

## جوش چیست؟



جوش یک بیماری است که غدد چربی پوست را درگیر می نماید. منافذ کوچک روی پوست شما در زیر پوست با غدد چربی در ارتباط می باشد. این غدد یک ماده روغنی به نام سبوم تولید می نمایند. منافذ از طریق کانال هایی به نام فولیکل با غدد در ارتباط هستند. داخل فولیکل ها این ماده روغنی سلولهای مرده پوست راه به سطح پوست انتقال میدهند یک موی نازک معمولاً از طریق فولیکول در سطح خارجی پوست رشد مینماید. هنگامی که فولیکول یک غده پوستی مسدود میگردد یک جوش رشد می نماید.

اغلب جوش بر روی صورت، گردن، کمر، سینه و شانه ها دیده میشوند. جوش یک مشکل جدی تهدید کننده حیات نیست اما میتواند منجر به ایجاد اسکار گردد.

### چگونه جوش ایجاد میگردد؟

- گاهی اوقات، مو، سبوم و سلولهای پوستی در یک پلاک قرار میگیرند. باکتریهای موجود در پلاک منجر به تورم میگردند و سپس هنگامی که پلاک تجزیه میشود یک جوش رشد می نماید.
- انواع مختلفی جوشها وجود دارند که مهمترین آنها عبارتند از:
- سر سفید: این جوشها زیر سطح پوست باقی می مانند.
  - سر سیاه: این جوشها در سطح پوست ظاهر میشوند و سیاه رنگ میباشند. این رنگ سیاه باعث کثیف بودن نیست.
  - پاپولها: برآمدگیهای صورتی رنگی هستند که میتوانند دردناک باشند.
  - پوسچولها: این جوشها در قاعده قرمز رنگ و در نوک حاوی چرک میباشند.
  - ندولها: این جوشها بزرگ، دردناک و جامد بوده و در عمق پوست قرار دارند.
  - کیستها: این جوشها عمقی، دردناک، حاوی چرک هستند و میتوانند باعث ایجاد اسکار گردند.

### چه کسی به جوش مبتلا می شود؟

جوش یک بیماری پوستی بسیار شایع میباشد. نزدیک به ۱۷ میلیون نفر در ایالت متحده مبتلا هستند افراد با هر نژاد و سنی به این بیماری مبتلا میشوند. اما این بیماری در جوانان و نوجوانان شایع تر است. نزدیک به ۸۵٪ از افراد در سن بین ۱۲ تا ۲۳ سال به این بیماری مبتلا میشوند. در اکثر افراد آکنه در ۳۰ سالگی بهبود می یابد. اما در برخی افراد در ۴۰ تا ۵۰ سالگی به این بیماری مبتلا میشوند.

## علل جوش چیست ؟

علل جوش شناخته نیست . پزشکان فاکتورهای ویژه ای را علل احتمالی جوش میدانند :

- هورمونها در دوران نوجوانی افزایش می یابند.
- هورمون طی حاملگی تغییر می نمایند.
- شروع و قطع مصرف داروهای ضدبارداری .
- وراثت ( اگر والدین شما جوش داشته باشند شما نیز احتمالاً مبتلا خواهید شد ) .
- برخی از انواع داروها
- مواد آرایشی روغنی

## جوش چگونه درمان می شود ؟

جوش توسط پزشکی که با مشکلات پوستی در ارتباط است درمان میشود (درماتولوژیست ) /اهداف درمانی عبارتند از :

- بهبود جوشها
  - ممانعت از تشکیل جوشهای جدید
  - جلوگیری از ایجاد اسکار
  - کمک به کاهش شرم ناشی از داشتن جوش
- درمان سریع اولیه ، بهترین راه جلوگیری از تشکیل اسکار میباشد . پزشک شما ممکن است داروهای در دسترس یا داروهای خاصی را تجویز نماید . برخی از درمانها درست بر روی پوست قرار میگیرند . دیگر درمانها قرصهایی هستند که باید بصورت خوراکی مصرف شوند . گاهی اوقات پزشک به شما توصیه مینماید بیش از یک روش درمانی استفاده نمائید.

## چگونه افراد مبتلا به جوش از پوست خود محافظت می نمایند ؟

- در این جا به چند روش محافظت از پوست اشاره شده است.
- پوست خود را با ملایمت تمییز نمائید به هنگام صبح، و بعد از کار سنگین از یک ماده تمییز کننده خفیف استفاده نمائید. سائیدن پوست روند جوش را متوقف نمی کند. این عمل منجر به بدتر شدن این بیماری می شود.
  - عدم دستکاری پوست: فشار دادن ، نیشگون گرفتن یا کندن جوش ها باعث ایجاد اسکار و نقطه های سیاه روی پوست می گردد.
  - اصلاح ملایم : اگر شما اصلاح می نمائید، شما می توانید از ریش تراش های الکتریکی و مطمئن استفاده نمائید. در این صورت از تیغه های تیز استفاده کنید. هم چنین ریش خود را قبل از مالیدن خمیر اصلاح با آب و صابون نرم نمائید. به آرامی و فقط در مواقعی که مجبور هستید صورت خود را اصلاح نمائید.
  - عدم قرار گرفتن در معرض نور خورشید: بسیاری از داروهای ضدجوش می توانند فرد را مستعد آفتاب سوختگی نمایند. قرار گرفتن در معرض خورشید باعث ایجاد چین و چروک پوستی و افزایش خطر سرطان پوست می گردد.
  - لوازم آرایشی را با دقت انتخاب نمائید: همه لوازم آرایشی باید بدون چربی (روغن) باشند. به دنبال کلمه

Non Comedogenic بر روی جعبه لوازم آرایش باشید. این بدین معنی است که لوازم آرایشی نباید منافذ پوستی شما را مسدود نماید.

اما برخی افراد حتی با مصرف این لوازم آرایشی نیز به جوش مبتلا می شوند.

### **چه عواملی جوش را بدتر می نماید؟**

- تغییر سطح هورمونی در دختران نوجوان و زنان بالغ ۷-۲ روز قبل از شروع قاعدگی
- تکیه دادن طولانی به پوست
- فشار ناشی از کلاه موتورسیکلت، یقه تنگ
- آلودگی و رطوبت بالا
- فشار دادن و کندن جوش ها
- مالش شدید پوست

### **عقاید غیر علمی در مورد علل جوش**

عقاید غیر علمی فراوانی در مورد علل جوش وجود دارد. پوست کثیف و استرس علل جوش نیستند. هم چنین ، شکلات و غذاهای چرب نمی توانند علت جوش در بسیاری از افراد باشند.

### **چه تحقیقاتی بر روی جوش صورت گرفته است؟**

- دانشمندان به دنبال روش های جدید درمان جوش هستند.
- کار روی داروهای جدید درمان جوش
- جستجوی روش هایی جهت جلوگیری از تشکیل پلاک
- جستجوی روش هایی جهت متوقف کردن اثر هورمون تستوسترون بر ایجاد جوش