

پوست را از جای جوش پاک سازی کنید

آیا نگران آکنه و جوش هایی که روی پوست شما به وجود می آید هستید؟



آیا نگران آکنه و جوش هایی که روی پوست شما به وجود می آید هستید؟ اگر بدانید که دلیل به وجود آمدن جوش روی پوستتان چیست، راحت تر می توانید آن را درمان کنید. مراقبت های ویژه پوست را انجام دهید تا بتوانید جوش های روی پوست خود از بین ببرید. جوش یکی از اختلالات پوستی است که می تواند باعث ایجاد حفره هایی روی بینی، پشت، صورت و بازو ها شود. معمولاً گفته می شود که جوش در دوران بلوغ به وجود می آید اما هر کسی در هر سنی ممکن است با این مشکل مواجه شود.

معمولاً جوش ها به صورت توده ای از پرز، جوش های سر سیاه یا سر سفید و یا دانه های چرکی پدیدار می شود. معمولاً این نوع جوش ها در مناطقی که غده های چربی است به وجود می آید.

غده های چرب!

گاهی اوقات جوش هایی که جای آنها روی پوست باقی می ماند، مدت زمان طولانی تری را برای بهبودی لازم دارند. مهمترین عامل به وجود آمدن جوش روی پوست غده های چربی هستند که سازنده اصلی "سبوم" هستند که ساختار اصلی آن اسید های چرب، کلسترول و موم است. اگر ترکیبات سبوم کاهش یابد و یا غده سلول های مرده باز شوند، در سیستم سبوم تاثیر گذاشته میشود. هنگامی که سلول های مرده مسدود می شوند و یا منفذ های پوست گرفته می شود، جوش های سر سیاه یا سر سفید روی پوست به وجود می آید. از مهمترین نشانه های این نوع جوش ها برافروختگی، قرمزی و تورم محل است. البته در بعضی موارد عفونت هم به وجود می آید.

آندروژن!

معتقد هستند که یکی از مهمترین عوامل به وجود آمدن جوش وجود آندروژن است. آندروژن در دوران بلوغ در بدن مردان و زنان زیاد شده، غده های چربی وسیعی را می سازد که موجب ساخته شدن مقدار بیشتری "سبوم" می شود.

عوامل دیگر: عوامل دیگری که سبب به وجود آمدن آکنه و جوش روی پوست میشود عبارت اند از: استرس، دوران قاعدگی، آب و هوای گرم و عوامل ژنتیکی. گاهی نیز جوش ها می توانند اثرات جانبی بیماری هایی باشد که ما دچار آن می شویم.

محل جوش را پاکیزه نگه دارید

اولین مرحله برای درمان آکنه و جوش نظافت آن است. باید محل جوش را به دقت و مرتباً بشوئید. این کار باعث بهبود پوست های چرب می شود و اثرات ناخوش آیند جوش ها را کاهش می دهد. از خارش و یا فشار دادن جوش ها خودداری کنید چرا که با این کار مواد موجود در غده های جوش را به آسانی وارد قسمت های زیرین پوست می کنید که در این صورت احتمال عفونت بیشتر خواهد شد.

جوش ها را به وسیله دارو از بین ببرید.

معمولاً Benzoyl peroxide برای درمان جوش به کار می رود اما این دارو باعث ایجاد تورم و قرمزی در محل مورد نظر می شود. البته اثرات جانبی داروها برای درمان جوش یکسان است. آنها می توانند سطح پوست را خشک کرده و لایه خارجی پوست را که آسیب دیده را از بین ببرد. بنابراین این داروها مانع بسته شدن سطح پرزهای پوست شده و از تورم و عفونت جلوگیری می کند. البته استفاده از آنتی بیوتیک ها نیز تعداد باکتری های موجود در جوش و آکنه را کاهش می دهد. داروهای دهانی هنگامی استفاده می شود که جوش ها به وضعیت حاد رسیده باشند و نتوان با درمان های دیگر جوش ها را کنترل کرد.

چگونه می توانید جوش را از بین ببرید؟

موهای سر را در مناطقی از صورت که موها دائماً با آن سر و کار دارند حالت ندهید. موهای خود را مرتباً با شامپو بشوئید و برای مدت طولانی در معرض سرمای شدید، گرمای شدید و یا نور خورشید قرار نگیرید. هنگامی که برای مدت طولانی در معرض نور خورشید قرار می گیرید، باعث سوختن پوست می شود. هنگامی که از کرم های مرطوب کننده ای که حاوی آب و مواد روغنی هستند استفاده می کنید، این کرم ها باعث بسته شدن سوراخ های پرز های روی پوست می شود و همین امر موجب ایجاد جوش روی پوست می شود. بهتر است از رژیم غذایی مناسب استفاده کنید و روزانه مقدار زیادی آب بنوشید.

برای برطرف کردن آکنه و جوش می‌توانید از موادی استفاده کنید که حاوی مقدار زیادی آب و بدون چربی باشد. امروزه محصولات زیادی در داروخانه‌ها موجود است که ترکیبات آبی دارند. شما می‌توانید همچنین برای برطرف کردن جوش صورت از بخار درمانی نیز برای باز کردن سوراخ‌پرز‌های صورت استفاده کنید. در کنار این روش می‌توانید از درمان‌های دیگر نیز استفاده کنید. تمامی روش‌هایی که در بالا گفته شد برای درمان جوش بسیار مفید است و در مدت زمان کوتاهی می‌توانید از شر جوش‌ها خلاص شوید.