

آکنه یکی از شایع‌ترین بیماری‌های پوستی و شایع‌ترین علت مراجعه بیماران به پزشکان پوست و مو است. آکنه زمانی رخ می‌دهد که باکتری و چربی تولید شده توسط غدد چربی پوست و سلول‌های پوست باعث انسداد و انباشته شدن در فولیکول مو و منافذ پوست می‌شوند و بیشتر در سنین پایین به وجود می‌آید. موارد بروزی رایج در آکنه، شامل جوش سرسیاه، چرک‌دانه، پوست چرب، و جای زخم احتمالی می‌باشد. آکنه می‌تواند به وسیله غدد چربی نسبتاً زیادی، پوست صورت، پیشانی، بالای قفسه سینه، شانه ها و قسمت پشتی بدن را تحت تأثیر قرار دهد.

علل بروز آکنه

- ژنتیک: بروز آکنه به میزان بالایی به ژنتیک بستگی دارد.
- هورمون‌ها: تغییرات هورمونی مانند آنچه در هنگام بلوغ جنسی و قاعدگی رخ می‌دهد، می‌تواند باعث تشدید شکل‌گیری آکنه شوند. در هنگام بلوغ جنسی، افزایش هورمون‌های جنسی (آندروژن) باعث می‌شود غدد چربی پوست بزرگ‌تر شوند و چربی (سبوم) بیشتری تولید کنند.
- عفونت: نوعی از باکتری‌های بی‌هوای باعث تشدید بروز آکنه می‌شوند ولی نقش دقیق آن‌ها مشخص نیست.

- رژیم غذایی: رژیم‌های غذایی حاوی بار قندخونی بالا، تأثیر متفاوتی بر شدت آکنه دارند.
- استرس

سایر عوامل عبارتند از:

- حاملگی
- تغییرات هورمونی
- مواد پاک‌کننده پوست و لوازم آرایشی غیر استاندارد
- رطوبت بیش از حد
- تعریق زیاد
- وراثت
- استفاده از هورمون‌هایی که مورد استفاده بدن‌سازان قرار می‌گیرد.
- تحریک پوست با خاراندن و همچنین ایجاد زمینه التهاب و عفونت
- تجمع سلول‌های مرده و ایجاد زمینه مناسب برای بسته شدن دهانه فولیکول مو
- مصرف برخی داروها مانند لیتیوم، باربیتورات‌ها و غیره
- مصرف قند و چربی بالا و پروتئین کم.

- کاهش مصرف ویتامین E و ویتامین A

علائم و نشانه‌ها

تشخیص آکنه، یک تشخیص کلینیکی است؛ یعنی پزشک با معاینه بیمار و با مشاهده نوع ضایعات، ضمن تشخیص بیماری، شدت آن را نیز تشخیص می‌دهد تا پروتکل درمانی لازم را برنامه‌ریزی کند.

علائم شایع بیماری آکنه

- جوش سرسیاه خیلی ریز
- جوش‌های ریز چرکی
- ملتهب شدن اطراف جوش‌ها

انواع آکنه

- جوش سر سیاه: در سطح پوست ظاهر می‌شود و به رنگ سیاه درمی‌آید.
- جوش سر سفید: در زیر سطح پوست باقی می‌ماند.
- برآمدگی کوچک صورتی رنگ ملتهب.
- جوش چرکی: معروف به پیمپل جوش ملتهب و قرمز شده با دهانه ای در روی آن.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

آکنه (جوش صورت)

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

فاطمه عندلیب- کارشناس پرستاری
افسون توفیق- کارشناس ارشد پرستاری

تایید کنند ه:

دکتر مریم السادات ساداتی- متخصص پوست و
مو

پاییز ۱۴۰۳

EDU-PT-315/A

آکنه چگونه درمان می شود؟

اثر بخشی داروها و روش های درمانی مختلف ثابت شده است. آنها عوامل زمینه ای را هدف قرار می دهند که در آکنه نقش دارند. بسته به شدت بیماری تان، ممکن است به حداقل یک یا چند دارو نیاز داشته باشید.

درمان موضعی مانند کرم ها و پمادها

درمان عمومی مانند آنتی بیوتیک های خوراکی و هورمون ها

درمان جراحی مانند تخلیه و برداشتن ضایعه و تزریق دارو در محل

- کیست / غده: جوش های عمیق ملتهب و دردناک در عمق پوست.

چند کار ساده جهت پیشگیری از بروز آکنه

- انجام حرکات ورزشی ساده و پیاده روی
- عدم دستکاری لکه و جوش های صورت
- حمام با آب ملایم
- استراحت و خواب روزانه بمدت ۸ ساعت
- دوری از استرس
- پرهیز از آرایش غلیظ
- شستشوی صورت روزانه با آب گرم و پاک کننده ملایم صورت
- استفاده منظم از مرطوب کننده
- سعی شود از محصولات مناسب و استاندارد آرایشی استفاده کرده و در پایان هر روز آرایش را پاک شود.
- از دستکاری جوش ها پرهیز شود.
- به محض مشاهده جوش به پزشک مراجعه شود تا بلافاصله درمان مناسب شروع شود.