

## با جای جوش‌ها چه کنیم؟



شست‌وشوی زیاد کمک‌کننده نیست و باید به اندازه و با آب ولرم پوست را شست. همچنین، ضد آفتاب و محصولات برای افرادی که پوست چرب و آکنه‌ای دارند، باید فاقد چربی باشد.

شست‌وشوی زیاد کمک‌کننده نیست و باید به اندازه و با آب ولرم پوست را شست. همچنین، ضد آفتاب و محصولات برای افرادی که پوست چرب و آکنه‌ای دارند، باید فاقد چربی باشد.

به گزارش ایسنا، روزنامه **جام جم** نوشت: «دکتر امیرهوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو با بیان اینکه آکنه یا جوش، فرآیندی است که در دوران بلوغ در افرادی که زمینه آن را دارند، ممکن است ایجاد می‌شود، توضیح می‌دهد: همه افراد دچار آکنه نمی‌شوند. چربی و التهاب پوست و افزایش میکروب‌های سطح پوست باعث ایجاد جوش می‌شود.

او می‌افزاید: ممکن است فردی پوست خشک داشته باشد، ولی جوش هم بزند. به هر حال این جوش زدن ممکن است خودبه‌خود خوب شود اما در بعضی افراد تا سنین بالاتر ادامه پیدا می‌کند. از این رو قابل پیش‌بینی نیست، جوش تا چه زمانی طول می‌کشد تا رفع شود.

این متخصص پوست و مو با بیان اینکه جوش فقط برای سن بلوغ نیست و ممکن است خود به خود درمان نشود، ادامه می‌دهد: نکته مهم این است فردی که آکنه دارد، باید بیشتر مراقب باشد تا جای آکنه‌ها نماند. بنابراین درمان زودتر جوش‌ها احتمال این را که جای جوش‌ها نماند، کمتر می‌کند. جای جوش، به راحتی رفع نمی‌شود و درمان سختی دارد؛ پس قبل از هر چیز باید به جوش‌ها رسیدگی شود. البته در بعضی از پوست‌ها، جای جوش بدون دستکاری هم باقی می‌ماند که این خاصیت پوست است.

دکتر احسانی درباره احتمال خارش و درد آکنه بیان کرد: ممکن است جوش‌ها آن قدر التهابی و چرکی باشند که دردناک شوند و خارش داشته باشند. جوش‌های کیستی بیشتر دردناک می‌شوند. این را نیز بگوییم که آکنه جنسیت ندارد یعنی در مردان و زنان تفاوتی ندارد. شیوع آکنه در هر دو گروه، برابر است اما آکنه‌های شدید در آقایان بیشتر است.

او درباره تأثیر درمان‌های خانگی بر آکنه تصریح می‌کند: بعضی افراد درمان‌های خانگی برایشان تأثیرگذار بوده است ولی همیشه این طور نیست. مصرف میوه، سبزی و غذاهای دریایی جوش را کم می‌کند. استرس، جوش را بیشتر می‌کند و شیر، جوش زاست. افرادی که آکنه دارند، بهتر است کمتر شیر مصرف کنند. همچنین از مواد و کرم‌های چرب و لوازم آرایش کمتر باید استفاده کرد، زیرا با مصرف آنها، منافذ پوست فردی که آکنه دارد، بسته می‌شود و جوش‌ها با لوازم آرایش بیشتر می‌شود. شست‌وشوی زیاد کمک‌کننده نیست و باید به اندازه و با آب ولرم پوست را شست. همچنین، ضد آفتاب و محصولات برای افرادی که پوست چرب و آکنه‌ای دارند، باید فاقد چربی باشد.

دکتر احسانی در پاسخ به این پرسش که آیا جوش صورت مسری و واگیردار است، گفت: باکتری روی پوست همه افراد وجود دارد و منتقل نمی‌شود. جوش یا آکنه به هیچ وجه واگیردار و مسری نیست اما می‌تواند جوش زدن ژنتیک باشد. به این معنا که زیاد چرب بودن پوست به ژنتیک هم بستگی دارد. همچنین بیشترین ناحیه برای آکنه ناحیه صورت، سینه، گردن و پشت کمر و به ندرت روی دست‌هاست. البته جوش‌هایی که در ناحیه‌های دیگر مثل ران یا باسن ایجاد می‌شود، آکنه نیستند و شرایط و عامل میکروبی‌شان متفاوت است.

احسانی در پایان توضیح می‌دهد: ضرورتاً پوست چرب، جوش‌دار نیست اما ۹۰ درصد افرادی که جوش می‌زنند، پوست چربی دارند و ۱۰ درصد پوست‌شان خشک است. داروی ایزوترتینوئین قوی‌ترین داروی آکنه و جوش است و باید با احتیاط و زیر نظر دکتر مصرف شود و منع مصرف در زنان باردار دارد.»