

❖ در محیط های خنک به ورزش بپردازید از

گرم شدن زیاد بدنتان جلوگیری کنید.

❖ از مصرف مواد آرایشی و کرم های تحریک کننده پوست بپرهیزید. اسپری های مو را بر روی پوست نپاشید.

❖ هر وقت دچار برافروختگی چهره شدید، مورد را در دفترچه ای یادداشت کنید. در هر مورد علل برانگیزاننده از قبیل غذاها، مواد مختلف، حالات روحی، داروها و... را نیز ثبت کنید.

❖ توجه داشته باشید که داروها بیماری را کنترل می کنند اما ریشه کن نمی نمایند، لذا احتمال عود بیماری پس از قطع درمان وجود دارد. بنابراین پس از کنترل بیماری درمان باید تا مدت طولانی ادامه یابد.

❖ محصولات آرایشی، از قبیل صابون، کرم های مرطوب کننده و ضد آفتاب ها باید از عاری از الکل یا سایر مواد تحریک کننده باشند. اگر از مرطوب کننده ها همزمان با یک فرآورده دارویی استفاده می کنید، باید آنها را خیلی با ملایمت پس از خشک شدن داروی اصلی، بر روی پوست بکار ببرید.

وقتی از خانه خارج می شوید، بخصوص در روزهای گرم و آفتابی، مصرف ضد آفتاب ضروری است. قرمزی پایدار پوست پس از درمان روزانه را می توان با لیزر درمان کرد. مصرف بجای فرآورده های آرایشی مناسب هم می تواند مفید باشد. کرم پودرهایی با پس زمینه مات می تواند قرمزی چهره را مخفی کنند. اجتناب از عواملی که باعث تحریک پوست می شوند، ضروری است.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
مرکز تحقیقات بیماری های پوست و سالک

روزانه



زیر نظر خانم دکتر لایق

پست الکترونیکی: src@mums.ac.ir

وب سایت: www.mums.ac.ir/src

تلفن: ۸۴۱۰۱۳۵-۸۰۱۲۹۳۳

روزاسه

روزاسه بیماری شایع پوستی است که سبب قرمزی و تورم صورت می شود. این بیماری که اغلب از آن با نام (آکنه بزرگسالان) نیز یاد می شود، ممکن است در ابتدا تنها به شکل قرمزی و برافروختگی چهره در مواقع مختلف خود را نشان دهد و حالتی گذرا داشته باشد. بتدریج این بیماری به سمت قرمزی پایدار در میانه چهره پیشرفت می کند و ممکن است رفته رفته گونه ها، پیشانی، چانه و بینی را هم مبتلا کند. روزاسه حتی ممکن است گوش ها، قفسه سینه و پشت را هم درگیر نماید. با پیشرفت بیماری، بتدریج عروق خونی کوچک و جوش های ظریفی در روی منطقه قرمز رنگ پوست ایجاد می شوند ولی برخلاف آکنه، در این بیماری جوش های سرسیاه وجود ندارند.



جوش های روزاسه به صورت برجستگی های کوچک و قرمز در چهره پدید می آیند که بعضی از آنها ممکن است محتوی چرک باشند. همراه با این جوش ها تعداد زیادی عروق خونی نازک هم ممکن است بر روی سطح پوست نمایان شوند و قرمزی چهره حالت پایداری به خود بگیرد.

چه کسانی در معرض ابتلا هستند؟

بزرگسالانی که پوست روشن دارند، بخصوص خانم های بین سنین ۳۰ تا ۵۰ سال خیلی بیش از سایرین مستعد ابتلا به روزاسه هستند. اما این بیماری می تواند مردان و زنان را در تمام سنین حتی کودکان را نیز مبتلا نماید. بدلیل ناشناخته، زنان اغلب بیش از مردان به روزاسه مبتلا می شوند و در بعضی موارد این بیماری همراه با شروع یائسگی بوده است. سیر بیماری تدریجی است و مدت ها به طول می انجامد. اوایل ممکن است بیماری فقط به صورت گلگون شدن چهره و برافروختگی گذرا و یا حساسیت شدید به مواد آرایشی خود را نشان دهد. گرفتاری، درگیری و یا فشار شدید روحی هم می تواند سبب شروع برافروختگی شوند.

بایدها و نبایدها

- ❖ از نوشیدنی های داغ (مثل چای)، غذاهای تند، نوشیدنی های کافئین دار و الکل پرهیزید.
- ❖ از خودتان در برابر نورخورشید بخوبی محافظت کنید. این محافظت شامل موارد زیر است: محدود کردن زمان تماس با نور خورشید- استفاده از کلاه و بکار بردن ضد آفتاب های مناسب- دوری از محیط های خیلی داغ یا خیلی سرد که می تواند سبب تشدید علائم روزاسه شود.
- ❖ از خاراندن، مالش دادن و ماساژ دادن پوست صورت پرهیزید. مالش پوست سبب بدتر شدن قرمزی و برافروختگی چهره می شود.

