



دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دانشگاه علوم پزشکی مشهد  
مرکز تحقیقات بیماری های پوست و سالک

## آکنه و راه های درمان آن



تهیه کننده: دکتر وحید مشایخی - متخصص بیماری های پوست -  
فلوشیپ آسیب شناسی پوست

۵) آسودگی روانی داشته باشید. سعی کنید خواب مرتب و استراحت کافی داشته باشید و حتی الامکان از فشارهای روحی و عصبی بپرهیزید .  
۷) از ورزش و پیاده روی غفلت نکنید  
۸) درمان طبی برای جوشهای التهابی و نسبتا شدید در پیشگیری از بجا ماندن دائمی جوشگاه مفید و موثر است.

پست الکترونیکی: [src@mums.ac.ir](mailto:src@mums.ac.ir)

وب سایت: [www.mums.ac.ir/src](http://www.mums.ac.ir/src)

تلفن: ۸۴۱۰۱۳۵-۸۰۱۲۹۳۳

۲) پوست خود را تمیز نگه دارید، برای این منظور از صابونهای ملایم و یا شوینده های غیر صابونی (پن ها) استفاده نمایید - صابونهای گوگردی مناسب نیست و گاهی مضر است.

۳) از مالیدن کرمها و پمادهای مختلف بدون تجویز پزشک اجتناب نمایید.

اغلب موارد توصیه هایی که توسط سالنهای آرایشی و زیبایی ارائه می شود غیر علمی و حتی مضر است.

۴) ضد آفتاب مناسب برای پوست های جوشدار، اغلب بایستی فاقد چربی ( به اصطلاح : OIL FREE ) باشد . اگر در صورت خود احساس خشکی و کشیدگی می کنید این موضوع با مصرف ضد آفتابهای فاقد چربی تناقضی ندارد زیرا این ترکیبات رطوبت کافی را بهمراه دارند و فقط فاقد چربی اضافی می باشند.

۵) با توصیه افراد غیر متخصص خود را از مصرف غذاها و نعمتهای مختلف محروم نکنید، اگر واقعا خودتان تاثیر برخی خوراکی ها را در تشدید جوشهایتان تجربه کرده اید بهتر است در مصرف

# آکنه یا جوش غرور جوانی

یکی از شایع ترین بیماری های پوستی انسان که فرضیات زیادی در مورد علل پیدایش و درمان آن مطرح شده، آکنه یا جوش غرور جوانی است. این بیماری در بسیاری از جوانان در سنین بلوغ پدید می آید و شدت آن در افراد مختلف متفاوت است و اکثراً پس از سن بیست و پنج سالگی بهبود می یابد.

جوش های غرور به صورت دانه های قرمز، جوش های سر سیاه، و توده های سفت زیر پوستی در ناحیه گونه، بینی، پیشانی، پشت گردن، و قسمت فوقانی پشت و سینه ظاهر می شوند. این جوش ها در پایه یک مو به وجود می آیند و ناشی از التهاب در ریشه مو هستند.

پیدایش آکنه ناشی از یک علت خاص نیست بلکه چندین عامل در پیدایش و شدت آن نقش دارند:

۱- تغییرات هورمونی دوران بلوغ.

۲- ارث.

۳- میکروب ها.

۴- مصرف برخی داروها بخصوص کرمهایی که اغلب به منظور آرایشی استفاده می شوند.

۵- گاهی برخی از غذاها و تنقلات نیز در بروز بیماری موثر است.

شاید مهمترین عامل ایجاد کننده آکنه تغییرات هورمونی زمان بلوغ باشد. در هنگام بلوغ، هورمون های جنسی افزایش می یابند و باعث افزایش ترشح چربی پوست می شوند. این تغییر، همراه با انسداد دهانه مو زمینه را برای رشد میکروب و التهاب غدد چربی صورت، و پیدایش جوش فراهم می آورند.

چون اصولاً در پیدایش جوش غرور، پوست چرب و انسداد دهانه مو نقش بسیار مهمی دارند؛ شستن چربیهای پوست با صابونهای ملایم و غیر محرک، اجتناب از مصرف دائمی کرمهای آرایشی و ماسک ها و پمادها در پیشگیری و کنترل این بیماری مفید است.

مصرف برخی داروها ممکن است موجب تشدید جوش های غرور شود.



از جمله این داروها می توان به مصرف ویتامین B12، ریفامپین، ایزونیازید و بخصوص هورمونهای جنسی (که اغلب به منظور افزایش وزن یا افزایش توده عضلانی استفاده می شود) اشاره کرد.

آکنه شدید در خانم ممکن است نشانه اختلال هورمونی باشد.

## مراقبت از پوست مستعد جوش

برای درمان جوش باید یک سری اقدامات و توصیه های بهداشتی را اجرا نمود و نیز با مراجعه به پزشک و دریافت داروهای مناسب به مقابله با آن پرداخت.

توصیه های مهم

(۱) جوش ها را دستکاری نکنید و آنها را با فشار خالی نکنید.