

## مهمان‌های ناخوانده صورت



جوش یا آکنه یکی از شایع‌ترین مشکلات پوستی به شمار می‌رود. این عارضه در افراد نوجوان هم به چشم می‌خورد که معمولاً به آن جوش‌های دوران بلوغ گفته می‌شود.

جام جم آنلاین: جوش یا آکنه یکی از شایع‌ترین مشکلات پوستی به شمار می‌رود. این عارضه در افراد نوجوان هم به چشم می‌خورد که معمولاً به آن جوش‌های دوران بلوغ گفته می‌شود.

جوش به عنوان یک ضایعه پوستی چون زیبایی صورت را بشدت تحت تاثیر قرار می‌دهد به یکی از مهم‌ترین مشکلات و دغدغه‌های نوجوانان و دیگر افراد جامعه تبدیل شده است.

این افراد برای خلاص شدن از شر جوش‌ها ممکن است به درست یا غلط دست به کارهایی بزنند که گاهی سلامت پوست‌شان را هم به خطر می‌اندازد و آنها را با مشکلات جدی‌تری مواجه می‌کند.

شاید شما هم افرادی را دیده باشید که برای خلاصی از شر این مهمان‌های ناخوانده پنبه آغشته به سرکه یا آبلیمو روی جوش‌ها قرار می‌دهند. اگر شما تاکنون این کار را امتحان نکرده‌اید اما پیشنهاد برخی دوستان چنین هوس‌هایی را در سرتان انداخته باید بدانید این مواد به دلیل خاصیت اسیدی، پوست صورت را به مرور زمان نازک کرده و در نتیجه پوست شما حساس‌تر از قبل می‌شود.

اگر این اتفاق رخ دهد ممکن است شما یا هر فرد دیگری که این کار را مدت‌ها انجام داده، گرفتار حساسیت‌های پوستی شود؛ حساسیت‌هایی که به مراتب آزار دهنده‌تر از چند جوش روی صورت است.

### چربی و جوش صورت

پس آنها که با این نوع مشکل پوستی (منظور همان جوش‌هاست) درگیر هستند بهتر است به خاطر داشته باشند، زندگی در شهرهای شلوغ و آلوده یکی از عوامل ابتلا به جوش است بنابراین اگر شما هم در چنین شهرهایی اقامت دارید، دقت داشته باشید، پس از یک روز کار و فعالیت و بعد از بازگشت به منزل حتماً صورت خود را با صابون‌های مناسب پوست یا شامپویی بچه کاملاً بشویید تا آلودگی از سطح پوست شما برطرف شود.

پس از آن بهتر است صورت خود را با کرم‌های مرطوب کننده به آرامی ماساژ دهید تا رطوبت کرم در پوست‌تان نفوذ کند.

همچنین همه افراد باید بدانند یکی از علل اصلی ابتلا به جوش‌ها بویژه جوش‌های صورت، چربی بیش از حد پوست است بنابراین افرادی که پوست‌های چرب دارند، نباید از کرم‌های چرب و حتی لوازم آرایشی که چربی آنها زیاد است استفاده کنند.

همچنین این گروه برای کنترل چربی پوست‌شان بهتر است پوست خود را به صورت مرتب شست‌وشو دهند تا بتوانند چربی اضافه پوست را از سطح آن پاک کنند.

نکته دیگر برای آنها که پوست‌شان مستعد بروز و ظهور جوش است این که نباید استفاده از کرم‌های ضدآفتاب را فراموش کنند.

مصرف درست و بموقع این کرم‌ها را می‌توان یکی از راه‌های پیشگیری یا حتی درمان جوش‌های صورت به حساب آورد.

بهتر است همه افراد چه مبتلایان به جوش و چه کسانی که پوست صاف و سالمی دارند، برای جلوگیری از بروز این مشکل، اگر در طول روز از خانه بیرون می‌روند هر دو ساعت یک بار از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنند.

### چند نکته مهم دیگر

قرار گرفتن طولانی مدت در زیر تابش نور خورشید یا بودن در محیط‌های گرم برای همه افراد زیان‌آور است اما کسانی که با مشکل جوش‌های صورت روبه‌رو هستند باید بدانند ماندن در چنین فضاهایی یا بودن در معرض تابش مستقیم آفتاب یک تهدید مهم برای زیبایی‌شان به حساب می‌آید.

این گروه باید بدانند اگر مدت زمان طولانی در هوای گرم باشند حتما بر تعداد جوش‌های آنها افزوده خواهد شد. پس تا می‌توانید در این گونه اماکن حضور پیدا نکنید.

همچنین این افراد باید دقت داشته باشند مصرف مناسب میوه و سبزیجات می‌تواند در بهبود این مشکل نقشی موثر داشته باشد. بنابراین برای داشتن پوستی سالم و زیبا مصرف میوه و سبزیجات را در رژیم غذایی خود قرار بدهیم.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که این افراد باید به آن توجه کنند این است که استفاده زیاد از لوازم آرایش، می‌تواند صورت فرد را مستعد جوش زدن کند.

به عبارت دیگر این وسایل زیبایی گاه می‌توانند زیبایی شما را از بین ببرند پس در میزان استفاده از لوازم آرایش باید بیشتر دقت داشته باشید.

در پایان ذکر این نکته هم لازم است که اگر شما گرفتار این مشکل شده‌اید و نگران زیبایی پوست خود هستید، با دستکاری یا کندن جوش‌ها نه تنها نمی‌توانید به زیبایی صورت خود کمکی کنید بلکه پوست‌تان را حساس‌تر خواهید کرد.

همچنین ممکن است با این کار لك حاصل از کندن جوش‌ها برای همیشه روی پوست شما باقی بماند. (جام جم - ضمیمه چارودیواری)

مریم اسدی