین
- ایزونیازید
- هورمونهای جنسی (که اغلب به منظور افزایش وزن یا افزایش توده عضلانی استفاده میشود اشاره کرد .



آکنه شدید در خانم ممکن است نشانه اختلال هورمونی باشد .



مراقبت از پوست مستعد جوش

برای درمان جوش باید یک سری اقدامات و توصیه های بهداشتی را اجرا نمود و نیز با مراجعه به پزشک و دریافت داروهای مناسب به مقابله با آن پرداخت .

توصیه های مهم :

- جوش ها را دستکاری نکنید و آنها را با فشار خالی نکنید .
- پوست خود را تمیز نگه دارید ، برای این منظور از صابونهای ملایم و یا شوینده های غیر صابونی (پن ها) استفاده نمائید .
- توجه :صابونهای گوگردی مناسب نیست و گاهی مضر است .





یا من اسم دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

خود مراقبتی در

بیماری آکنه

کد محتوا: ۲۲۸



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

✚ از ورزش و پیاده روی غفلت نکنید .



✚ سعی کنید خواب مرتب و استراحت کافی داشته باشید و حتی الامکان از فشارهای روحی و عصبی بپرهیزید .

✚ درمان طبی برای جوشهای التهابی و نسبتا شدید در پیشگیری از بجا ماندن دائمی جوشگاه مفید و موثر است .

مشاور علمی: خانم دکتر صابرو خانم دکتر فرمانی
"دستیار تخصصی پوست"

منبع: Dermatology Jean L Fourth Edition: Bolognia

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش

سلامت"

بروز رسانی: خ شاکریان "کارشناس پرستاری" دفتر آموزش سلامت

الزهرا (س) تیرماه ۱۳۹۹



✚ از مالیدن کرمها و پمادهای مختلف بدون تجویز پزشک اجتناب نمائید .

اغلب موارد توصیه هائی که توسط سالنهای آرایشی و زیبایی ارائه میشود غیر علمی و حتی مضر است .

ضد آفتاب مناسب برای پوست های جوش دار ، اغلب بایستی فاقد چربی (به اصطلاح : OIL FREE) باشد .

اگر در صورت خود احساس خشکی و کشیدگی می کنید این موضوع با مصرف ضد آفتاب های فاقد چربی تناقضی ندارد زیرا این ترکیبات رطوبت کافی را به همراه دارند و فقط فاقد چربی اضافی میباشند .

✚ با توصیه افراد غیر متخصص خود را از مصرف غذاها و نعمتهای مختلف محروم نکنید ، اگر واقعا خودتان تاثیر برخی خوراکی ها را در تشدید جوشهایتان تجربه کرده اید بهتر است در مصرف خودداری کنید

✚ آسودگی روانی داشته باشید .

