

۱۰ راهکار موثر برای از بین بردن جوش‌های صورت

جوش‌ها در هر جایی از پوست بروز پیدا می‌کنند. عامل اکثر جوش‌ها باکتری به نام «باکتری پروپیونی آکنه» است. این باکتری وقتی سبوم همان چربی طبیعی پوست به اسیدهای چرب تبدیل می‌شوند، باعث ایجاد التهاب می‌شود. روش‌های مختلفی برای درمان جوش و آکنه و حفظ سلامتی پوست وجود دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، هر فردی که تا به حال جوش زده، می‌داند تلاش برای ترمیم و بهبودی این زائده‌های پوستی چقدر سخت است. اما در کنار اینکه می‌توان علائم جوش و آکنه را تسکین داد، می‌توان از به وجود آمدن جوش‌های تازه پیشگیری کرد و چرخه باطل آن را شکست. پس بیایید ببینیم چطور می‌توانیم جوش‌های صورت را از بین ببریم؟

در این مطلب به چند روش مختلف پرداخته ایم که به پیشگیری از جوش صورت و داشتن پوستی صاف و شفاف کمک می‌کنند.

۱- طریقه صحیح شستشوی صورت را یاد بگیرید

برای کمک به پیشگیری از جوش زدن، خیلی مهم است که تا جای ممکن روزانه چربی، کثیفی و عرق را از بدن خود تمیز کنید. اما همچنان شستن بیش از حد صورت هم می‌تواند باعث بدتر شدن وضع جوش‌ها شود.

اکثر متخصصان پوست معتقدند، با شستشوی بی‌رویه پوست باعث برداشتن سبوم‌های طبیعی بدن خود می‌شوید. این امر باعث می‌شود تا پوست برای جبران چربی‌های طبیعی از دست رفته، چربی بیشتری تولید کند.

بنابراین، شستن بیش از حد صورت و استفاده از محصولات مانند انواع لوسیون‌ها و پاک‌کننده‌های پوست و منافذ باعث خشکی بیش از حد پوست و در نتیجه بدتر شدن وضع جوش‌ها می‌شود.

پیشنهاد متخصصان پوست این است که به جای استفاده از لایه بردارهای سفت یا اسپری‌های تمیزکننده از پاک‌کننده‌های بدون گوگرد (سولفات)، بدون رایحه و عطر و ملایم (تا دو بار در روز) استفاده کنید.

برای شستشوی صحیح صورت پیشنهاد می‌شود:

- صورت خود را با آب گرم، نه داغ خیس کنید.

- به جای دستمال با حرکات دایره‌ای انگشت یک پاک‌کننده ملایم را روی صورت خود پخش کنید و صورت خود را بشوید.

- بعد از شستشو، صورت خود را کاملاً خشک کنید.

۲- نوع پوست خود را بشناسید

شناختن بهتر پوست فواید زیادی برای درمان جوش دارد. با شناختن پوست خود می‌توانید از مصرف محصولات بهداشتی مضر برای پوست خود پرهیز کنید. اگر هنوز نوع پوست خود را نمی‌دانید، به طور کلی پوست‌ها در یکی از دسته‌های زیر قرار می‌گیرند:

- خشک: پوست اکثر اوقات حالتی پوسته‌پوسته و سفت دارد.

- چرب: پوست همیشه براق است و شاید لازم شود روزی چند مرتبه آن را تمیز کنید.

- مختلط: پوست ترکیبی از هر دو پوست خشک و چرب است. (ناحیه چرب معمولاً همان ناحیه T، پیشانی، بینی و چانه است)

حساس: به راحتی پوست تحریک می‌شود و مستعد قرمز شدن است.

به طور کلی، پوست‌های چرب بیشتر نسبت به جوش زدن آسیب‌پذیر هستند، اما هر کسی که نوع پوست خود را نمی‌شناسد، تا حدی زیادی مستعد جوش است. شناخت پوست به فرد کمک می‌کند، محصولات سازگار با پوست خود را استفاده کند و پوستی صاف و شفاف داشته باشد. برای مثال، اگر پوست شما حساس و دارای جوش است، استفاده از مواد فعالی مانند ژل شستشوی صورت حاوی سالیسیلیک اسید، لایه بردار اسید سالیسیلیک و کرم

رتینول ممکن است باعث تحریک زیاد از حد پوست و جوش زدن های بیشتر شود. اگر پوست چربی دارید، استفاده از مرطوب کننده های مخصوص پوست های خشک باعث نفوذناپذیری و مسدودی منافذ پوست می شود.

۳- از مرطوب کننده ها استفاده کنید

مرطوب کننده ها به آب رسانی و مرطوب ماندن پوست کمک زیادی می کنند. اگر جوش دارید، استفاده از مرطوب کننده ها مهم است، چون در صورتی که پوست شما بیش از حد خشک باشد، بدن برای چرب کردن پوست سبوم تولید می کند و سبوم زیاد از حد باعث جوش زدن می شود.

در همین حال، بسیاری از مرطوب کننده ها روغن دار هستند، رایحه و عطر دارند یا مواد دیگری دارند که باعث تحریک پوست و جوش زدن می شود. توصیه می شود قبل از خرید مرطوب کننده ها به دقت مواد تشکیل دهنده آن را بخوانید و از نداشتن عطر و غیر کومدوژنیک (فاقد خاصیت مسدودسازی منافذ پوست) محصول مورد نظر مطمئن شوید.

اساسا هر چه مواد تشکیل دهنده مرطوب کننده کمتر باشد، برای پوست های مستعد جوش بهتر است.

چطور سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم تا بیمار نشویم؟

۴- از داروهای بدون نسخه استفاده کنید

داروهای بدون نسخه زیادی هستند که به درمان جوش یا حتی پیشگیری از آن کمک می کنند. با این حال، همچنان برخی از این داروها ممکن است باعث قرمزی، تحریک یا خشکی زیاد از حد پوست شوند، بنابراین بهتر است دستورالعمل های روی هر کدام از این داروها را به دقت بررسی کنید. در اینجا برخی از رایج ترین مواد فعال درون هر کدام از داروهای ضدجوش را به طور خلاصه شرح دادیم:

بنزوئیل پراکسید: روی جوش های ملتهب مانند کیست و برآمدگی های قرمز و دردناک بهترین اثر را دارد، چون باکتری های مولد جوش را کاملا از بین می برد.

اسید سالیسیلیک: این ماده برای جوش های سرسیاه و سرسفید فوق العاده مفید است، چون منافذ باز و التهاب را پایین می آورد.

سولفور (گوگرد): گوگرد یک ماده طبیعی است و از دو ماده ای که ذکر شدند، ملایم تر است. گوگرد سلول های مرده روی پوست را خشک می کند تا منافذ باز شده و سبوم اضافی را جذب کنند.

۵- آبرسانی به پوست را فراموش نکنید

اگر بدن دچار کم آبی شود، ممکن است غدد چربی پوست، چربی بیشتری تولید کنند. کم آبی باعث می شود که پوست شما ظاهری کدر و سفت پیدا کند و نهایتا این منجر به التهاب و قرمزی می شود. برای اینکه آب کافی به بدن خود برسانید، توصیه می شود که روزانه دستکم ۸ لیوان (۱۳ فنجان یا ۱۹ لیتر) آب بنوشید. برای زنان باردار یا در دوران شیردهی و کسانی که در محیطی گرم و شرجی زندگی می کنند هم نوشیدن آب بیشتری توصیه می شود.

۶- کمتر آرایش کنید

بسیاری زنانی که صورتشان جوش زده، تصمیم می گیرند با آرایش زائده های پوستی خود را پنهان کنند. اما فراموش نکنید با این کار ممکن است منافذ پوست مسدود شوند و همین هم باعث جوش زدن بیشتر می شود. قطعا حذف آرایش از امور روزمره برای بسیاری از زنان سخت است، اما همچنان می توانید با انتخاب های بهتر به درمان جوش های صورت خود کمک کنید. در صورتی که همچنان قصد آرایش کردن دارید باید از کرم پودر یا کرم پودر پوشاننده ای (کانسیلر) غیر کومدوژنیک و بدون رایحه و عطر استفاده کنید تا پوست را تحریک نکند. یک کرم مرطوب کننده ضدجوش حاوی اسید سالیسیلیک هم می تواند برای درمان جوش مفید باشد.

آرایش صورت خود را به خصوص در زمان خواب کاملا بشویید. علاوه بر کم کردن آرایش بهتر است توجه زیادی به محصولات بهداشتی و مراقبتی نزدیک صورت به خصوص حالت دهنده های مو داشته باشید. اسپری مو، شامپو خشک و کرم تقویت بافت پوست می توانند با پوست در تماس باشند و باعث جوش زدن شوند. سعی کنید از محصولاتی بدون روغن و غیرمولد جوش (غیر کومدون ساز) استفاده کنید.

۷- کمتر به پوست خود دست بزنید

شاید این کار سخت باشد، اما باید بدانید دست زدن به صورت می تواند باعث شود باکتری های و سایر عواملی که باعث مسدود شدن منافذ می شوند به پوست منتقل شود. سعی کنید تا جای ممکن دست زدن به پوست را کم کنید. مرتب دست های خود را بشویید تا اگر به صورت خود دست زدید، دستکم دست هایتان تمیز باشند.

۸- مواجهه با نور آفتاب را کم کنید

مواجهه با نور آفتاب ممکن است باعث خشک شدن جوش ها شود، اما اشعه های خورشید در دراز مدت اثر منفی روی پوست می گذارند. مواجهه طولانی مدت با آفتاب باعث کم آبی پوست، تولید چربی بیشتر و در نتیجه مسدود شدن منافذ پوست می شود. استفاده از کرم های ضدآفتاب توصیه خوبی برای محافظت از پوست است. اما به یاد داشته باشید بسیاری از ضد آفتاب ها روغنی هستند. از این رو، باید در انتخاب ضد آفتاب های محصولاتی غیر مولد جوش و فاقد روغن را انتخاب کنید.

۹- از ترکاندن و فشار دادن جوش ها خودداری کنید

هر چقدر که فشار دادن یا ترکاندن جوش های بزرگ و زشت ممکن است وسوسه برانگیز باشد، اما تا حد ممکن جلوی خودتان را بگیرید. ترکاندن جوش ها ممکن است باعث خونریزی، زخم شدید و عفونت شود. این کار حتی باعث ملتهب تر شدن پوست و مسدود شدن منافذ پوست می شود و نهایتاً وضع جوش ها را وخیم تر می کند.

۱۰- روغن درخت چای

عصاره درخت چای یکی از بهترین روش ها برای درمان جوش است. روغن درخت چای حاوی ترکیبی به نام ترپنین ۴ ال است که نقش مهم در از بین بردن انواع باکتری ها، ویروس ها و قارچ ها دارد. این ماده باعث تقویت گلبول های سفید خون می شود. برای استفاده از روغن درخت چای برای درمان جوش و آکنه، چند قطره از آن را روی محل التهاب خود بمالید. می توانید چند قطره روغن درخت چای را به پاک کننده ها و مرطوب کننده های خود اضافه کنید.

قبل از استفاده از روغن درخت چای به صورت رقیق نشده روی صورت، بهتر است برای امتحان کمی از آن را روی ناحیه ای از پوست خود مانند پشت گوش یا ساعد امتحان کنید. چند ساعت صبر کنید، اگر پوست تحریک شد، بهتر است روغن درخت چای را به نسبت ۱ به ۱ با آب رقیق کنید.