



## آیا آلوئه ورا آکنه و جای زخم را از بین می برد؟

آلوئه ورا یک ماده ضروری برای افزودن به برنامه درمان آکنه شما محسوب نمی شود. اما اگر دارای جوش هایی ملتهب هستید یا پوست شما به واسطه داروها و درمان آکنه دچار خشکی و تحریک شده است، محصولات آلوئه ورا می توانند برای کاهش این نشانه ها مفید باشند.

آلوئه ورا یک ماده ضروری برای افزودن به برنامه درمان آکنه شما محسوب نمی شود. اما اگر دارای جوش هایی ملتهب هستید یا پوست شما به واسطه داروها و درمان آکنه دچار خشکی و تحریک شده است، محصولات آلوئه ورا می توانند برای کاهش این نشانه ها مفید باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، استفاده از آلوئه ورا یکی از درمان های گیاهی محبوب برای بسیاری از مشکلات پوستی است. اما آیا آلوئه ورا می تواند در درمان آکنه و بهبود جای زخم های آکنه نیز موثر باشد؟

به گزارش "مدیک ول"، آلوئه ورا گیاهی آبدار و شاداب بومی آفریقا است. داخل برگ های ضخیم این گیاه ماده ای خمیری شکل قرار دارد که حاوی مقدار فراوان از ژلی لعاب دار است. به طور سنتی آلوئه ورا برای درمان ناراحتی های پوستی مورد استفاده قرار می گرفته است. با شکستن برگ های تازه این گیاه می توانید از ژلی که خارج می شود به طور مستقیم روی پوست خود استفاده کنید.

ژل موجود در گیاه آلوئه ورا به عنوان یک ماده پایه در محصولاتی که بدون تجویز نسخه می توانید آنها را خریداری کنید، استفاده می شود. آلوئه ورا در مجموعه های آماده سازی و مراقبت از پوست از پاک کننده ها تا مرطوب کننده ها، ماسک ها و موارد دیگر به کار گرفته می شود.

آلوئه ورا یک ضد التهاب است

یکی از دلایل اصلی استفاده از آلوئه ورا در درمان بسیاری از مشکلات پوستی به ویژگی های ضد التهابی این گیاه باز می گردد. این به معنای آن است که آلوئه ورا می تواند تورم را کاهش دهد. آلوئه ورا را روی یک جوش قرمز و متورم قرار دهید تا به کاهش حساسیت و درد آن کمک کند. آلوئه ورا دارای آثار بهبود زخم نیز است و از این رو می تواند به التیام آسیب های آکنه باز کمک کند.

آلوئه ورا می تواند پوست را تسکین دهد

آلوئه ورا می تواند به درمان آفتاب سوختگی کمک کند و همچنین ناراحتی های دیگر پوستی از جمله آکنه را تسکین دهد. اگر روش درمانی و داروهای مورد استفاده برای بهبود آکنه موجب خشکی و تحریک پوست شما شده است می توانید از ژل آلوئه ورا یا یک مرطوب کننده حاوی این ماده برای بهبود شرایط پوست خود استفاده کنید. در این حالت پوست راحت تر خواهد بود و احتمال کمتری دارد داروها و درمان آکنه های خود را نیمه کاره رها کنید.

آلوئه ورا می تواند اثربخشی درمان های آکنه را افزایش دهد

فواید آلوئه ورا می تواند فراتر از تسکین پوست ملتهب باشد. برخی پژوهش ها نشان داده اند که آلوئه ورا می تواند اثربخشی داروهای آکنه را افزایش دهد.

طی مطالعه ای که در سال 2014 انجام شد، پژوهشگران دو گروه از افراد را مورد مقایسه قرار دادند: یک گروه از ترتینوئین موضعی و ژل آلوئه ورا استفاده می کردند و گروه دیگر ترتینوئین و دارونما مصرف می کردند. گروهی که با ترتینوئین و آلوئه ورا درمان شدند، قرمزی و جوش کمتر نسبت به آنهایی که تنها ترتینوئین دریافت می کردند را نشان دادند.

همچنین، آلوئه ورا دارای ویژگی های ضد باکتری است. از آنجایی که آکنه تا حدی به دلیل یک باکتری به نام

Propionibacterium acnes شکل می گیرد، باور بر این است که آلوئه ورا می تواند در کاهش این باکتری نقش ایفا کند. این مساله ثابت نشده است و ممکن است آلوئه ورا تاثیری بر این باکتری نداشته باشد.

آلوئه ورا به تنهایی آکنه را از بین نمی برد

اگرچه پژوهش های جالب توجه ای صورت گرفته اند، اما ما همچنان مسیری طولانی برای بیان این که آلوئه ورا درمانی موثر برای آکنه است پیش رو داریم. تاکنون، به نظر نمی رسد آلوئه ورا نقشی بیشتر از کاهش قرمزی و التهاب آکنه داشته باشد که البته برای تسکین آکنه التهابی مفید است.

اما آکنه تنها به واسطه التهاب ایجاد نمی شود. تجمع سلول های مرده پوست، غدد چربی بیش از اندازه فعال، هورمون ها، و حتی ژنتیک در بروز آکنه نقش دارند. آلوئه ورا کار خاصی برای مقابله با این عوامل انجام نمی دهد. افزون بر این، شکل گیری هر جوش از یک منفذ مسدود آغاز می شود. آلوئه ورا از مسدود شدن منافذ پوست جلوگیری نمی کند و از این رو در بلند مدت تاثیری در توقف رشد آکنه ندارد.

آلوئه ورا نمی تواند جای زخم آکنه را از بین ببرد اما می تواند به درمان هیپریپریگمانتاسیون کمک کند

آلوئه ورا نمی تواند جای زخم های حفره ای آکنه را ترمیم کند. این جای زخم ها به واسطه از بین رفتن بافت پوست ایجاد می شوند. در واقع، تنها گزینه برای بهبود ظاهر این نوع از جای زخم ها استفاده از پرکننده های پوستی است. در این زمینه می توانید با یک متخصص پوست مشورت کنید.

اما آلوئه ورا می تواند به از بین رفتن هیپریپریگمانتاسیون پسا-التهابی، نشان های تیره آکنه که پس از بهبود جوش ها بر جای می ماند، کمک کند. این اتفاق به واسطه یک ماده تشکیل دهنده در آلوئه ورا به نام آلوین رخ می دهد. آلوین ترکیبی است که به طور طبیعی در ژل آلوئه ورا وجود دارد. این یک عامل زوال رنگدانه است و از این رو به روشن تر شدن مناطق تیره روی پوست کمک می کند.

از آنجایی که آلوئه ورا التهاب را کاهش می دهد می تواند در وهله نخست از توسعه هیپریپریگمانتاسیون پسا-التهابی پیشگیری کند.

آلوئه ورا یک ماده ضروری برای افزودن به برنامه درمان آکنه شما محسوب نمی شود. اما اگر دارای جوش هایی ملتهب هستید یا پوست شما به واسطه داروها و درمان آکنه دچار خشکی و تحریک شده است، محصولات آلوئه ورا می توانند برای کاهش این نشانه ها مفید باشند.

نکته ای که باید به خاطر داشته باشید این است که هر ژل آلوئه ورا متفاوت است و از این رو باید فهرست مواد تشکیل دهنده هر محصول را با دقت بخوانید. ممکن است از این که ژل آلوئه ورا خریداری شده از محتوای آلوئه ورا بسیار کمی برخوردار باشد، شگفت زده شوید.

انتظار نداشته باشید آلوئه ورا همانند یک درمان جادویی و معجزه آسا عمل کند. شما باید روند درمان دارویی آکنه خود مانند رتینوئیدهای موضعی یا بنزوئیل پراکسید را دنبال کنید تا به واقع بهبود پوست خود را شاهد باشید.

به این نکته مهم توجه داشته باشید که اگر از داروهای تجویزی برای آکنه استفاده می کنید، پیش از افزودن ژل آلوئه ورا به روال درمان با متخصص پوست خود مشورت کنید.