

روش های درمان جوش صورت

Page | 1

تقریباً تمام افراد، آکنه و جوش صورت را در برهه‌ای از زندگی خود تجربه می‌کنند. از آنجایی که جوش جوانی عامل اساسی عارضه باز شدن منافذ پوست است درمان جوش‌ها همواره در اولویت قرار دارد. در این مطلب ۵ درمان خانگی آکنه، جوش غرور جوانی را معرفی کرده‌ایم که پیشنهاد می‌کنیم در ادامه با زوم لایف همراه باشید.

آکنه چیست؟

آکنه (Acne vulgaris) یا جوش غرور جوانی، که مردم آن را با عنوان جوش‌های ناشی از غرور جوانی می‌شناسند یکی از شایع‌ترین بیماری‌های پوستی و شایع‌ترین علت مراجعه بیماران به پزشکان متخصص پوست است. این بیماری معمولاً همزمان با بلوغ شروع می‌شود. در تقسیم‌بندی بیماری‌های پوستی، آکنه جزو یکی از بیماری‌های زائده‌های پوست یعنی مو است. ریشه مو در فضای کانال‌مانندی به اسم فولیکول مو قرار گرفته و رشد می‌کند. از طرف دیگر، غدد چربی به عنوان یکی دیگر از زوائد پوستی، ترشحات خود را داخل فولیکول مو تخلیه می‌کنند که به سمت بالا حرکت کرده و روی سطح پوست پخش می‌شوند.

اساس ایجاد آکنه، اختلال در ترکیب و شدت چربی ترشح شده از غدد چربی و همچنین اختلال در روند و شدت شاخی شدن است.

علل بروز آکنه

بلوغ مهمترین عامل آغازکننده آکنه است و علت آن هم افزایش هورمون آندروژن می‌باشد. ثابت شده است که هورمون آندروژن یا هورمون مردانه باعث افزایش تولید چربی و همچنین افزایش روند شاخی شدن پوست می‌شود.

سایر عوامل شروع‌کننده عبارتند از:

- ✓ غذاهای حاوی پروتئین کم
- ✓ غذاهای دریایی که حاوی ید زیاد هستند
- ✓ استرس با مکانیزم افزایش هورمون‌های فوق کلیوی که آندروژن‌ها هم در آن وجود دارند
- ✓ تحریک پوست با خاراندن و همچنین ایجاد زمینه التهاب و عفونت
- ✓ وراثت
- ✓ رطوبت بیش از حد
- ✓ تغییرات هورمونی
- ✓ حاملگی
- ✓ مواد پاک‌کننده پوست
- ✓ تعریق زیاد
- ✓ استفاده از هورمون‌های آنابولیک
- ✓ تجمع سلول‌های مرده و ایجاد زمینه مناسب برای بسته شدن دهانه فولیکول مو
- ✓ داروهای دارای هالوژن (ید، کلرید، برومید) مثل لیتیوم، باربیتورات‌ها و غیره
- ✓ غذاهای حاوی قند و چربی زیاد
- ✓ کاهش مصرف ویتامین E و ویتامین A

درمان گیاهی جوش جوانی

از آنجایی که جوش جوانی عامل اساسی عارضه باز شدن منافذ پوست است درمان جوش‌ها همواره در اولویت قرار دارد.

برخی از روش‌های خانگی درمان جوش جوانی بدین شرح است:

۱. از یخ استفاده کنید

می‌توان از یخ در درمان جوش‌ها استفاده کرد. کفایت یک قطعه یخ را برای مدت کوتاهی روی جوش قرار دهید. این روش به رفع سریع جوش‌ها کمک می‌کند.

۲. از تمره‌ندی استفاده کنید

عصاره تمره‌ندی کارایی فراوانی در درمان این عارضه دارد. قرار دادن عصاره تمره‌ندی روی پوست همچنین به درمان جراحات و آثار ناشی از جوش جوانی کمک می‌کند.

۳. از گردو استفاده کنید

از گردو نیز می‌توان در رفع منافذ باز پوست استفاده کرد. بدین منظور، مقداری پودر گردو را با کمی شیر بخوبی مخلوط کنید و بر روی مناطق آسیب دیده پوست قرار دهید.

۴. حنا را از دست ندهید

حنا نیز بجز خواص رنگی دارای ارزش درمانی است. اگر حنا را با عصاره تمره‌ندی و دو قاشق سرکه سیب بخوبی مخلوط کرده و همانند روغن بر روی جوش‌ها بمالید، پس از سه یا چهار مرتبه استفاده از این روغن، نتایج بسیار درخشانی حاصل خواهید کرد.

۵. از عسل استفاده کنید

برای درمان آکنه همچنین می‌توانید از عسل کمک بگیرید. عسل نوعی مرطوب کننده طبیعی است و باعث التیام جراحات می‌شود. عسل طبیعی بر عسل فراوری شده برتری دارد. روش استفاده:

سه پیمانه عسل را با یک پیمانه دارچین مخلوط کرده و قبل از خواب بروی قسمت آسیب دیده پوست بمالید. صبح روز بعد، پوست را شستشو دهید. بزودی شاهد تاثیر شگرف این نسخه خواهید بود.

رای از بین بردن جوش‌هایی که به جوش‌غرور جوانی مشهور هستند، کارهای بسیاری می‌توان انجام داد که یکی از بهترین شیوه‌های درمانی آن، بکاربردن انواع ماسک است. ماسک جوانه گندم، ماسک نشاسته، ماسک پیاز و ماسک سفیده تخم مرغ از جمله ماسک‌های عالی برای بهبود جوش‌های غرور جوانی به شمار می‌آیند.

در ادامه به طرز تهیه و استفاده از این ماسک‌ها خواهیم پرداخت:

1- ماسک پیاز:

یک عدد پیاز متوسط را رنده کرده و از صافی رد کنید. سپس با پنبه آن را بر روی پوست خود بمالید. باقی مانده پیازها را با یک قاشق مرباخوری عسل مخلوط کنید. در این زمان حتماً آب پیازی که از اول بر پوست خود مالیده اید، خشک شده است. اکنون این ماسکی را که تهیه کرده اید را به آرامی بر روی تمام پوست خود البته بجز دور چشم، پخش نمایید. بعد از 15 دقیقه می توانید پوستتان را با آب سرد بشویید.

2- ماسک سفیده تخم مرغ:

یک عدد سفیده تخم مرغ را با یک قاشق عرق نعنا مخلوط کرده و خوب آنها را بهم بزنید. سپس این ماسک را به حالت ماساژ و به آرامی با حرکت دورانی بر روی پوست بمالید. زمانی که از این ماسک استفاده می کنید، به هیچ عنوان نباید صحبت کنید تا کاملاً خشک و جذب گردد. بنابراین، زمانی که سفیده تخم مرغ بر روی پوستتان است، پوست خود را کاملاً بی حرکت نگه دارید تا چین و چروک به وجود نیاید. پس از 15 دقیقه می توانید پوست خود را با آب سرد بشویید.

3- ماسک نشاسته

برای تهیه این ماسک، 1 قاشق غذاخوری ماست را با یک قاشق چایخوری سرخالی نشاسته مخلوط نمایید و به آرامی و با حرکت دورانی آن را روی تمام پوست خود بمالید. پس از 15 تا 20 دقیقه با آب ولرم پوستتان را شستشو دهید، توجه داشته باشید هنگامی که این ماسک روی پوست است از خندیدن و هرگونه حرکت پوست خود بپرهیزید زیرا پوستتان دچار چین و چروک می شود.

4- ماسک جوانه گندم:

برای تهیه این ماسک یک قاشق غذاخوری ماست را با یک قاشق چایخوری سر پر آرد جوانه گندم یا آرد نان سنگگ مخلوط کنید و آرام آرام و یکنواخت به روی پوستتان بمالید و اجازه دهید تا روی پوستتان کاملا خشک شود. پس از 20 دقیقه می توانید صورت خود را با آب سرد بشویید. این ماسک را می توانید هفته ای 2 تا 3 بار بر روی پوست خود استفاده نمایید.