

دلایل ایجاد آکنه و راه های
درمان آن
دکتر فرناز فضلعلی- در این
یادداشت می خواهم درباره ی
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 ی 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 نحوه ی 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 بیش تر چربی یا همان سبوم می شود. تولید بیش از حد سبوم اولین قدم در مسیر بروز آکنه است.

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

در مرحله ی بعد از تولید سبوم، این چربی های اضافه باعث مسدود شدن منافذ پوست می شوند. از

سوی دیگر افزایش سبوم باعث انسجام بیش تر کراتینوسیت ها یا همان سلول های پوست می شوند. به هر میزان که سطحی ترین لایه ی پوست دارای سلول های بهم چسبیده با انسجام بیش تری باشد، پوسته ریزی سلول ها کم تر و گرفتگی منافذ بیش تر خواهد بود.

باکتری ها

در مرحله ی بعدی باکتری ها هم دلیل برای بروز آکنه خواهند بود. روی پوست همه ی ما باکتری هایی زندگی می کنند که به خودی خود باعث ایجاد آکنه نمی شوند. اما در برخی افراد که سبوم به

صورت طوفانی ترشح می شود و کراتینوسایت ها انسجام بیشتری دارند و منافذ مسدود می شوند، باکتری ها می توانند مشکل ساز شوند. مثلاً 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 یابد 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 درنهایت التهاب را خواهیم داشت.



راه های درمان

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

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

پس انتخاب ماده ی موثر مناسب می تواند باعث توقف یکی از مراحل بروز آکنه باشد.

نیاسینامید، روغن درخت چای و راکوتان

انتخاب ماده ی موثر برای توقف قطعی تولید سبوم 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، نیاسینامید است. البته لازم به ذکر است که نیاسینامید ممکن است در بعضی افراد تولید سبوم را کاهش دهد و در بعضی دیگر اثری نداشته باشد. دیگر ماده ی موثر در متعادل کردن ترشح چربی روغن درخت چای است. پس دو ماده ای که برای کاهش تولید سبوم به صورت موضعی به شما پیشنهاد می کنم؛ نیاسینامید و روغن درخت چای است.

همچنین برای کاهش سبوم از راکوتان (ایزوترتینوئین) هم می

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

سالیسیلیک اسید

ماده ی موثر بعدی سالیسیلیک اسید است. سالیسیلیک اسید به منافذ شما نفوذ می کند و منافذ را از شر چربی های اضافی خلاص می کند 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 سبوم خواهد بود.

پرهیز از مصرف تونرها و محلول
های بر پایه الکل

از تونرها و محلول های قابض که
بر پایه الکل 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 پیشنهاد داد
خانواده ی محبوب رتینوئید است.

اعضای خانواده ی رتینوئید می
توانند انسجام بین سلول های
مرده پوست را کاهش دهند و با
افزایش پوسته ریزی از روی هم
تلنبار شدن سلول ها و در نتیجه
مسدود شدن منافذ جلوگیری کنند.
از سوی دیگر رتینوئیدها در
کاهش التهاب اثرگذاری خوبی
دارند. درحقیقت رتینوئیدها
موادی چند کاربردی هستند و در
درمان آکنه هم از طرق های
مختلف می توانند مانع از بروز
آکنه شوند. درباره ی
رتینوئیدها این موضوع را در
نظر داشته باشید که این مواد
به علت افزایش در سرعت گردش
سلولی، پوسته ریزی لایه ی 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 سالیسیک 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 مرحله ی از بین بردن

باکتری ها نیز مواد موثر
مخصوصی وجود دارد. بعضی از آن
ها قابل استفاده به صورت موضعی
و بعضی دیگر برای استفاده
خوراکی هستند. استفاده از
سالیسیلیک اسید علاوه بر کمک به
رفع انسداد منافذ می تواند
مانع رشد باکتری ها نیز شود.

ماده ی موثر بعدی بنزوئیل
پروکساید می باشد که به صورت
موضعی در درمان آکنه استفاده
می شود 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 می توان گفت هیچ باکتری توان مقاومت در برابر این ماده را ندارد. البته تمام اسیدهای که در بالا نام بردیم مانند سالیسیلیک اسید، گلیکولیک اسید و آزلائیک اسید نیز تا حدودی خاصیت آنتی باکتریال دارند و می توانند در نابودی باکتری های موجود در منافذ کمک بزرگی کنند.

نیاسینامید

اگر آکنه ی شما در مرحله ی التهاب باشد برای درمان آن چه می توان کرد؟ در این مرحله من به شما نیاسینامید را پیشنهاد می دهم. نیاسینامید ماده ی ضد التهابی بسیار قوی و ضد قرمزی می باشد. بعضی از افراد زردچوبه را هم پیشنهاد می دهند. می توانم بگویم زردچوبه هم خاصیت ضد التهاب دارد و بر روی بعضی افراد نه همه ی 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. ماده ی بعدی باز هم رتینوئید است که می توان گفت ضد التهاب خوبی فوق العاده ای است.

5 درمانگر اثرگذار در درمان آکنه

در پایان این نوشتار به طور خلاصه می توان گفت که برای رفع آکنه های معمول می توانید از ماده هایی همچون رتینوئید، سالیسیلیک اسید، بنزوئیل

پروکساید و آزلائیک اسید بهره
برد.