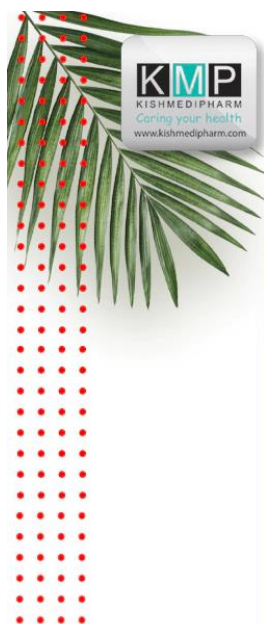


گروه دارویی کیش مدیفارم



اسکار آکنه چیست؟ و انواع آن کدامند؟



اسکار آکنه چیست؟ راه‌های از بین بردن جای جوش

شاید شما هم دچار مشکلات پوستی شده باشید، آکنه و لگاریس و جوش، پسوریازیس، درماتیت، اگزما و میلیا از اقسام رایج امراض پوستی هستند. این عارضه‌ها ممکن است علاوه بر ظاهر بدی که در زمان مشکل‌آفرینی دارند، در صورتی که شدید باشند از خود اثر بدی هم به جای می‌گذارند. یکی از این عارضه‌های پوستی جوش است، برای اینکه درمان جای جوش به خوبی پیش رود، باید زیر نظر یک متخصص علت، علائم و شدت آن بررسی و مناسب‌ترین درمان به کار گرفته شود.

اسکار آکنه چیست؟ و انواع آن کدامند؟

اسکار آکنه پوستی اثری است که پوست پس از ترمیم از خود به جای می‌گذارد و زمانی اتفاق می‌افتد که در فرآیند کلاژن سازی حین ترمیم اختلالی به وجود آید. در صورتی که کلاژن سازی پوست بعد از بهبود جوش کم‌تر از حد مجاز باشد پوست حالت فرو رفتگی و اگر کلاژن سازی بیشتر از حد باشد پوست دچار برجستگی و برآمدگی می‌شود. برخی از اسکارهای آکنه خود به خود از بین

می‌روند اما در صورتی که این آثار باقی ماند باید برای درمان جای جوش به پزشک متخصص مراجعه کنید تا براساس شدت و نوع اسکار، نوع آکنه‌ای که داشتید و سابقه پزشکی شما دارو درمانی را آغاز کند.

اسکارهای آکنه از نظر شدت به هفت نوع تقسیم می‌شوند:

- **اسکارهای غلتکی:** اگر بعد از برطرف کردن جای جوش صورت اسکار آن در پایین چانه شما ظاهر شود و شکل ظاهری ناهمواری داشت احتمالا دچار اسکار آکنه غلتکی شدید.
- **اسکار هایپرتروفیک آکنه:** این مدل معمولا در قسمت‌های شانه، سینه و پشت بعد از درمان جای جوش از خود اثر برجسته و برآمده به جای می‌گذارد. همان‌طور که گفته شد این آثار به دلیل تولید کلاژن بیش از حد در سطح پوست نمایان می‌شوند.
- **اسکار آکنه کلوئیدی:** این نوع از اسکارهای آکنه شبیه به اسکار هایپرتروفیک ظاهری برجسته اما همراه با درد، خارش و التهاب دارند.
- **اسکار آکنه با لک تیره:** بروز لکه‌های تیره‌تر از پوست خصوصا اگر سبزه هستید بعد از درمان جای جوش، نشان‌دهنده تولید بیش از حد ملانین است.
- **اسلاتولیز پری فولیکولی:** این عارضه پوستی در صورتی رخ می‌دهد که آکنه شما از دسته آکنه‌های پاپولار باشند و بعد از درمان به شکل برجسته گرد یا بیضی هم رنگ با پوست خود شما، روی بازو، سینه و پشت ایجاد می‌شوند.
- **اسکار جوش جعبه‌ای:** این نوع از جای جوش معمولا روی خط پایین فک و گونه ایجاد می‌شوند. نام این نوع اسکارها به دلیل ظاهر مربعی بودن آن‌ها است.
- **اسکار آیس پک:** جای جوش صورت گاهی اوقات با یک سوراخ عمیق در روی پیشانی یا بالای گونه ایجاد می‌شود، که به آن اسکار آی پک نیز می‌گویند.

آکنه بر اساس شدت آن به این موارد تقسیم می‌شود: جوش سر سیاه (سرسیاه به علت برخورد با اکسیژن هوا)، جوش سر سفید، نودول پاپول، پوسچول و کیست هستند. اکنون که پاسخ سوال اسکار آکنه چیست را می‌دانید باید توجه کنید در زمانی که پوست شما دچار این گونه مشکلات می‌شوند حتماً به روش صحیح آن را درمان کنید که از میزان ریسک ایجاد جای جوش جلوگیری کنید.

چطور از اسکار آکنه در حین درمان جای جوش جلوگیری کنیم؟

قبل از اینکه به اسکار آکنه و آثار ناشی از آن برسید، بهتر است با موارد ابتدایی از ایجاد این مشکلات پوستی جلوگیری کنید. قطعاً انجام پیشگیری‌های لازم زمان کم‌تری می‌طلبد تا از بین بردن جای جوش. برخی از حداقل مواردی که در حین درمان باید رعایت کنید را در ادامه ذکر کرده‌ایم.

- جوش‌های خود را نترکانید و سعی کنید آن‌ها را دستکاری نکنید.
- مصرف کرم ضد آفتاب و کرم‌های مرطوب کننده که برای افراد مستعد آکنه مناسب هستند.
- از اسکراب صورت، خمیر دندان و سایر مواد بهداشتی که توسط پزشک توصیه نشده روی جوش استفاده نکنید.
- درمان مختص هر نوع جوش را برای بهبود بهتر و نماندن جای جوش انجام دهید (در مقاله‌ای دیگر در مورد انواع کرم ضد جوش و قوی ترین ژل جوش صحبت کردیم) اگر درمان متناسب با نوع جوش باشد، احتمال کم‌تری وجود دارد تا اثر آن باقی بماند.
- از مصرف دخانیات و الکل پرهیز کنید، این مواد مضر همچنین می‌توانند باعث شدت بخشیدن به آکنه و ایجاد اسکارهای شدیدتر شوند.
- درمان و رسیدگی سریع‌تر می‌تواند از ایجاد جای جوش جلوگیری کند.

10 راه سریع درمان جای جوش

جوش و آکنه‌ها به خودی خود عذاب‌آور هستند چه برسد به اینکه اثر ناخوشایندی مثل فرورفتگی یا برجستگی هم به جا بگذارند. اگر درمان مناسبی نداشتید یا جوش را دستکاری کردید خیلی محتمل‌تر بوده که الان این آثار روی بدن و صورت شما وجود داشته باشد. خبر خوب این است که با برخی از اسکارهای آکنه با درمان مناسب از بین می‌روند و یا کاهش پیدا می‌کنند. درجات اسکار آکنه بر اساس شدت آن‌ها به ماکولا، خفیف، متوسط و شدید دسته‌بندی می‌شوند، بدیهی بوده درجات شدیدتر آکنه به سختی از بین می‌روند. ما برای از بین بردن جای جوش 7 راه‌کار اساسی را در ادامه اعلام خواهیم کرد.



روش سریع برطرف کردن جای جوش صورت با لیزر CO2

این روش با به کارگیری دی اکسید کربن منافذ در پوست ایجاد می‌شود و سپس به وسیله کلاژن مناسب سطح آن پوست مجدد پر می‌شود. لیزر تراپی با CO2 یکی از جدیدترین تکنولوژی‌های درمانی پوست است، این نوع درمان علاوه بر درمان جای جوش، در صورت صلاحدید پزشک شما می‌تواند با کلاژن سازی به جوانسازی پوست صورت نیز کمک به سزایی کند. این نوع درمان معمولاً در مدت زمان

کم‌تری جواب می‌دهد و جزء درمان‌های زود بازده محسوب می‌شود. این درمان با تشخیص و نظارت پزشک متخصص باید صورت گیرد.

درمان جای جوش با فیلر

فیلرها معمولا شامل اسید هیالورونیک هستند و جاهای خالی و فرو رفته پوست مثل گودی زیر چشم را پر می‌کنند. از فیلرترایی برای از بین بردن جای جوش هم استفاده می‌شود و سریعا فرو رفتگی‌های ناشی از جای جوش پر می‌شوند. این روش به این صورت بوده که اسید هیالورونیک را به صورت تزریقی وارد پوست می‌کند. بیشتر فیلرها بین 6 الی 18 ماه ماندگاری دارند، اما برخی دیگر احتمال دارد دائمی باشند، بدیهی بوده بعد از مدتی باید فیلر مجدد انجام شود. این روش درمانی برای اشخاصی که سابقه کلوئید دارند یا پوست تیره‌تری دارند می‌تواند خطرات بیشتری نیز به همراه داشته باشد بنابراین با مشورت پزشک متخصص انجام شود.

میکرونیدلینگ روشی بی خطر برای برطرف کردن جای جوش صورت

نیدل به معنی سوزن است و همان‌طور که از اسم این روش مشخص بوده به وسیله سوزن‌های بسیار کوچک انجام می‌شود. میکرونیدلینگ یکی دیگر از شیوه‌های نوین است که برای از بین بردن جای جوش از آن استفاده می‌کنند. سوزن‌هایی که در بالاترین لایه سطح پوست وارد می‌شوند پوست را به تحریک تولید کلاژن وادار می‌سازند. این روش حتی به کاهش چین و چروک پوست هم کمک می‌کند، همچنین برای درمان جای جوش ناشی از آکنه‌های آتروفیک مفید خواهد بود. انجام میکرونیدلینگ به صورت بی‌حسی موضعی انجام می‌شود و ممکن است تا 9 ماه به پاسخ‌دهی برسید، همچنین این نوع درمان از کم‌خطرترین انواع درمان جای جوش به حساب می‌آید.

تزریق کورتیکو استروئیدها یک روش موثر در درمان جای جوش

اگر درمان جای جوش با لیزر، فیلر و میکرونیدلینگ برای شما پاسخگویی مناسبی نداشته و جای اسکار شما به صورت برجسته و برآمده است، شاید نیاز باشد با تشخیص پزشک تزریق کورتیکواستروئید را انجام دهید. از آنجایی که کورتیکو استروئید خاصیت ضد التهابی دارد می‌تواند التهاب‌های ناشی از اسکار آکنه را کاهش دهد. البته باید به یاد داشت با توجه به اینکه کورتیکو استروئید سبب کاهش تولید کلاژن می‌شود روشی بلند مدت محسوب نمی‌شود و در صورتی که طولانی مدت انجام شود منتج به چین و چروک پوست هم می‌شود. این روش را سابسیژن نیز می‌نامند.

لایه برداری شیمیایی، درم آبریژن و میکرو درم آبریژن معجزه‌ای در از بین بردن جای جوش

در این گونه لایه برداری‌ها با توجه به اینکه لایه رو و لایه میانی پوست را برمی‌دارند، پوست را وادار به کلاژن سازی و ایجاد سلول‌های تازه می‌کنند. برای مثال لایه برداری شیمیایی به این صورت است که محلول شیمیایی روی پوست ریخته می‌شود و این محلول یک لایه نازک از پوست را بلند می‌کند که می‌تواند در از بین رفتن جای جوش کمک کند. از این مدل درمان‌ها برای درمان جای جوش‌های عمیق‌تر استفاده می‌کنند و نیاز است حتماً با مشورت و زیر نظر متخصص پوست انجام شود.

ضد آفتاب مناسب برای درمان جای جوش

شاید به نظر بی‌ربط برسد اما مصرف ضد آفتاب متناسب با نوع پوست شما در کنترل علامت‌های ناشی از اسکار آکنه مهم است. در صورتی که نور آفتاب به طور مستقیم به پوست بخورد می‌تواند سبب تیره‌تر شدن رنگ پوست خصوصاً جاهایی که از قبل زخم داشته شود. بنابراین استفاده از ضد آفتاب مناسب به نوعی باعث برطرف کردن جای جوش صورت می‌شود.

سالیسیلیک اسید از درمان آکنه تا برطرف کردن جای جوش صورت

در مقاله‌ای دیگر که در خصوص درمان آکنه و جوش صحبت کردیم، سالیسیلیک اسید یکی از مواردی بود که می‌توانست به طور بی‌نظیری در درمان جوش کمک کند. این ماده همچنین در از بین بردن جای جوش خوب عمل می‌کند و به شما این امکان را می‌دهد که در روتین پوستی خود آن را بگنجانید. استفاده از سالیسیلیک اسید به این صورت است که یک لایه نازک روی پوست قرار داده می‌شود و با خاصیت ضد التهابی که دارد قرمزی و تورم پوست را کاهش می‌دهد. تنها نکته‌ای که باید مد نظر قرار دهید این است که این اسید از آن جایی که باعث تحریک و خشکی پوست می‌شود، برای پوست‌های حساس مناسب نیست.

رتینوئیدهای موضعی راه‌کاری موثر در درمان جای جوش
رتینوئیدها که در دوزهای متفاوتی وجود دارند علاوه بر درمان خود جوش، می‌تواند در درمان جای جوش نیز تاثیرگذار باشند. در خصوص استفاده از رتینوئیدها فراموش نکنید لازم است در حین دوره درمان با رتینوئیدها حتماً از ضد آفتاب استفاده کنید. همچنین رتینوئیدها دسته‌ای از مولکول‌ها هستند که طیف گسترده‌ای از نظر قدرت و شدت عملکرد دارند. با انتخاب یک رتینوئید مناسب می‌توان به بهترین نتایج رسید.

آلفا هیدروکسی اسید یا AHA شیوه‌ای نوین برای از بین بردن جای جوش

این اسید که یک لایه بردار ملایم است، می‌تواند به بهبود وضعیت پوست، حتی در از بین بردن جای جوش کمک کند. اثرگذاری این محصول به این صورت است که به طور خفیف یک لایه از سطح پوست را بر می‌دارد و به حذف سلول و پوست مرده کمک می‌کند. در نتیجه درجه پوست روشن‌تر می‌شود.

عمل جراحی با پانچ اکسیزیون روش تهاجمی درمان جای جوش

این نوع عمل یک روش تهاجمی محسوب می‌شود و یکی از موثرترین روش‌های برای درمان جای جوش است. در این روش پزشک متخصص از وسیله‌ای به نام پانچ اکسیزیون برای برداشتن اسکار آکنه استفاده می‌کند و سپس آن را بخیه می‌زند. لازم به ذکر بوده مراقبت‌های بعد از این جراحی بسیار حائز اهمیت است.

برای درمان جای جوش و برطرف کردن جای جوش صورت می‌تواند با روش‌های درمانی غیر تهاجمی و تهاجمی از جمله مصرف سالیسیلیک اسید، آلفا هیدروکسی اسید، رتینوئیدها، ضدآفتاب مناسب پوست صورت بگیرد. همچنین روش‌هایی از جمله تزریق فیلر، میکرو نیدلینگ، تزریق کورتیکو استروئید، لیزر تراپی، لایه برداری شیمیایی، درم آبریژن و میکرو درم آبریژن انجام شود.

برطرف کردن جای جوش صورت با 6 راه کار ساده خانگی

یکی از عذاب آورترین نقاطی که احتمال دارد اثر جوش باقی بماند صورت است. ممکن است با انجام برخی از راه‌حل‌های ساده در منزل و استفاده از کرم‌های بدون نسخه برای درمان و از بین بردن جای جوش صورت در منزل موفق بشید این اسکارهای آکنه را کاهش دهید. اگر این راه‌کارهای خانگی به شما کمکی نکرد، از روش‌های درمانی تهاجمی در صورت تایید پزشک متخصص استفاده کنید. در ادامه به اعلام 5 مورد از ساده‌ترین کارهایی که می‌توان در منزل برای برطرف کردن جای جوش صورت می‌پردازیم.

- استفاده از کرم‌های حاوی آزالیک اسید یا هیدرولیک اسید که بدون نسخه هستند به کاهش رنگ لکه‌های تیره و قرمزی پوست کمک می‌کنند.
- ژل و پانسمان‌های سیلیکونی که در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند راه کاری ساده و دم دستی برای از بین بردن جای جوش در منزل هستند. در نظر داشته باشید که محصولات

سیلیکون بیس زمان مصرف اپتیمم دارند و بهتر است بلافاصله پس از تشکیل اسکار مصرف شوند.

- سفیدکننده‌های پوست بدون نسخه که به راحتی در داروخانه‌ها قابل خریداری هستند می‌توانند از شدت تیرگی لکه‌های ایجاد شده جلوگیری کنند.
- نیاسینامید اسید (نوعی از ویتامین ب) و رتینول (نوعی از ویتامین ب) از دیگر مواردی هستند که در درمان‌های خانگی برای از بین بردن جای جوش در منزل کارآمد هستند. با باز شدن منافذ بسته پوست و ایجاد سلول‌های جدید پوست بازیابی می‌شود. رتینول از مواردی است که نه تنها برای درمان خود جوش بلکه برای درمان جای جوش نیز استفاده می‌شود.
- ویتامین سی یک آنتی اکسیدان قوی است که به بهبود و درمان جای جوش نیز کمک می‌کند.
- ترتینوئین از دیگر مواردی بوده که در محصولات داروخانه‌ای یافت می‌شود، برای مثال ژل آکنومیس از ترتینوئین و کلینداماسین ساخته شده که آنتی بیوتیک نیز محسوب می‌شود و برای درمان خود جوش نیز مفید خواهد بود.

نتیجه گیری

برطرف کردن جای جوش صورت یکی از مواردی است که امروز ذهن بسیاری را به خود مشغول کرده و افراد زیادی از داشتن این عارضه‌های پوستی رنج می‌برند. خوشبختانه امروزه با درمان‌های تهاجمی و غیر تهاجمی که در مراکز پوست انجام می‌شود، درصد بسیار زیادی از افراد به راحتی از شر این مشکلات راحت می‌شوند. برای درمان اسکارهای آکنه از کرم و ژل‌هایی که زیر نظر متخصص و داروساز در منزل استفاده کرد می‌توان بهره جست. اگر قبل از ایجاد جای جوش بتوانید از بروز آکنه و نهایتاً ایجاد اثرات آن جلوگیری کنید، بهتر است. با پیشگیری، درمان خانگی و درمان‌هایی که در مراکز پوستی انجام می‌شود دیگر نیازی نیست نگران از بین بردن جای جوش‌های خود باشید.