

دلایل ایجاد آکنه و راه های درمان آن

دکتر فرناز فضلعلی- در این یادداشت می خواهم درباره مشکلی صحبت کنم که اکثر مردم از آن رنج می برند و بخش وسیعی از سوالاتی که از من پرسیده می شود در ارتباط با این موضوع است که راه های رهایی از آکنه چیست؟



همه حداقل در یک بازه زمانی کوتاه از آکنه رنج برده ایم و ممکن است این عارضه

هنوز هم ادامه داشته باشد. پس

در این مقاله همراه من باشید تا دلایل ایجاد آکنه و نحوهی درمان آن را بررسی کنیم. با یادگیری دلایل ایجاد آکنه و چگونگی درمان در دام تبلیغات زیبایی و ترندها نخواهید افتاد و کنترل درمان پوست خود را در دست خواهید گرفت.

چربی

اولین دلیل ایجاد آکنه تولید چربی است. با شروع دوران بلوغ غدد ترشح کننده هورمون ها فعال می شوند و تستوسترون و سایر آندروژن ها به میزان زیاد ترشح می شوند. ترشح این هورمون ها بر روی غدد ترشح کننده چربی،

اثر می گذارد و باعث فعالیت بیشتر این غده ها و تولید بیشتر چربی یا همان سوم می شود. تولید بیش از حد سوم اولین قدم در مسیر بروز آکنه است.

به عنوان مثال در سندرم تخدان پلی کیستیک که یک اختلال هورمونی شایع است به دلیل افزایش تولید آندروژن، فعالیت غدد تولید سوم افزایش می یابد و به همین دلیل در این اختلالات بروز آکنه بسیار مشاهده می شود.

در مرحله‌ی بعد از تولید سوم، این چربی‌های اضافه باعث مسدود شدن منافذ پوست می شوند. از

سوی دیگر افزایش سیوم باعث انسجام بیشتر کراینوستیت‌ها یا همان سلول‌های پوست می‌شوند. به هر میزان که سطحی ترین لایه‌ی پوست دارای سلول‌های بهم چسبیده با انسجام بیشتری باشد، پوسته ریزی سلول‌ها کمتر و گرفتگی منافذ بیشتر خواهد بود.

باکتری‌ها

در مرحله‌ی بعدی باکتری‌ها هم دلیل برای بروز آکنه خواهند بود. روی پوست همه‌ی ما باکتری‌ها یی زندگی می‌کنند که به خودی خود باعث ایجاد آکنه نمی‌شوند. اما در برخی افراد که سیوم به

صورت طوفانی ترشح می شود و کراتینوسایت ها انسجام بیشتری دارند و منافذ مسدود می شوند، باکتری ها می توانند مشکل ساز شوند. مثلا باکتری پروپیونی آکنه در منافذ مسدود زندگی می کند و از سبوم به عنوان سوخت مورد نیاز استفاده می کند و در اینجا التهاب ایجاد می شود. سیستم ایمنی بدن ما متوجه حضور باکتری ها در منافذ و مصرف سبوم توسط آن ها می شود در نتیجه میلیون ها موج التهابی صادر می کند.

پس به طور کلی می توان گفت در بروز آکنه در نتیجه اختلالات

هورمونی، ترشح سبوم افزایش می یا بد و منافذ بسته می شوند. همچنین در اثر ترشح بالای سبوم چسب بین سلول های پوستی محکم تر می شود و بسته شدن منافذ و سپس رشد غیر طبیعی باکتری ها و در نهایت التهاب را خواهیم داشت.

راه های درمان



برای درمان آکنه باید دقت کنید که ماده‌ی موثر و درمانی را انتخاب کنیم که یکی از این مراحل را متوقف کند. برای مثال

انتظار نداشته باشد که با مصرف هیالورونیک اسید آکنه های خود را درمان کنید، زیرا استعمال این ماده‌ی موثر هیچ گونه درمانی برای آکنه نخواهد داشت.

پس انتخاب ماده‌ی موثر مناسب می‌تواند باعث توقف یکی از مراحل بروز آکنه باشد.

نیاسینا مید، روغن درخت چای و راکوتان

انتخاب ماده‌ی موثر برای توقف قطعی تولید سوم سخت است. زیرا این فرآیند به دلیل دخالت هورمون ها بسیار پیچیده است.

اما می توان گفت یکی از مواد موثر مناسب برای متعادل کردن ترشح سبوم، نیاسینا مید است. البته لازم به ذکر است که نیاسینا مید ممکن است در بعضی افراد تولید سبوم را کاهش دهد و در بعضی دیگر اثری نداشته باشد. دیگر ماده‌ی موثر در متعادل کردن ترشح چربی روغن درخت چای است. پس دو ماده‌ای که برای کاهش تولید سبوم به صورت موضعی به شما پیشنهاد می کنم؛ نیاسینا مید و روغن درخت چای است.

همچنین برای کاهش سبوم از راکوتان (ایزو ترتینوفئین) هم می

توان استفاده کرد که نیاز به نسخه پزشک دارد و به صورت قرص مصرف می شود.

سالیسیلیک اسید

ماده‌ی موثر بعدی سالیسیلیک اسید است. سالیسیلیک اسید به منافذ شما نفوذ می‌کند و منافذ را از شر چربی‌های اضافی خلاص می‌کند اما بر روی کمتر شدن ترشح چربی اثری ندارد.

از شستن بیش از حد و اسکراب کردن پوست خود دوری کنید. زیرا سیستم طبیعی دفاع بدن و پوست در برابر خشکی و آسیب زیاد ترشح بیش تر سوم خواهد بود.

پرهیز از مصرف تونرها و محلول های بر پایه الكل

از تونرها و محلول های قا بض که
بر پایه الكل است، اجتناب کنید. این ترکیبات التهاب ایجاد می کنند و ترشح چربی پوست را افزایش می دهند.

برای درمان انسداد منافذ پوست خوشبختانه انتخاب های بسیار بیشتری وجود دارد.

رتینوئید

اولین و بهترین ماده ای که در اینجا می توان پیشه‌هاد داد خانواده‌ی محبوب رتینوئید است.

اعضای خانواده‌ی رتینوئید می‌توانند انسجام بین سلول‌های مرده پوست را کاهش دهند و با افزایش پوسته ریزی از روی هم تلپبار شدن سلول‌ها و در نتیجه مسدود شدن منافذ جلوگیری کنند. از سوی دیگر رتینوئیدها در کاهش التهاب اثرگذاری خوبی دارند. در حقیقت رتینوئیدها موادی چند کاربردی هستند و در درمان آکنه هم از طرق‌های مختلف می‌توانند مانع از بروز آکنه شوند. درباره‌ی رتینوئیدها این موضوع را در نظر داشته باشد که این مواد به علت افزایش در سرعت گردش سلولی، پوسته ریزی لایه‌ی شاخی

را افزایش می دهند و پوسته پوسته شدن و تحریکات پوستی فقط تا مدتی ممکن است شما را آزار بدهند. بعد از مدتی که پوست به این سرعت گردش سلولی عادت می کند، پوسته ریزی و تحریکات و خشکی پوست هم متوقف خواهد شد.

مواد بعدی در درمان انسداد منافذ شامل گلیکولیک اسید (آلفا هیدروکسی اسید) و سالیسلیک اسید (بتا هیدروکسی اسید) است. از سایر آلفا هیدروکسی اسیدها مانند مندلیک اسید و لاکتیک اسید هم می توان برای این کار استفاده کرد.

برای مرحله‌ی از بین بردن

بакتری‌ها نیز مواد موثر مخصوصی وجود دارد. بعضی از آن‌ها قابل استفاده به صورت موضعی و بعضی دیگر برای استفاده خوراکی هستند. استفاده از سالیسیلیک اسید علاوه بر کمک به رفع انسداد منافذ می‌تواند مانع رشد بакتری‌ها نیز شود.

ماده‌ی موثر بعدی بنزوئیل پروکساید می‌باشد که به صورت موضعی در درمان آکنه استفاده می‌شود و بهتر است به صورت هدفمند بر روی نقاطی که دارای جوش هستند قرار داده شود. پس از استفاده از این ماده امکان لکه دار شدن لباس و حوله و

وسایل شخصی شما وجود دارد اما نتیجه ای که خواهید دید ارزش این خسارت ها را دارد. خاصیت آنتی باکتریال بنزوئیل پروکساید به قدری بالاست که تقریباً می‌توان گفت هیچ باکتری توان مقاومت در برابر این ماده را ندارد. البته تمام اسیدها بی که در بالا نام بردهیم مانند سالیسیلیک اسید، گلیکولیک اسید و آزلائیک اسید نیز تا حدودی خاصیت آنتی باکتریال دارند و می‌توانند در نابودی باکتری های موجود در منافذ کمک بزرگی کنند.

نیاسینا مید

اگر آکنه‌ی شما در مرحله‌ی التهاب باشد برای درمان آن چه می‌توان کرد؟ در این مرحله من به شما نیاسینا مید‌را پیشنهاد می‌دهم. نیاسینا مید‌ماده‌ی ضد التهابی بسیار قوی و ضد قرمزی می‌باشد. بعضی از افراد زردچوبه را هم پیشنهاد می‌دهند. می‌توانم بگویم زردچوبه هم خاصیت ضد التهاب دارد و بر روی بعضی افراد نه همه‌ی افراد تاثیرگذاری خوبی نشان داده است. در آسیا این ماده محبوبیت خیلی زیادی دارد و این روزها تحقیقات نشان داده است که این ماده خاصیت ضد باکتریایی، ضد التهاب و ضد

آکنه را همراه با هم دارد و می تواند در محصولات پوستی نتایج فوق العاده ای را به بار بیاورد. ماده‌ی بعدی باز هم رتینوئید است که می‌توان گفت ضد التهاب خوبی فوق العاده ای است.

5 درمانگر اثربخش در درمان آکنه

در پایان این نوشتار به طور خلاصه می‌توان گفت که برای رفع آکنه‌های معمول می‌توانید از ماده‌هایی هچون رتینوئید، سالیسیلیک اسید، بنزوئیل

پروکسا ید و آزلائیک اسید بھرہ
برد۔