

## چند روش ساده برای خلاص شدن از شر جوش صورت

شاید مدت‌ها از جوش های دوران بلوغتان گذشته باشد اما هنوز یک‌دفعه شاهد ظهور آنها هستید.

به گزارش سایت خبری پرسون، با نزدیک شدن به سی سالگی هورمون ها شروع به تغییر می‌کنند و در نتیجه شروع به جوش زدن می‌کنید. اما پیش از هر اقدامی برای از بین بردن آنها (مثل ترکاندن جوش که یک عمل ممنوعه است) لازم است بدانند که نحوه برخورد با جوش در ۲۵، ۳۵ یا ۴۵ سالگی کاملا متفاوت از مقابله با آن در ۱۵ سالگی است.

علاوه بر بالا و پایین شدن هورمون ها عوامل دیگری هم در بروز جوش های پوستی موثرند که با دانستن آنها بهتر می‌تواند مشکل را کنترل کنید.

آیا مشکل از قرص ضدبارداری است؟

عموما حول و حوش پریودتان شاهد چندتایی جوش خواهید بود. اما اگر قرص های ضدبارداری را کنار بگذارید ممکن است جوش‌های بیشتری ببینید. قضیه از این قرار است که معمولا قرص باعث ایجاد جوش نمی‌شود بلکه برعکس، قرص آکنه را مهار می‌کند و وقتی آن را کنار می‌گذارید پوستتان در برابر جوش ها آسیب پذیرتر می‌شود.

با این حال، این بدان معنا نیست که تمام عمر مجبورید از ابزار ضدبارداری استفاده کنید. بسیاری از متخصصان بر این باورند که اگر می‌خواهید مصرف قرص را کنار بگذارید و مستعد تشدید جوش هستید، باید دوز پایینی از داروی خوراکی به نام اسپرونولاکتون (spironolactone) را مصرف کنید. رزماری اینگلتن، متخصص پوست از نیویورک، می‌گوید: «به غیر از کنترل بارداری و اسپرونولاکتون، واقعا هیچ راهی برای تثبیت هورمون‌های شما وجود ندارد.»

معمولا چند ماه طول می‌کشد تا این دارو پوستتان را پاک کند و ممکن است باعث بی نظمی در قاعدگی و حساسیت سینه شود. و توجه داشته باشید که در دوران بارداری یا تلاش برای باردار شدن نمی‌توانید از این دارو یا داروی نسخه ای اکیوتین (Accutane) برای آکنه استفاده کنید. اکیوتین به دلیل خطرات زیادی که دارد، اغلب آخرین راه حل است، اما می‌تواند برای افراد مبتلا به آکنه شدید نجات بخش باشد. زنانی که در انتظار تولد نوزاد خود هستند نیز باید از مصرف موضعی داروهای حاوی اسید سالیسیلیک و رتینوئید اجتناب کنند. درمان های داخل مطب مانند نوردرمانی یک گزینه مناسب برای دوران بارداری است.

آیا مشکل از اضطراب است؟

ارتباط اضطراب و آکنه واضح است: کورتیزول یا به اصطلاح هورمون اضطراب، التهاب را افزایش می‌دهد و باعث ایجاد جوش های عمیق از درون می‌شود. در واقع وقتی زندگی از کنترل خارج می‌شود، صورتتان راهی برای نشان دادن مشکل پیدا می‌کند.

صحبت از کنترل اضطراب گاهی می‌تواند بی‌فایده باشد اما اگر هدف نهایی‌تان داشتن پوستی شفاف است، هفت تا هشت ساعت خواب توصیه شده در شب را در اولویت قرار دهید و سپس از لحظات پراسترس در طول روز خودداری کنید. ورزش کردن نیز یک روش عالی است زیرا جریان خون را در پوست افزایش داده، سطح کورتیزول را کاهش می‌دهد و همچنین به خواب کمک می‌کند.

مشکل رژیم غذایی تان است؟

کربوهیدرات زیاد و قند فرآوری شده با آکنه مرتبط هستند. لبنیات نیز در افراد خاصی التهاب را است. با آنکه حساسیت های غذایی خاص به فرد بستگی دارد، قرمزی پوست به معنای التهاب در بدن است. بنابراین به آنچه می‌خورید توجه کنید و مراقب آکنه خود باشید. تغییر رژیم غذایی گاهی موثرترین کار است. اگر جوش‌های شما مربوط به غذا باشد، تغییر رژیم غذایی باید در عرض چند هفته اثر کند.

مشکل محصولات آرایشی است؟

آخرین عامل آکنه بزرگسالان: چیزی که به پوستتان می‌زنید. مرطوب کننده های غنی ممکن است منافذ را مسدود کرده و جوش‌ها را تشدید کنند. بنابراین، به عنوان یک دستورالعمل اساسی، توصیه می‌شود به دنبال مواردی باشید که غیر کومدون ساز هستند؛ به این معنی که روی پوست مستعد آکنه آزمایش شده اند و حاوی مواد ایجادکننده جوش مانند کره کاکائو، کره شی یا نفت خام نیستند.