

ملاسما یا ماسک حاملگی چیست و چگونه درمان می شود؟

خیلی از خانم ها و گاهی آقایان با ملاسما دست و پنجه نرم می کنند. لک های تیره سمجی که بسیار پایداری دارند و به این آسانی ها دست از سر مبتلا برنمیدارند. ملاسما شکل بحرانی از لک بر روی صورت می تواند یکی از آزاردهنده ترین تجربه ها برای افراد مبتلا باشد.

پس در این یادداشت همراه من، دکتر فرناز فضلعلی، محقق و پژوهشگر حوزه شیمی مواد آرایشی و بهداشتی باشید تا این بیماری را بیشتر بشناسیم و راه های درمان آن را بررسی کنیم.

ملاسما چیست؟

به طور کلی ملاسما یک حالت بحرانی از حضور لک بر روی پوست صورت می باشد. در این بیماری لک ها به صورت صفحات زاویه دار بر روی پوست صورت مخصوصا در ناحیه گونه ها، پیشانی و گاهی هم بالای لب ها دیده می شوند. معمولا افراد مبتلا به ملاسما از نظر ژنتیکی مستعد این بیماری هستند و عوامل مختلفی می تواند این بیماری را تحریک کند تا خود را نشان دهد. عواملی مانند بارداری و تغییرات هورمونی آن، مصرف قرص های ضد بارداری، یائسگی، استرس های طولانی مدت و همچنین تابش آفتاب چه اشعه ی فرابنفش و چه اشعه ی نور مرئی به شدت می تواند بر روی این بیماری تاثیرگذار باشد.

▪ چه کسانی بیش تر در معرض ابتلا به ملاسما هستند؟

افراد با پوست تیره و چرب تر نسبت به افراد با پوست روشن بیش تر مستعد ابتلا به این بیماری هستند. به همین دلیل اگر پوست چرب و تیره ای دارید هیچ وقت از ضد آفتاب فاصله نگیرید.

▪ درمان ملاسما

در ابتدا بهتر است این موضوع را روشن کنم که متاسفانه هیچ درمان قطعی برای ملاسما وجود ندارد. درمان هایی وجود دارد که شما با استفاده از آن ها می توانید لک های صورت خود را تا حد زیادی محو کنید. اما ممکن است با گذشت زمان و یا در معرض تابش خورشید قرار

گرفتن این لک ها با قدرت بیش تر به حالت اولیه خود بازگردند.

موضوع بعدی که باید در رابطه با ماساژ بدانیم این است که برای این بیماری درمان با استفاده از یک ماده وجود ندارد و شما باید از مجموعه ای از درمان ها استفاده کنید. هرگز این انتظار را نداشته باشید که با مصرف یک نوع ماده ی موثر به بهترین نتیجه دست پیدا کنید.

به طور کلی می توان گفت کلیدی ترین درمان برای این بیماری، استفاده از عوامل روشن کننده و موادی هست که به محافظت از پوست در برابر اشعه فرابنفش کمک کنند.

مواد موثر با خاصیت روشن کنندگی همه دارای یک هدف هستند و آن از بین بردن لک هاست. در این بین ممکن است مکانیسم عمل این مواد با یکدیگر هم متفاوت باشد. به همین دلیل در ابتدا گفته شد که برای درمان ماساژ از چند نوع ماده ی موثر باید استفاده شود. ممکن است علاقه داشته باشید با لیزر به جنگ با ماساژ بروید اما پیشنهاد من به شما شروع آهسته اما پیوسته است. زیرا اگر به سراغ روش هایی بروید که باعث لایه برداری زیاد پوست و حساسیت آن شود، به میزان شدید تر دچار هایپرپیگمنتیشن (لک های تیره) بعد از التهاب می شوید.

در زیر لیستی از بهترین و کارآمدترین موادی که این روزها در درمان ماساژ استفاده می شود را مورد بررسی قرار می دهیم.

1. **هیدروکینون:** برای سال ها هیدروکینون روش اصلی درمان برای هایپرپیگمنتیشن پس از التهاب و ماساژ بوده است. هیدروکینون اثر رنگزدایی خود را با مهار تیروزیناز نشان می دهد و در حقیقت مسدود کننده موثر تیروزیناز می باشد. آنزیم تیروزیناز یکی از موثرترین موارد در تولید رنگدانه ملانین است. تاثیر این ماده بر کاهش فعالیت آنزیم تیروزیناز بالای 90 درصد است. این ماده خود به عنوان نماینده انحصاری روشن کننده می تواند عمل کند و لی معمولاً از سایر مواد مثل ترتینوئین ، گلیکولیک اسید، لاکتیک اسید، کوجیک اسید و آزلائیک اسید هم در کنار این ماده برای اثربخشی بیش تر استفاده می شود . هیدروکینون امروزه در غلظت های 2 درصد



بدون نسخه در دسترس است. با نسخه شما به غلظت های 4 درصد هم دسترسی خواهید داشت اما با تحریک بیش تر و عوارض جانبی مانند قرمزی پوست بعد از استفاده که می تواند آزاردهنده باشد. یکی از نگرانی های اصلی FDA ، عوارض جانبی ناشی از مصرف طولانی مدت موضعی هیدروکینون می باشد که به **اگزوژنوس اکرونوزیس** شهرت دارد. این بیماری به صورت لک های آبی متمایل به سیاه در محل مصرف موضعی هیدروکینون ایجاد می شود. معمولا در افرادی دیده شده است که از محصولات نسخه ای با در صد 4 و حتی بالاتر هیدروکینون در مدت زمان طولانی استفاده کرده اند. **هیچ وقت از هیدروکینون به همراه بنزیل پروکساید استفاده نکنید.** استفاده از هیدروکینون در دوران بارداری ممنوع می باشد. اگر خیلی علاقمند به مصرف این ماده هستید، سعی کنید حتما دوره های کوتاه مدت از این ماده استفاده کنید و بین این دوره ها به خودتان استراحت دهید. لطفا در زمان استفاده از این ماده ضد آفتاب را فراموش نکنید تا هیچ التهابی را تجربه نکنید.

1. **آزلایک اسید :** آزلایک اسید 20 درصد را روزی 2 بار بر روی پوست خود به صورت موضعی بمالید. تحقیقات نشان داده اند که تاثیر این ماده با تاثیر هیدروکینون برابری می کند و عوارض جانبی این ماده بسیار کم تر از هیدروکینون است. همچنین برعکس هیدروکینون از آزلایک اسید در دوران بارداری هم می توانید استفاده کنید. مدت زمان استفاده از این ماده محدودیت ندارد و شما تا هر زمان که احساس خوبی به این ماده دارید می توانید به مصرف ادامه دهید. این ماده همچنین در درمان آکنه و رزاسه هم بسیار تاثیرگذار می باشد. آزلایک اسید در پروسه ی درمان خود نه تنها میزان فعالیت آنزیم تیروزیناز را کاهش می دهد، همچنین می تواند بر آنزیم های موجود در میتوکندری هم تاثیر بگذارد و به همین دلیل می تواند جلوی رشد

ملانوسیت های اضافی را بگیرد. آزلائیک اسید توسط یک مخمر که به صورت طبیعی بر روی پوست زندگی می کند به نام مالمسیزیا نیز تولید می شود و به صورت طبیعی بر روی پوست وجود دارد. این ماده خاصیت ضد التهابی قوی دارد و به شما کمک می کند قرمزی پوست خود را کاهش دهید

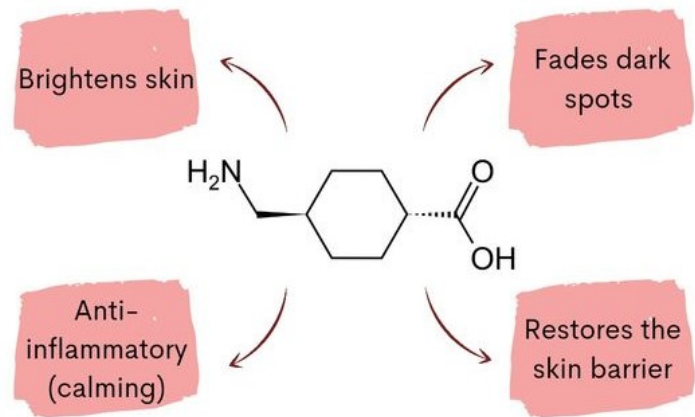
3. **متی مازول** : متیمازول یا تیمازول دارویی است که در قالب قرص معمولا برای پرکاری تیروئید تجویز می شود. معمولا متخصصان پوست این قرص را خرد کرده و در قالب کرم در درمان ملاسما استفاده می کنند که فوق العاده تاثیرگذار است. مکانیسم این ماده به این صورت است که مانع فعالیت آنزیم پروکسیداز می شود که در سنتز ملانین دخیل می باشد و به این طریق مانع از تولید ملانین بیش از حد می شود. همچنین شواهد نشان داده است که این ماده قرمزی بیش از حد پوست که در اثر آفتاب ایجاد می شود را به شدت کاهش می دهد. از جمله مواردی که ملاسما را به شدت تحریک می کند نور خورشید و گرما می باشد. زیرا نور خورشید و گرمای ناشی از آن می توانند تاثیر زیادی بر روی رگ های خونی پوست داشته باشند. در بیماری ملاسما این رگ ها نقش حیاتی بازی می کنند زیرا می توانند عوامل ایجاد لک را تغذیه کنند. یکی از درمان های بدون عارضه ، ارزان قیمت و در عین حال اثرگذار در درمان ملاسما ، متی مازول می باشد.

ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید که مصرف این ماده به صورت موضعی بر روی تیروئید من تاثیر گذار می باشد؟ خیر، نگران نباشید. این ماده مولکول های بزرگی دارد و همین بزرگی سبب جذب عمیق این مواد و ورود این ترکیب به داخل بدن و تاثیر بر تیروئید و هورمون ها و عملکرد آن ها را غیر ممکن می کند.

4. **ترانگزامیک اسید**: ترانگزامیک اسید دارویی است که برای جلوگیری از خون ریزی شدید از آن استفاده می شود. اما وقتی در میزان کم تری فرموله می شود بسیار بر روی ملاسما تاثیر گذار است. ترانگزامیک اسید می تواند تولید رنگدانه را با کاهش عوامل التهابی مانند پروستاگلاندین و آراشیدونیک اسید، کاهش دهد. زیرا آزاد شدن عوامل التهابی باعث تحریک تولید میزان رنگدانه ها می شود. تبدیل پلاسمینوژن به پلاسمین را مسدود می کند و اثرات ناشی از آن، باعث مهار سنتز

پروستاگلاندین و سایر عوامل دخیل در بروز ملاسما می شود.

Tranexamic acid



شما می توانید برای درمان ملاسما تا 3 - 12 ماه روزی دوبار از این ماده به صورت خوراکی استفاده کنید. بعد از این مدت اثرات مصرف را احساس خواهید کرد و می توانید مصرف را متوقف کنید تا زمانی که احساس کردید ملاسما دوباره بازگشته است. در ابتدا گفتیم که ترانگزامیک اسید جلوی خونریزی را می گیرد، پس اگر مشکل لخته شدن خون دارید و تحت درمان با داروهای ضد انعقاد خون هستید، هرگز از این درمان استفاده نکنید. همچنین این درمان برای دوران بارداری همانند هیدروکینون مناسب نیست. همچنین اگر از مشکلات کلیوی، قلبی و ریوی رنج می برید، لطفا هرگز از این درمان استفاده نکنید. عوامل زیادی هستند که فرد را مستعد لخته شدن خون می کنند. مثلا سیگار کشیدن باعث می شود که فرد مستعد لخته شدن خون باشد. پس اگر سیگار میکشید ترانگزامیک اسید مصرف نکنید.

ممکن است برای شما این سوال پیش بیاید که مصرف ترانگزامیک اسید به صورت موضعی هم اثرگذار است؟ تعدادی تحقیق در این زمینه انجام شده است و اثبات کرده است که ترانگزامیک اسید موجود در کرم هم بر روی ملاسما تاثیر خوبی دارد. در یک تحقیق به میزان 3 درصد و در تحقیق دیگر به میزان 5 درصد از این ماده استفاده شد و هر دو مقدار استفاده شده تاثیر خوبی را در درمان ملاسما نشان دادند.

5. سیستم‌آمین : بدن انسان به طور طبیعی این ماده را تولید می



کند. متابولیسم اسید آمینه سیستمین، این ماده را تولید می کند. سیستمین توانایی محافظت از سلول ها را در برابر اشعه های خطرناک یونیزه کننده مانند اشعه ماورای بنفش دارد. همچنین این ماده سبب افزایش تولید گلوکاتیون در بدن می شود. گلوکاتیون یک آنتی اکسیدان فوق العاده قوی است که می تواند از سلول های شما در برابر رادیکال های آزاد و استرس اکسیداتیو محافظت می کند. بسیاری از عوامل محیطی مانند گرما، نور فرابنفش و مرئی می توانند محرک شدیدی برای ملاما باشند. پس این ماده محافظ قوی در برابر عوامل تحریک کننده ملاما خواهد بود.

6. **عصاره رومکس اکسیدنتالیس** : یک ماده موثر گیاهی است که تعدادی تحقیق در رابطه با اثربخشی این گیاه بر روی ملاما انجام شده است. این تحقیقات نشان داده اند که این ماده می تواند اثری مشابه با هیدروکینون داشته باشد. مکانیسم عمل این ترکیب تقریبا مشابه با سایر عوامل روشن کننده می باشد. این ماده فعالیت آنزیم تیروزیناز را کاهش میدهد و مانع از ترشح ملانین بیش از اندازه می شود. همچنین می تواند از انتقال ملانین های تولید شده توسط ملانوزوم جلوگیری کند. برای اثربخشی بهتر است از این ماده به میزان 3 درصد استفاده شود. در طی شبانه روز باید دوبار بر روی پوست مالیده شود تا تاثیر خود را نشان دهد. اثرات جانبی این ماده بسیار کم است و دردسته بی ضررترین مواد در درمان ملاما قرار داده می شود در معدود مواردی پوسته ریزی بسیار خفیفی مشاهده شده است. هنوز مطالعه ای برای بی خطر بودن این ماده در دوران بارداری و یا شیردهی انجام نشده است، پس برای احتیاط بهتر است در این دوران مصرف نشود.

دقت کنید اگر مستعد ابتلا به ملاما هستید، شدیداً از آفتاب پرهیز کنید. ضدآفتاب را حتی در محیط ها بسته و در داخل منزل هم استفاده

کنید. علاوه بر این مواد ، مواد موثری مانند نیاسینامید،
رتینوئید، ویتامین سی، کوچیک اسید و . . نیز بر ملاسما تاثیر دارند
که در یادداشت های بعدی به توضیح آن ها خواهم پرداخت.