کد خبر: ۳۸۶۸۵۴
چهارشنبه ۱۱ اسفند ۱۴۰۰ ۱۴:۱۷

اگر جوش می زنید این مطلب را از دست ندهید

آکنه یا جوش صورت ، مشکلی است که بیشتر در ایام نوجوانی با آن دست و پنجه نرم می کنیم. اما ممکن است در دیگر دوره های زندگی نیز با آن روبرو شویم.

به گزارش سایت خبری پرسون، اشتباهات زیادی در درمان آکنه و جوش وجود دارد که می تواند منجر به تشدید آکنه و بدترشدن آن شود. شست و شوی مکرر و افراطی پوست باعث خشکی آن خواهد شد. شست و شوی دو تا سه بار در روز معمولا برای رعایت بهداشت کافی است. اگرچه در نظر مبتلایان به آکنه، این جوش ها چیزی جز غم و غصه و رنج نیست، اما راهکارهایی وجود دارد که بتوانیم با این جوش های مزاحم کنار بیاییم.همه افراد پاکیزگی و زیبایی را دوست دارند، اما مسئله آن است که شست و شوی بیش از حد پوست و استفاده از لوسیون های بهداشتی خیلی وقت ها می تواند ضرر داشته باشد. شست و شوی پوست ممکن است باعث بدتر شدن جوش شود.

درواقع این کار باعث آسیب به سد حفاظتی پوست شده و همچنین خارش و سوزش می شود. سعی کنید با شوینده هایی که ph آن ها در حد متوسطی است پوست تان را بشویید. آکنه از کثیفی و آلوده بودن پوست نیست که شما بخواهید با شستن آن را از بین ببرید. افراد زیادی هستند که وقتی جوش می زنند.

مرتب پوست شان را می شویند و اسکراب می زنند، ولی باید بدانند که اگر آکنه از آلودگی و کثیفی بود، پاها بیشتر از همه جا جوش و آکنه داشت.اسکراب کردن پوست یعنی لایه برداری فیزیکی، مثل استفاده از لیف یا سایر اسکراب های موجود در بازار که دانه های ریزی دارد و سطح صورت را لایه برداری می کند.

یکی از شایع ترین محرک های ابتلا به آکنه، استفاده مکرر از لایه بردارهاست مخصوصا لایه بردارهایی که در آرایشگاه ها به کار گرفته می شود و تنها جنبه زیبایی دارد.به طور کلی اسکراب وضعیت آکنه ها را بدتر می کند، چون اثر آن ها روی لایه محافظ پوست است و این می تواند تحریکات پوستی را افزایش دهد.

به جای آن خیلی ملایم پوست تان را با یک مایع شست و شودهنده غیرحساسیت زا و با PH متعادل بشویید تا التهابات هم کاهش یابد. البته حواس تان باشد که مایع شست و شودهنده را به خوبی از روی پوست آبکشی کنید چون اگر مقدار کمی از آن روی پوست باقی بماند.

احتمال دارد پوست شما را حسابی تحریک کند.به شما توصیه می کنیم به جای استفاده از این روش، از ترکیبات درمان کننده آکنه مانند پماد ویتامین A و سایر لوسیون های درمانی آکنه و البته رتینوییدهای موضعی استفاده کنید (البته با تجویز پزشک متخصص پوست) که دارای خواص لایه برداری نیز است.

پیشرفت علم دیگر جایی برای باورهای غلط درباره آکنه باقی نگذاشته است. همان طور که گفته شده آکنه هیچ ربطی به کثیفی ندارد! برخلاف چیزی که مادرهای مهربان می گویند، آکنه هیچ ربطی به شستن صورت و کثیفی دست ها ندارد.یکی دیگر از باورهای غلط تاثیر تغذیه در پیدایش آکنه است.

در حالی که هیچ مدرک قوی برای ارتباط غذاها با آکنه وجود ندارد، اما همچنان تعداد بالایی از افراد اظهار می دارند که شدت جوش های آن ها بعد از خوردن غذایی خاص بیشتر می شود، اما حقیقت آن است که هیچ ارتباطی بین آکنه و چیزی که شما می خورید، وجود ندارد.

اگر از همه افرادی که تا به حال آکنه را تجربه کرده اند بپرسید که اولین اقدام شما بعد از مواجهه با این جوش های غم انگیز چه بود، بیشتر آن ها پاسخ می دهند مراجعه به داروخانه و درخواست کمک! این اصلا بد نیست که در مرحله اول محصولات بهداشتی مورد تایید پزشک داروساز را برای رهایی از آکنه امتحان کنید.

حتی اگر خوش شانس باشید به نتیجه هم می رسید اما اگر درمان های خودسرانه تان برای بیش از ۱۲ هفته بدون پاسخ باقی ماند؛ دیگر زمان آن رسیده که به پزشک متخصص پوست مراجعه کرده و بیش از این بیماری تان را به بازی نگیرید.بیماران باید حتما نسخه تجویز شده را طبق دستور آن استفاده کنند.

استفاده بیش از حد، کمک به از بین بردن بیشتر جوش نمی کند و چه بسا به پوست آسیب می رساند و قرمزی و خشکی بیشتری را به دنبال خواهد داشت و حتی ممکن است سبب ایجاد لک های تیره روی پوست شود. درست مصرف نکردن نسخه، درمان را به تاخیر می اندازد. خیلی از بیماران بعد از ۲ هفته انگیزه خود را از ادامه درمان از دست می دهند.

نباید یک شبه منتظر نتیجه بود.بهتر است به آرامی به دنبال بهبود آکنه، درمان ها کاهش یابد. در صورتی که یک محصول را ۲ بار در روز مصرف می کردید، باید آن را به یک بار در روز سپس به یک روز در میان، سپس ۲ بار در هفته کاهش داده و بعد درمان را قطع کنید. اغلب ممکن است پس از ۴ تا ۶ هفته مجددا دچار آکنه شوید که باید به همین میزان درمان را ادامه داده تا آن را محو کنید.

برای جلوگیری از ایجاد آکنه برخی از افراد نیاز به ادامه حداقل یک درمان ضدآکنه به شکل دائم دارند و برخی دیگر به استفاده چندین بار در هفته.اول از همه باید بدانید که پوست، خیلی آهسته و آرام به درمان ها پاسخ می دهد، حتی اگر فقط در عرض چند روز جوش زده باشید، باز هم برای التیام آن ها نیاز به زمان زیادی دارید. معمولا برای این که پوست به چنین درمان هایی پاسخ دهد، باید حدود ۲ تا ۶ هفته صبر کنید؛ یعنی حداقل باید یک ماه درمان ها را ادامه دهید و در صورتی که هیچ نتیجه ای نگرفتید و هیچ گونه بهبودی ندیدید، می توانید درمان را متوقف کنید چون احتمال دارد آن درمان با شما سازگار نباشد. البته به یاد داشته باشید که در بعضی موارد در هفته های اول درمان، پوست تحریک می شود تا جایی که گاهی آزاردهنده هم می شود. اما شما نباید درمان را قطع کنید؛ دقت کنید آکنه ها عفونت نیست، بلکه نوعی التهاب پوستی است که می تواند قبل از بهتر شدن مدتی تشدید هم بشود.