

آکنه و درمان آن



آکنه یا همان جوش‌های صورت یکی از بیماری‌های شایع در جوانان است، اما گاهی این جوش‌ها در افراد میانسال نیز دیده می‌شود. آکنه، بسیار شایع است و غالباً در زمان بلوغ شروع می‌شود. در این دوره، هورمون‌های جنسی مردانه (آندروژن‌ها) در پسران و دختران افزایش می‌یابند و فعالیت غدد چربی را بالا می‌برند، در نتیجه چربی بیشتری تولید می‌شود. آکنه یک بیماری مزمن است که پیازهای مو و غدد چربی پوست را درگیر می‌کند. غدد چربی پوست یا غدد سباسه در درم (لایه میانی پوست) قرار دارند. در این بیماری غدد چربی مسدود می‌شوند و جوش و کیست به وجود می‌آید.

نحوه ایجاد آکنه

غدد چربی، چربی (سبوم) تولید می‌کنند که در حالت طبیعی از راه پیاز یا فولیکول مو به سطح پوست می‌آید. اما ممکن است سلول‌های پوست، پیاز مو را مسدود کرده و مانع راه یافتن چربی ترشح‌شده از غدد چربی به سطح پوست شوند.

با مسدود شدن پیاز مو، نوعی باکتری پوست به نام "پروپیونی باکتریوم آکنه" در درون آن‌ها رشد می‌کند و التهاب را سبب می‌شود. آکنه از راه‌های زیر ایجاد می‌شود:

- انسداد ناکامل پیاز مو، آکنه سرسیاه را تولید می‌کند که یک پلاک نخودمانند سیاه است.
- انسداد کامل پیاز مو، آکنه سرسفید را تولید می‌کند که یک پلاک نخودمانند سفید است.

عفونت و التهاب، انواع سرسفید را تولید می‌کند. بالاخره، پیازهای مو مسدود شده و می‌ترکند و چربی، سلول‌های پوست و باکتری را بر روی پوست رها می‌کنند. بدین ترتیب، جوش و ضایعه بر روی پوست آسیب دیده به وجود می‌آید. ضایعه اولیه در آکنه، «کومدون» نام دارد. آکنه می‌تواند سطحی باشد که در این حالت جوش بدون آبنه داریم و یا عمیق باشد که در این حالت، جوش‌های ملتهب در زیر پوست به وجود می‌آیند و کیست‌های پر از چرکی را تولید می‌کنند که پاره شده و آبنه‌های بزرگ‌تر را ایجاد می‌کنند.

درمان آکنه

هدف از درمان آکنه به حداقل رساندن بافت ترمیمی برجای مانده و بهبود ظاهر فرد است. درمان خاصی که توسط پزشک انجام می‌شود، بر این پایه است:

-سن نوجوان، سلامت عمومی و تاریخچه پزشکی وی

-شدت آکنه

-تحمل نوجوان در برابر داروها، روش‌ها و درمان‌های خاص

-انتظارات درباره سیر بیماری

-دیدگاه و انتخاب شما

درمان آکنه شامل دارودرمانی موضعی و عمومی خواهد بود. بسته به شدت آکنه، داروهای موضعی (که بر روی پوست مالیده می‌شوند) یا عمومی (که به طریق خوراکی مصرف می‌شوند) می‌توانند توسط پزشک تجویز شوند. در برخی موارد تلفیق دو روش موضعی و عمومی به کار می‌رود.

*درمان‌های موضعی

این داروها شامل موارد زیر است:

- بنزوئیل پراکساید که باکتری "پروپیونی باکتریوم آکنه" را می‌کشد.

- آنتی بیوتیک‌ها که رشد باکتری "پروپیونی باکتریوم آکنه" را به تاخیر افکنده یا متوقف می‌کنند.

- کرم "ترتینوین" تولید آکنه جدید (کومدون) را متوقف کرده و به تولید سلول‌های جدید و از بین بردن جوش‌ها کمک می‌کند.

- "آدا پالن" که تولید کومدون (ضایعه اصلی آکنه) را کاهش می‌دهد.

*درمان‌های عمومی

داروهای عمومی یا آنتی بیوتیک‌های خوراکی، غالباً در درمان آکنه متوسط تا شدید تجویز می‌شوند و می‌توانند شامل موارد زیر باشند: داکسی‌سیکلین، اریترومایسین و تتراسیکلین. آنتی بیوتیک‌های خوراکی باید حداقل ۸-۶ هفته و حداکثر ۴ ماه یا بیشتر در بیماران که درمان‌های دیگر را نمی‌توانند تحمل کنند، استفاده شود. بعلاوه می‌توان همزمان داروهای موضعی مثل رتینوئیدهای موضعی را نیز به کار برد. از طرفی ممکن است با قطع دارو، ضایعات عود کنند که در این مورد درمان باید ادامه پیدا کند. اگر ضایعات آکنه ای پس از درمان آنتی بیوتیک بدتر شد، مقاومت باکتری یا وجود آکنه با باکتری‌های گرم منفی مطرح است که در این صورت بایستی حتماً با پزشک مشورت شود تا آنتی بیوتیک تجویزی تغییر کند و در بعضی موارد رتینوئیدهای خوراکی (ایزوترتینوئین) تجویز شود.

درمان آکنه شدید، کیستی یا التهابی

در درمان آکنه شدید کیستی یا التهابی نوجوانان از "ایزوترتینوئین" استفاده می‌شود که یک داروی خوراکی است و از برجای ماندن بافت ترمیمی جلوگیری می‌کند. ایزوترتینوئین با کاهش اندازه غدد چربی، تشدید ریزش سلول‌های پوست و تاثیر بر روی پیاز مو، تولید آکنه را کاهش می‌دهد. این دارو در نود درصد بیماران، آکنه را از بین می‌برد، اما می‌تواند عوارض جانبی مهمی داشته باشد. توجه به این نکته ضروری است که حتماً قبل از استفاده از این دارو با پزشک‌تان مشورت کنید.

چند توصیه

- با توجه به این موضوع که عامل آکنه چند فاکتوری است و عدم تعادل هورمونی، استرس، چربی پوست و ژنتیک در بروز آن نقش دارند، درمان آکنه خصوصا در خانمها باید پس از بررسی کامل از لحاظ هورمونی انجام پذیرد. بعلاوه باید به آنها متذکر شد که بعضی آنتی بیوتیکها با داروهای جلوگیری کننده حاملگی تداخل دارند و باعث افزایش شانس بارداری میشوند، لذا در صورت مصرف آنتی بیوتیکها ، جهت پیشگیری از بارداری باید با پزشک متخصص زنان و زایمان مشاوره انجام دهند.
- از نوشیدنی‌های داغ مثل چای، غذاهای تند و نوشیدنی‌های کافئین دار پرهیزید .
- از پوست صورتتان در برابر نور خورشید به خوبی محافظت کنید .
- از خاریدن، مالش دادن و ماساژ دادن پوست صورت پرهیزید، زیرا مالش پوست سبب بدتر شدن قرمزی و برافروختگی چهره می‌شود .
- از گرم شدن زیاد بدنتان جلوگیری کنید .
- اگر می‌خواهید ورزش کنید، در محیط‌های خنک به ورزش پردازید .
- از مصرف مواد آرایشی و کرم‌های تحریک کننده پوست بپرهیزید .
- اسپری‌های مو را روی پوستتان نپاشید .
- سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید. درگیری یا فشار شدید روحی هم می‌تواند سبب شروع یا تشدید این بیماری شود .
- از ضدآفتاب یا مواد آرایشی بدون چربی استفاده کنید .
- در معرض باد شدید قرار نگیرید. وزش مستقیم باد (پنکه، کولر یا شیشه باز اتومبی ل) می‌تواند باعث برافروخته شدن و شدت بیماری شود .