

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

آکنه چیست؟ راهنمای جامع برای شناخت آکنه

پاسخ به سوال آکنه چیست؟ یکی از مسائل مهمی به شمار می‌آید که توضیح آن، معمولاً بر عهده متخصص پوست است. گروه داروسازی کیش‌مدیفارم با داشتن سرمایه‌های انسانی در این حوزه توانسته راه‌حل‌های درمانی زیادی در حوزه مراقبت از پوست ارائه دهد. آکنه به عبارتی جزء شایع و رایج‌ترین بیماری‌های پوستی به حساب می‌آید که به دنبال بسته شدن منافذ پوست، سبب ایجاد انواع جوش می‌شود.

آکنه به نام علمی آکنه ولگاریس نیز شناخته می‌شود. این ضایعات پوستی به شکل جوش سر سیاه، جوش سر سفید و دیگر انواع جوش‌ها هستند که معمولاً روی شانه‌ها، بالای بازوها، سینه، گردن، صورت، کمر و پشت به وجود می‌آیند.

نمی‌توان منکر این شد که آکنه‌ها علاوه بر دردی که ممکن است داشته باشند، می‌توانند سبب کاهش اعتماد به نفس و حتی افسردگی نیز شوند. قبل از شروع درمان نیاز است که علت بروز آکنه شناسایی شود، در ادامه به برخی از شایع‌ترین علائم آکنه پرداختیم.

نشانه‌ها و علائم آکنه

نشانه و علائم آکنه می‌تواند در هر شخص بسته به نوع پوست و علت بروز آن متفاوت باشد، اما به طور کل از علائم آکنه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تغییر رنگ و برجستگی پوست به رنگ‌های سفید، سیاه، صورتی و قرمز
- چرکی بودن و بعضاً دردناک بودن برآمدگی‌های ایجاد شده
- داشتن التهاب و برجستگی در نقطه آکنه

انواع محرک و علت آکنه چیست؟

شاید به نظر برسد علت آکنه فقط عدم رسیدگی به پاکسازی پوست باشد، اما در واقع بیشترین علت ایجاد آکنه عوامل بیولوژیکی هستند که در زیر پوست اتفاق می‌افتند. زمانی که غدد (سباسه) بیش از حد سبوم تولید می‌کنند و این سبوم‌ها (چربی) با سلول‌های مرده پوست ترکیب می‌شوند و (منافذ) فولیکول را مسدود می‌کنند، طی این فرآیند آکنه ایجاد می‌شود. اگر می‌خواهید بدانید علت آکنه چیست؟ بهتر است ادامه این مطلب را مطالعه کنید.

- آکنه‌های هورمونی ممکن است پاسخ سوال علت آکنه چیست باشند. این دسته از آکنه‌ها از شایع‌ترین آن‌ها هستند، در نوجوانان افزایش سطح هورمون تستوسترون می‌تواند علت ایجاد این نوع از آکنه‌ها باشند. با توجه به اینکه غده‌ها به هورمون‌ها حساس هستند، بعد از افزایش هورمون تستوسترون، غدد نیز به طور فزاینده‌ای سبوم (چربی) تولید می‌کنند.

- آکنه ارثی، از دیگر عوامل به وجود آمدن آکنه هستند و خیلی احتمال دارد در صورتی که والدین شما دچار آکنه بزرگسالی هستند، شما هم در بزرگسالی دچار این نوع از آکنه‌ها شوید. شاید جواب این سوال که علت آکنه چیست؟ وراثتی باشد که به شما رسیده است.
- توجه به اینکه زنان در دوران قاعدگی، سه ماه اول بارداری و اختلالاتی از جمله سندرم تخمدان پلی کیستیک بیشتر دچار تغییرات هورمونی می‌شوند ایجاد آکنه در این دوران احتمال بیشتری دارد.
- شاید جواب سوال علت آکنه چیست نزد خودتان باشد، مصرف انواع دخانیات از جمله سیگار و قلیان، خواب ناکافی و داشتن
- آب و هوا با شرجی بالا و تعریق.
- آرایش سنگین و پوشش‌هایی که مانع رسیدن هوا به سطح سلول‌های پوستی می‌شوند.
- داروهای استروئیدی، ضد افسردگی مانند لیتیوم، نی‌توئین و ایزونیاژید و برخی از داروهای دیگر می‌توانند از علت‌های آکنه باشند.
- استرس و اضطراب از دیگر عوامل بروز و یا تشدید آکنه هستند. اضطراب می‌تواند باعث افزایش تولید هورمون استروئید کورتیزول باشد، که به طور غیر مستقیم، سبب افزایش تولید چربی در پوست شود.
- انگل‌های پوستی دمودکس نیز از عوامل ایجاد آکنه در پوست صورت و بدن هستند که با روش‌های مخصوص و درمان بر مبنای تشخیص علت قابل درمان است.
- ممکن است این سوال که علت آکنه چیست را خودتان بتوانید پاسخ دهید. ایجاد آکنه در پوست می‌تواند علت‌های مختلفی از جمله تغییرات هورمونی، شرایط و دوران خاص زندگی در بانوان، سبک زندگی و رژیم غذایی و عوامل وراثتی باشد.

علت آکنه صورت چیست؟

شاید شما هم بپرسید علت آکنه صورت چیست؟ و چرا فقط صورت من دچار آکنه می‌شود؟ علت آکنه صورت می‌تواند آلوده بودن وسایل محصولات آرایشی و بهداشتی که در حین استفاده آن هستید، باشد. برخی از پاک کننده‌های پوست، مرطوب کننده‌ها و کرم‌هایی که میزان روغن بالایی در ترکیبات خود دارند نیز می‌توانند از انواع علت آکنه باشند. الان که می‌دانید علت آکنه صورت چیست؟ به فکر پاک‌سازی و تغییر محصولات آرایشی-بهداشتی خود هستید؟ ضمن اینکه باکتری‌هایی در سطح پوست زندگی می‌کنند که در صورت انسداد فضای فولیکولی میزان این باکتری‌ها زیاد و منجر به بروز آکنه می‌شوند.

انواع آکنه و علائم آکنه مورد نظر چیست؟

با دانستن پاسخ این سوالات که علت آکنه چیست؟ اکنون باید بتوانید از بروز برخی از آکنه‌ها خصوصا مواردی که به علت تمیز نبودن وسایل بهداشتی پوست ایجاد می‌شود جلوگیری کنید. همان‌طور که پیش‌تر گفتیم علت تمام

آکنه‌ها عدم رعایت بهداشت نیست، بلکه می‌توانند علت‌های دیگری داشته باشند که منتج به بروز یکی از آکنه‌های زیر می‌شود. لازم به ذکر است آکنه‌ها بر اساس شدت آن‌ها به سه دسته خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شوند. آکنه‌ها به دو دسته اصلی التهابی و غیرالتهابی تقسیم می‌شوند.

۱. آکنه غیرالتهابی (کمدون)

۲. آکنه التهابی (پاپول و پوسچول- ندول و کیست)

- جوش سر سیاه یا کومودون‌های باز، یکی از انواع آکنه است که روی سطح پوست به وجود می‌آید و از انواع خفیف آکنه‌ها محسوب می‌شود. از علائم آکنه سر سیاه می‌توان به ظاهر سیاه آن اشاره کرد.
- جوش سر سفید کومودون‌های بسته، آکنه‌هایی هستند که زیر سطح پوست ایجاد می‌شود و جزو دسته آکنه‌های خفیف هستند.
- پاپول، از دیگر انواع جوش‌ها هستند که به علت فولیکول‌های ملتهب می‌شوند. علائم آکنه پاپول رنگ صورتی یا قرمز آن است، این آکنه‌ها معمولاً عفونی هستند و جزو دسته آکنه‌های متوسط به حساب می‌آیند.
- پوسچول، یکی دیگر از جوش‌های ملتهب است که شکل ظاهری آن بین پاپول و جوش سر سفید است. علائم آکنه پوسچول می‌تواند رنگ سفید یا زرد آن باشد و دور پوسچول معمولاً حلقه ملتهب قرمز رنگی به وجود می‌آید. ضمن اینکه در نوک خود این نوع آکنه‌ها دارای چرک هستند. در صورتی که این آکنه‌ها تخلیه شوند امکان ایجاد اسکار و جای آکنه وجود دارد.
- ندول، جوش‌های ملتهبی هستند که با درمان‌های اولیه از بین نمی‌روند و معمولاً با داروهای تجویزی بهبود می‌یابند. علائم آکنه ندول سفت و دردناک بودن آن است و از دسته آکنه‌های شدید به شمار می‌رود.
- کیست، آکنه‌های بزرگ، دردناک و ملتهبی هستند که ممکن است ایجاد زخم کنند و دارای چرک زیادی هستند. از علائم آکنه مدل کیستیک، می‌توان به عمیق بودن آن نیز اشاره کرد.
- آکنه کنگلوباتا، از اتصال ندول‌های زیر پوستی معمولاً در آقایان به وجود می‌آید. این نوع از آکنه جزو شدیدترین انواع آن است که معمولاً به علت استفاده بیش از حد از تستوسترون و استروئیدها ایجاد می‌شود.
- یکی از رایج‌ترین روش‌های شناخت علائم آکنه است. آکنه انواع مختلفی دارد جوش سر سیاه و جوش سر سفید خفیف‌ترین انواع آکنه هستند. پاپول و پوسچول جزو آکنه‌های ملتهب و متوسط، ندول و کیست جزو، آکنه‌های شدید محسوب می‌شوند که هرکدام از این موارد می‌تواند راه درمان متفاوتی داشته باشد.

درمان آکنه

درمان آکنه از دو طریق درمان سیستمیک و درمان موضعی انجام می‌شود که البته تشخیص راه حل مناسب، وابسته به مواردی از جمله سن، رژیم غذایی فرد، داروهایی که مصرف می‌شود و شدت و نوع آکنه است. درمان‌های موضعی معمولاً برای از بین بردن و کاهش آکنه‌های خفیف تا متوسط مثل جوش سرسیاه، جوش سر سفید، پاپول و پوسچول استفاده می‌شوند که شناختن این آکنه‌ها نیازمند بررسی علائم آکنه هستند.

درمان موضعی آکنه

در درمان علائم آکنه خفیف تا متوسط امکان استفاده از پماد و کرم‌ها به تنهایی کافی است. یکی از راه‌های درمان آکنه استفاده از ژل و کرم‌های ضد میکروبی و رتینوئیدی هستند که معمولاً حاوی اسید سالیسیلیک، ترتینوئین، گوگرد و بنزوئیل اسید باشد. بنزوئیل اسید موجب خشک شدن جوش می‌شود. آکنه‌های خفیف با داروهای بدون نسخه معمولاً تا ۸ هفته تسکین می‌یابد.

ژل موضعی آکنومیس از پرچم‌داران و مورد اعتمادترین محصولات پوستی در بین متخصصین پوست به شمار می‌آید. این محصول با ترکیبات کلیندامایسین و ترتینوئینی که دارد با عنوان ضد جوش اورژانسی در بین عموم مردم نیز شناخته می‌شود. این محصول درمان مناسبی برای از بین بردن علائم آکنه خفیف و متوسط است و در صورتی که همراه با درمان‌های سیستمیک مصرف شود، می‌تواند آکنه‌های شدید را نیز درمان کند.

لازم به ذکر است مصرف آکنومیس باید زیر نظر متخصص باشد و به علت داشتن ترکیبات مشتقات ویتامین A (ترتینوئین)، برای بانوان باردار به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

درمان سیستمیک آکنه

می‌توان این نوع درمان‌ها را همراه با مصرف قرص به تشخیص متخصص انجام می‌شود. کافی است بدانید آکنه چیست؟ و علائم آکنه شدید کدامند. درمان سیستمیک می‌تواند با مصرف برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها انجام پذیرد مثل اریترومایسین، کلیندامایسین، تتراسایکلین.

علائم آکنه بسیار شدید با ایزوترتینوئین خوراکی که برند مشهور آن راکوتان نام دارد نیز بهبود می‌یابد که این مورد هم مانند ترتینوئین یکی از مشتقات ویتامین A است. این نوع درمان فقط زمانی که راه‌های درمان دیگر جواب‌گو نباشند به تجویز پزشک متخصص انجام می‌شود. از دیگر راه‌های درمان آکنه یا جای آن، فوتودینامیک یا لیزر، درم آبریژن یا لایه‌برداری می‌باشد.

داروهایی که حاوی ترتینوئین هستند، خطرات جدی برای نوزادان ایجاد می‌کنند و می‌تواند علاوه بر مشکلات ظاهری که در جنین به وجود می‌آورد، حتی سبب سقط جنین نیز بشوند. اگر حتی قصد بارداری دارید، حتماً در خصوص ادامه فرآیند درمان آکنه با پزشک متخصص خود مشورت کنید.

در برخی موارد پزشک متخصص در صورتی که علائم آکنه را شدید تشخیص دهد، ممکن است کورتیکواستروئید را به صورت کاملاً مستقیم به منظور کاهش التهاب ندول و کیست به آن‌ها تزریق کند.

بعد از شناخت نوع آکنه و علائم آن به تشخیص متخصص پوست می‌توانید یکی از درمان‌های موضعی، درمان

سیستمیک یا ترکیب این دو را برای بهبود آکنه خود استفاده کنید. معمولاً درمان‌های موضعی برای از بین بردن آکنه خفیف و متوسط استفاده می‌شوند، یکی از بهترین انواع ژل درمان آکنه، آکنومیس است. درمان سیستمیک برای درمان آکنه‌های متوسط تا شدید می‌تواند همراه با درمان موضعی استفاده شود.

۷ روش موثر در پیشگیری از بروز آکنه

بعد از اینکه پاسخ این سوال که علت آکنه چیست را دادیم به سراغ این سوال می‌رویم که چکار کنیم که از ایجاد آکنه در سطح پوست جلوگیری کنیم. در ادامه به ذکر ۷ راه آسان و کارآمد برای پیشگیری از بروز آکنه خواهیم پرداخت.

- عدم مصرف دخانیات، الکل و خواب کافی از اصلی‌ترین روش‌های جلوگیری از ایجاد آکنه هستند. داشتن تغذیه مناسب که حاوی قند بالایی نباشد، علاوه بر تامین سلامتی دیگر اندام‌های بدن، می‌تواند پوست صاف‌تری برای شما به همراه داشته باشد.
- ۱. استفاده به اندازه از لایه بردارها یکی دیگر از راه‌های پیشگیری از ایجاد آکنه است، چرا که اگر بیش از اندازه پوست لایه برداری شود، شروع به تولید بیش از حد چربی می‌کند. تولید بیش از حد چربی خود می‌تواند یکی از علت‌های بروز آکنه باشد.
- ۲. از آنجایی که یکی از علت‌های ایجاد آکنه استرس است، می‌توان با ایجاد فضاهای آرامش‌بخش و انجام فعالیت‌هایی مانند یوگا و دیگر ورزش‌های سبک از ایجاد این عارضه‌های پوستی جلوگیری کرد.
- ۳. مصرف دخانیات و سیگار که حاوی مواد شیمیایی است، باعث تحریک عصبی و نهایتاً افزایش تولید هورمون‌های استروئیدی مانند کورتیزول می‌شود. مصرف دخانیات علاوه بر اینکه سلامت شما را به طول کلی تحت تاثیر قرار می‌دهد می‌تواند سلامت پوست شما را نیز به خطر بیاندازد.
- ۴. مصرف ضد آفتاب مناسب برای پوست نیز می‌تواند یکی از راحت‌ترین راه‌ها برای جلوگیری از ایجاد جوش شود. بعضی از ضد آفتاب‌ها درصد چربی بالایی دارند. ضمن اینکه برخورد آفتاب به پوست می‌تواند سبب تولید چربی و سبوم در پوست شود. البته در فصل‌های تابستان شدت نور آفتاب به خواص ضدالتهابی می‌تواند منجر به کاهش جوش‌های التهابی شود، پیشنهاد می‌شود در این فصل از ضدآفتاب‌های سبک با پایه ژل و ضد تعریق استفاده شود.
- ۵. موهای خود را به طور مرتب بشویید، چرا که یکی از علت‌های ایجاد آکنه وجود چربی در مو و انتقال آن به پوست است.
- ۶. اگر الان می‌دانید علت آکنه صورت چیست؟ پس حتماً به اهمیت تمیز نگه داشتن سطح پوست و لوازم آرایشی بهداشتی نیز پی برده‌اید.

نتیجه‌گیری

بعد از خواندن این مقاله حتما موارد زیادی در مورد علت و درمان آکنه می‌دانید، با توجه به این موارد می‌توانید کمک شایانی به متخصص خود جهت درمان این عارضه پوستی کنید.

درمان آکنه نیازمند شناخت نوع، شدت و علت آن است. آکنه می‌تواند به صورت جوش‌های سر سیاه، سر سفید، ندول، پاپول، پوسچول و کیست باشد که با توجه به شدت و علائم آکنه هر کدام از این موارد می‌تواند از طریق درمان موضعی، سیستمیک و یا درمان ترکیبی هر دو این موارد انجام شود. آکنومیس، یکی از رایج‌ترین راه‌های درمان آکنه‌های خفیف تا متوسط است، همچنین این محصول می‌تواند در کنار درمان‌های سیستمیک به منظور درمان آکنه‌های متوسط تا شدید نیز استفاده شود.