**پاکسازی پوست :**

داشتن پوستی زیبااز دغدغه های انسان است. یکی از آنها دانه های سرسیاهی هستند که بر روی گونه ها و بینی جلب توجه می کنند که باعث از بین رفتن شفافیت پوست می گردد و پوست را مکدر و ناصاف نشان داده و باعث آزار می گردند. اگر مدت زياديست که از پاک سازی پوستتان غافل مانده ايد ويا پوست لطيفي نداريد، پوست شما نیازمند یک پاکسازی اصولی می باشد.

پاكسازی پوست برداشتن سلولهای مرده و نیزآلودگی هایی است كه بر روی پوست تجمع پیدا كرده است . این كار می تواند سبب ایجاد شادابی و طراوت در پوست شود و به سلامت پوست كمك می كند . با این كار سلولهای لایه های سطحی پوست و نیز چربی ها و ذراتی كه در اثر آلودگی های هوا بر روی پوست نشسته است برداشته می شود .برای این كار با توجه به نوع پوست ابتدا با استفاده از مواد تمیز كننده و شیر پاك كن سطح پوست تمیز شده و بعد از آن با استفاده از اسكراب های مناسب با نوع پوست سطح پوست كمی ماساژ داده خواهد شد . بعد از آن پوست كمی بخور داده شده و جوش های سرسیاه آن تخلیه می شود . درنهایت از یك ماسك مناسب با نوع پوست استفاده شده و كرم های نهایی بر روی پوست قرار داده خواهد شد. این عملیات باید حداقل ماهی یکبار بر روی پوست انجام شود .

یكی از مراقبت‌های اساسی پوست، پاك‌سازی پوست است. پاك‌سازی پوست می‌ تواند با حذف سلول‌های مرده ی سطح پوست و برداشتن گرد و غبار و مواد آرایشی و چربی اضافی در سطح پوست و باز كردن منافذ آن، باعث تنفس پوست شود.

چندین گروه پاك‌كننده داریم، مثل: شیر پاك‌كن‌ها، كرم‌های پاك‌كننده، لوسیون‌های تمیزكننده، فوم‌ها و یا فرآورده‌های كف‌زا، صابون‌های آرایشی و پاك‌كننده‌های آرایش چشم.

**شیر پاك‌كن:**

امولوسیون روغن در آب است، اما نسبت آب به روغن آن زیاد بوده، پس به راحتی در آب حل می‌ شود و از سطح پوست شسته می‌ شود.

**كرم‌های پاك‌كننده:**

این كرم‌ها روغن بیشتری نسبت به شیر‌پاك‌كن‌ها دارند و غلیظ‌ترند و برای ماساژ دادن بر روی پوست مفیدند و برای پوست‌های بسیار خشك یا پاك‌سازی عمیق بسیار مناسب‌اند.

**مواد كف‌زا:**

بسیار سریع عمل می‌ كند و برای هر نوع پوستی می ‌تواند به كار رود.

**صابون‌های معمولی:**

به دلیل به هم زدن PH نرمال پوست، برای شست و شوی صورت مناسب نیستند و بهتر است از صابون‌های مخصوص آرایش استفاده كنید.

**مرطوب‌كننده‌ها:**

مرطوب‌كننده‌ها انواع مختلفی دارند، مثل همومكتانت‌‌ها (جاذب رطوبت‌ها)، هیدراتانت‌ها (مرطوب‌كننده‌ها) و مواد پوشاننده كه این‌ها باعثن جذب رطوبت از محیط اطراف شده یا آب را از لایه‌های عمقی پوست به سطح پوست می ‌آورد و به این ترتیب كمبود رطوبت پوست را جبران می ‌كنند.

**مواد پوشاننده:**

از دیگر مرطوب كننده‌ها كه به صورت امولوسیون روغن در آب (روغن‌ها، موم‌ها و مشتقات چربی‌ها)، به صورت یك لایه روی پوست قرار می ‌گیرند و جلوی تبخیر آب از سطح پوست را می‌ گیرند. بدین ترتیب میزان رطوبت لایه ی سطحی پوست را افزایش می ‌دهند و باعث حفظ رطوبت پوست می ‌شوند.

**بُخور :** باعث پاك سازی عمیق منافذ پوست و خون‌رسانی بهتر به آن می‌ شود و چربی و ذرات اضافی پوست را از بین می‌برد.

برای بُخور دادن، دو لیتر آب را در یك ظرف تمیز بجوشانید. اگر پودر بخور گیاهی مثل پودر گل بابونه یا گل ختمی دارید، دو قاشق سوپ خوری از آن را در ظرف آب جوش ریخته و ظرف را از روی حرارت بردارید. سپس سر خود را بالای ظرف آب بگیرید و یك حوله ی تمیز روی سر خود بیندازید.

زمان بُخور برای پوست‌های معمولی و چروك‌دار 5 دقیقه و برای پوست‌های چرب 5 تا 10 دقیقه است. اگر از پودر بُخور استفاده نكردید(یعنی فقط با آب)، زمان طولانی‌تری پوست خود را بُخور دهید.

**كمپرس:** برای پوست‌های خشك و حساس روش بسیار مناسبی است. برای كمپرس مثل بُخور، آب را بجوشانید و پودر بُخور را به آن اضافه كنید. 5 دقیقه صبر كنید. سپس محلول مذكور را صاف كرده و حوله ی تمیزی را به این محلول آغشته كنید و این حوله را 5 تا 10 دقیقه روی پوست صورت خود قرار دهید. (یادتان نرود كه دو تا سوراخ برای جای چشم‌ها در حوله باز كنید!)

می‌ توانید بلافاصله پس از كمپرس داغ از كمپرس سرد نیز استفاده كنید. این عمل برای درمان جوش و التهاب پوست بسیار مفید است.

بهتر است در زمان استفاده از كمپرس تمركز داشته باشید و آرام و عمیق نفس بكشید.

**ویتامینه پوست :**

امروزه نقش ویتامین‌ها و املاح معدنی در سلامت پوست و مو مشخص شده است‌. اکثر ترکیبات تغذیه‌ای می‌توانند بر سلامت پوست تأثیرگذار باشند ولی در اینجا به تأثیرگذارترین آنها اشاره خواهیم کرد.

**ويتامين C**

این ویتامین در تولید کلاژن و الاستین نقش دارد. از این رو کند شدن روند پیری پوست و ایجاد چین و چروک‌ها در صورت تأمین ویتامین C امکان‌پذیر است.

**ویتامین E**

بدلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی مانع از پیری زودرس پوست می‌شودوازایجاد لکه‌های قهوه‌ای در سطح پوست جلوگیری می‌کند و برای رفع آثار جراحات و آکنه در سطح پوست نیز مفید است.

**ويتامين A**

این ویتامین در کنار ویتامین‌های C و E زمینه حفاظت بیشتری رادربرابر آسیب‌های پوستی فراهم می‌آورد. کمبود این ویتامین به صورت خشکی، چین و چروک و شوره زدن پوست خود را نشان می‌دهد.

**بیوتین**

در سلامتی پوست، مو و ناخن بسیار مؤثر است. خشکی مو، شوره زدن پوست و کاهش لطافت و شادابی آن از جمله علائم کمبود این ویتامین است.

**ویتامین B3**

رطوبت و شادابی پوست را افزایش می‌دهد. . افرادی که پوست حساس دارند مي‌توانند از این ویتامین برای کاهش التهاب‌های پوستی و پیشگیری از خشکی آن استفاده کنند

**ویتامین** **B2**

کمبود این ویتامین خود را به صورت زخم‌ها و التهاب‌های گوشه‌های لب و بینی نشان می‌دهد. اگر شما جزو کسانی هستید که گوشه‌ی لب‌هايتان ترک مي خورد به احتمال زیاد مبتلا به کمبود ویتامین B2 یا C هستید.

**ویتامین** **B6**

برای تولید ویتامین B3 ضروری است. این ویتامین با تأثیری که در روند تولید گلبول‌های قرمز دارد، خون‌رسانی به سطح پوست را افزایش مي دهد واز این طریق شادابی و رطوبت طبیعی پوست را افزایش می‌دهد.

**ويتامين** **K**

در کاهش تیرگی و کبودی دور چشم نقش به سزایی دارد. دارد و حتی لوسیون‌های این ویتامین به‌صورت موضعی نیز چنین اثري بر جای می‌گذارند.

**سلنیوم**

از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید محافظت می‌کند. همچنین از بروز آفتاب سوختگی پیشگیری می‌کند و سرعت بهبود آن را نیز تسریع می‌کند.

**مس**

به همراه ویتامین C و روی، در تولید الاستین در بافت پوستی نقش دارد و شادابی آن را افزایش می‌دهد. بنابراين در پیشگیری و کمک به رفع افتادگی پوست ناشی از بارداری و کاهش وزن بسیار مؤثر است.

**روی**

با تنظیم ترشحات چربی پوست، هم از بروز موارد جدید آکنه پیشگیری می‌کند و هم در بهبود آکنه‌های موجود موثر است. همچنين دريافت كافي آن روند بهبود آسیب‌ها و زخم‌ها را تسریع می‌کند.

**کرم های مرطوب کننده پوست**

برخی فرآورده‌ها، ادعا می‌کنند که آکنه‌زا نیستند. اما، اینها حقیقت نیست، تقریبا تمام مرطوب‌کننده‌های موجود در بازار از مواد و ترکیباتی استفاده می‌کنند که کم و بیش آکنه‌زا هستند.

شاید، با دیدن فهرست طولانی ویتامین‌ها تصور کنیم مرطوب‌کننده‌ها پوست را تغذیه نموده و آن را غرق در آنتی‌اکسیدان‌ها می‌کنند. حال آن که در بیشتر موارد، کاری از دست ویتامین‌ها بر نمی‌آید. به این دلیل که آن قدر ناچیزند که تاثیری از آن‌ها برنمی‌آید، و یا این که خود به خود در اثر تماس با نور و اکسیژن بی‌اثر می‌شوند.

واقعیت این است، تمام مرطوب‌کننده‌ها فقط به یک دلیل ساده برای پوست‌های خشک مفیدند: به این دلیل که همگی اندکی آب اندکی با خود دارند، و دارای ماده‌ای روغنی هستند که این آب را در پوست نگه می‌دارد. در واقع اگر چرب و چیلی شدن پوست مسئله‌ای نبود، می‌توانستیم مانند گذشته‌ها از وازلین برای خشکی پوست استفاده کنیم.

یک دلیل برای روی آوردن به مرطوب‌کننده‌ها، جستجو برای یافتن ترکیبی از موادی بود که شبیه وازلین آب را در خود نگه دارند، ولی بهتر بر روی پوست بمانند

خبر خوب آن که، علیرغم بی‌اطلاعی‌های ما و تبلیغات بی‌امان تولیدکنندگان و فروشندگان، معمولا چندان هم به خطا نمی‌روید. تقریبا، تمام مرطوب‌کننده‌های موجود در بازار در بسیاری از موارد برای پوست‌های خشک مفیدند. انتخاب، نیز، بسته به نظر شما است و این که می‌خواهید پوست‌تان چگونه به نظر رسد.

**اجزای سازنده مرطوب‌کننده‌ها**

اجزای سازنده مرطوب‌کننده‌ها موادی هستند که پس از آن که مرطوب‌کننده‌ها آن را در اختیار پوست قرار می‌دهند، آب را در خود نگه می‌دارند. موادی که همچون اسفنج عمل نموده و آب را از لایه‌های زیرین پوست و تا حدی، از هوای مرطوب محیط، جذب می‌کنند. موادی که ناهمواری‌های پوست را پر کرده و ظاهر صاف و یکدستی به پوست می‌دهند، ولی تاثیری بر میزان آب آن ندارند.

**آب**

بیشتر مرطوب‌کننده‌ها، مخلوط‌های یکدستی از آب و روغن‌‌اند و از این روست که (به لحاظ تعریف) در دسته کرم‌ها یا لوسیون‌ها جای می‌گیرند.

اگر نگاهی به فهرست مواد تشکیل دهنده آن‌ها بیاندازید، خواهید دید که آب همواره نخستین مورد است.

هر چند لایه شاخی پوست به خوبی آب را جذب می‌کند، ولی به همین خوبی آن را در خود نگه نمی‌دارد. از این روست که وجود اندکی چربی برای حفظ آب لازم است.

استفاده از ماده چرب، بدون آن که هم‌زمان آب نیز( با مرطوب‌کننده یا هر منبع خارجی دیگر مانند حمام کردن) به آن اضافه کنیم، هیچ تاثیری نخواهد داشت و نهایتا، پوستی کاملا چرب (اما هنوز هم بسیار خشک) خواهیم داشت.

در واقع، بهترین کار، قرار دادن پوست در معرض آب و سپس پوشاندن آن با چیزی مثل وازلین است. اما، از آن جا که این کار وقت زیادی می‌گیرد، بهتر است از یکی از مرطوب‌کننده‌هایی که آب هم دارند استفاده کنید.

**مواد نگه‌دارنده آب**

وازلین و مواد چرب دیگر، مانع از تبخیر آب از سطح پوست می‌شوند. علیرغم تفاوت‌ها و تنوعات بی‌شمار مرطوب‌کننده‌های موجود در بازار، هنوز هم وازلین نقش اصلی را در همه آن‌ها داشته و اغلب جای سوم یا چهارم را در فهرست مواد تشکیل دهنده به خود اختصاص می‌دهد. بسیاری مواد چرب و مومی، می‌توانند این کار را بکنند، اما نوعی الکل چرب، لانولین، لسیتین، روغن‌های گیاهی، پارافین و اسید استئاریک بیشتر کاربرد را دارند.

اگر هم شنیدید که مرطوب‌کننده‌ای چرب نیست، منظور این است که به جای چربی‌ها از دایمتیکون (نوعی سیلیکون که همین کار را می‌کند) استفاده شده است.

البته، وازلین هنوز بهترین نگه‌دارنده آب بوده و پس از آن، لانولین و روغن‌های گیاهی و دایمتیکون قرار دارند.

**مواد جذب کننده آب**

این مواد، آب را از هوا یا لایه‌های عمیق‌تر پوست به داخل لایه شاخی جذب می‌کنند. لیکن، وقتی که رطوبت هوا پایین است، آب اندکی در آن وجود داشته و در این موارد، بیشتر آب از داخل خود پوست جذب می‌شود.

از جمله این مواد، می‌توان گلیسرین، عسل، پانتنول (یا ویتامین B5، که از جمله موارد مصرف غیر غذایی رایج آن است)، سوربیتول (از جمله شیرین‌کننده‌های مصنوعی) و اوره را می‌توان ذکر نمود.

از سوی دیگر، این مواد، با جذب آب فراوان به لایه شاخی خشک و آسیب دیده، حتی ممکن است پوست را در مجموع خشک‌تر هم کنند. از این رو، تقریبا همواره باید همراه با مواد نگه‌دارنده آب استفاده شوند.

مرطوب‌کننده‌هایی که خود را ضد خارش هم عنوان می‌کنند، اغلب حاوی منتول هستند

**نرم کننده‌ها**

نرم کننده‌ها، پوست را مرطوب نمی‌کنند، بلکه با استفاده از آن‌ها پوست نرم و لطیف می‌شود. بیشتر مواد جذب کننده و نگه‌دارنده آب، این کار را هم می‌کنند. اما، ماساژ پوست با الکل‌، آن را بیشتر خشک می‌کند. از این رو، با وجود نرم‌کننده بودن الکل، معمولا (به جز در موارد استثنایی) جایی در مرطوب‌کننده‌های پوست ندارد.

**ویتامین‌ها**

اسید رتینوئیک (شکلی از ویتامین A) با تحریک ایجاد کلاژن، از شیارها و چین و چروک‌های ظریف پوست کاسته و یکی از اجزای اصلی کرم‌های ضد چین و چروک پوست است. ولی ویتامین A مورد استفاده در مرطوب‌کننده‌ها، رتنیل پالمیتات است که مولکول بسیار پایدار و (برخلاف اسید رتینوئیک) از لحاظ بیولوژیکی کاملا غیرفعال است.

پرشکان می‌گویند بسیار نامحتمل است که رتنیل پالمیتات (در مقادیری که در مرطوب‌کننده‌ها وجود دارد) بتواند تاثیری بر تولید و ترشح کلاژن و از بین بردن چین و چروک‌ها پوست داشته باشد.

ویتامین C، معمولا با نام اسید آسکوربیک، و ویتامین E، معمولا به صورت توکوفریل استات، نیز به دلیل خصوصیات آنتی‌اکسیدان‌شان اضافه می‌شوند. مطالعات بر روی ویتامین C حاکی از برخی تاثیرات آن (اما، تنها در غلظت‌های بالا) هستند. از این رو، در مورد مفید بودن حضور آن در مرطوب‌کننده‌ها شک و تردید‌هایی وجود دارد و از سوی دیگر نور و اکسیژن نیز آن را غیرفعال می‌سازد.

ویتامین E به صورت توکوفریل استات، از نظر بیولوژیک غیرفعال بوده و احتمالا نقش نگه‌دارنده دارد.

**منتول**

مرطوب‌کننده‌هایی که خود را ضد خارش هم عنوان می‌کنند، اغلب حاوی منتول هستند. هر چند منتول تاثیر چندانی بر مشکل اصلی ندارد، ولی خنک کنندگی آن می‌توان از شدت احساس خارش بکاهد.

**اسید لاکتیک**

پوست پاشنه پا، به ویژه، می‌تواند بسیار ضخیم، چرم مانند و خشک شود. پزشکان، توصیه به استفاده از سنگ پا و سپس مرطوب‌کننده‌هایی حاوی اسید لاکتیک 12 درصد می‌کنند. بدین ترتیب، دیگر شاهد ترک خوردن پوست پاشنه پا نخواهیم بود.

**جوش صورت یا آکـنه**

ضایعاتی که در اثر بسته شدن مجاری غدد چربی در صورت، گردن، پشت، شانه ها و سینه بوجود می آیند جوش یا به اصطلاح آکنه می گویند. این ضایعات بصورت جوش های سر سیاه، سر سفید، جوش چرکی، کیست و ندول می توانند بروز کنند.

آکنه یا جوش یک اختلال پوستی میباشد که در سنین نوجوانی شروع وتا آخر جوانی همراه افراد درگیر میباشد . آکنه در اکثر نوجوانان دیده میشود و می تواند تا پایان جوانی و حتی بالای سی سال هم دیده شود. جوش معمولاْ بعد از چند سال بهبود می یابد ولی نمیتوان آن را به حال خود گذاشت چون با بهبود بعضی از جوشها، جوشگاه بوجود آمده تا پایان عمر باقی می ماند و از نظر زیبائی مشکل ساز هستند. گرچه این جوشگاه ها قابل ترمیم هستند ولی مانند پوست صدمه ندیده نمی شوند. در بعضی مواقع جوشگاه ها از نظر روحی فرد را آزار می دهند. بنابراین عاقلانه این است که جوش را درمان نمود تا جوشگاه را؛ چون درمان راحت تر و سریعتر است و نتیجه کار هم رضایت بخش تر است.درمان بیشتر جنبه کنترل جوش صورت به منظور بهبودی موقتی تا ما دامای که تحت درمان دارویی قرار دارندو به منظور جلوگیری ااز بوجود آمدن جوشگاهای عمیق می باشد

**چگونگی بوجود آمدن جوش**

اول از همه باید دید که ضایعات واقعاً جوش هستند. چون خیلی از ضایعات پوستی شبیه جوش بروز میکنند. جوش بیشتر در نواحی سبوره ( نواحی از بدن که دارای غدد چربی فراوان میباشد) دیده میشود.

غدد سباسه یا چربی از بدو در هر دو جنس وجود دارد. در اوایل دوران بلوغ با ترشح هورمون مردانه یا آندروژن این غدد شروع به بزرگ شدن و فعالیت خود که تولید و ترشح چربی است، را آغاز می کنند. غدد چربی در تمام سطوح پوستی بجز در کف پا و دست وجود دارد ولی بیشترین تراکم آنها در صورت، سینه، پشت و شانه ها است. غدد چربی ترشحات خود را بوسیله مجاری چربی که در ارتباط با فولیکول مو است، به سطح پوست تخلیه می کند. افزایش ترشح چربی باعث صدمه به مجاری غدد میگردد و سلول های جدار این مجاری آسیب دیده و کنده می شوند و این سلول های صدمه دیده بهم پیوسته و تولید پلاک یا لخته می کنند و می توانند مجاری را مسدود نمایند. از طرفی در بعضی افراد پوسته ریزی پوست بعلت بعضی نقص ها در آنزیم های لازمه برای پوسته ریزی طبیعی، بطور کامل انجام نمی گیرد و پوسته های روی هم انباشته شده در منافذ مجاری چربی باعث بسته شدن این مجاری می شوند. با بسته شدن این مجاری به هر وسیله، چربی در مجاری انباشته شده و باکتری های موجود در این مجاری رشد زیادی کرده و این چربی ها را تخمیر میکنند و مواد شیمیائی تولید شده در اثر تخمیر و ترشح بعضی فاکتورها از باکتری های موجود و همچنین انباشتگی چربی در مجاری باعث صدمه بیشتر به دیواره مجاری شده و آن را بطور کامل از بین می برند. با ورود چربی، سلول های مرده دیواره، باکتری ها و مواد تخمیری و آنزیمی به داخل پوست فرآیند التهاب فعال شده و سبب قرمزی و چرکی شدن جوش میگردد.

عوامل ایجاد کننده و تشدید کننده جوش

**بهداشت فردی:**

گر چه آلودگی و کثیف بودن صورت و بدن علت ایجاد جوش نیستند ولی در تشدید جوش کمک می کنند. شستن صورت روزی دوبار با صابون و یا شامپو در بهبودی جوش کمک می کند. با آب گرم نباید صورت را شست، چون گرما ترشح چربی را افزایش می دهد و همچنین آب سرد نیز می تواند منافذ مجاری را خشک تر کنند و به بسته شدن این منافذ کمک نماید. پس بهتر است با آب ولرم صورت را شست.

**رژیم غذائی:**

از نظر علمی و آنچه در کتب علمی – پزشکی موجود است هیچ نوع غذا و خوراکی در ایجاد و تشـدید جــوش صورت دخـیل نیسـتند .

معمولاْ غذا باعث ایجاد جوش نمیشود. گرچه غذاهای چرب و شیرین در بعضی افراد جوشها را بدتر می کنند ولی این عمومی نیست و بقیه افراد نیاز به رژیم غذائی ندارند. ترشح زیادی انسولین در خون و رسیدن آن به پوست در برخی افراد باعث ایجاد جوش می شود. با خوردن غذاهای شیرین و چرب ترشح انسولین افزایش می یابد.

پس فقط افرادی که با خوردن چربی و شیرینی دچار جوش می شوند نیاز است که از خوردن این غذاها پرهیز کنند. البته باید توجه داشت که عوامل دیگری نیز در ایجاد و تشدید جوش سهیم هستند. پس باید موقعی قضاوت کرد که این غذاها باعث تشدید جوش می شوند که با هر بار مصرف آنها جوش بدتر شود. از جمله غذا و خوراکیهایی که باعث این علت میشوند شامل: غذاهای چرب، تنقلات، خرما، کشمش، محصولات دریایی ( ماهی و میگو )، بعضی از میوه جات ( موز ، کیوی ، خرمالو ) و غیـره. بهـترین راهکار پرهیز از مواد غذایی و خوراکیهایی است که فرد اظهار میکند با خوردن آنها جوش صورتش بدتر میشود.

**نور خورشید:**

گرمای حاصل از نور خورشید باعث تحریک ترشح چربی و از طرفی باعث خشک شدن منافذ می شود. پس بهتر است از قرار گرفتن در تابش مستقیم آفتاب اجتناب کرد.

**فراورده های آرایشی:**

افرادی که پوست چرب و دارای جوش هستند باید از کرم پودر و مرطوب کننده و حتی ضد آفتاب هایی استفاده کنند که فاقد چربی باشد. این محصولات باید غیر آکنه زا و غیر کومدون زا باشند. موااد آرایشی را باید روزی دوبار از صورت خود با آب و یا شیر پاکن های فاقد چربی و سازگار با پوست چرب پاک کنید. کرم پودرهای رنگی فاقد چربی می توانند قرمزی پوست شما را از نظر مخفی کنند. در صورت لزوم از مارکی استفاده شود که باعث التهاب پوستی نگردد (شما به آن حساسیت نداشته باشید که با تست کردن در داخل بازو می توانید از سلامت آن مطمئن شوید).

**عوامل دیگر :**

آلودگی هوا، نداشتن تحرک جسمانی، دوران قاعدگی، ترکیبات آرایشی پوستی، مصرف الکل، سیگار و موادمخدر، مصرف داروهای شیمیایی و هورمونی، ترکیبات شیمیایی موجود در غذاها، آلرژی و شوینده‌ها و آلاینده‌های صنعتی نیز در بروز جوش نقش موثری دارد.

اختلال‌های هورمونی،استرس و تنش‌های عصبی، یبوست، کم‌خونی،اختلال‌های ریوی، تغذیه نادرست و کم خوابی از علل زمینه‌ساز بروز جوش بر روی صورت است.

تحریک و کندن جوش با ناخن، سبب برداشته شدن لایه طبیعی محافظ روی جوش شده و بستر ورود میکروب‌ها به منطقه جوش را تسهیل کرده و در نهایت موجب بروز ضایعات پابرجا بر روی پوست می‌شود.

همچنین، تماس جوش‌ها با هر نوع آلودگی و بوی سرخ کردنی نیز سبب تشکیل لکه‌های سیاه بر روی پوست می‌شود.

غدد چربی بطور طبیعی در تمام سطح پوست گسترش دارند و مسئو ل چرب نگه داشتن سطح پوست میباشند. همچنین به علت دارا بودن بعضی مواد دارای خاصیت ضد میکروبی و قارچی هستند. این غدد در کف دست و پا و لـب وجود ندارند و بیشترین تراکم آنها در صورت ؛ سر ؛ سینه و قسمت بالای پست میباشد.

جوش بیشتر در صورت دیده میشود و بصورت انواع شکلها از قبیل: کومدون ( جوشهای ریزی که بصورت سر سیاه و سر سفید دیده میشوند )؛ پاپول (جوشهای برجسته و قرمز رنگ)؛ پاسچول (جوشهای چرکی ) و بالاخره ناجول و کیست (جوشهای بزرگ و دارای عمق و مواد داخل آنها).

از بسته شدن دهانه خروجی غدد چربی بعلتهای گوناگون جوش بوجود میاید.

علتهای بسته شدن این دهانه ها شامل:

۱) تولیـد و ترشح زیادی چربی در این غدد که خود این میتواند بعلت ارثی بودن یا عدم تنظیم هورمونی باشد. البته گاهی سطح هورمون در سطح طبیعی میباشد ولی پوست به این مقدار طبیعی نیز حساس است.

۲) رشد میکروب در دهانه غدد که باعث التهاب و بسته شدن این غدد میشوند.

۳) اختلال در کراتینی شدن ( در تشکیل کراتین دهانه اختلال وجود دارد مثل افرادی که سوء تغـذیه یا رژیم غـذائی دارند که اسیدهای چرب ضروری در بدن آنها کـم میباشد و یا بعـلتهای دیگری این اختلال وجود دارد).

**درمان جوش**

جوشهای صورت را نمیتوان بطور کامل از بین برد ولی میتوان آنها را تحت کنترل در آورد.

در درمان جوش نباید خسته شوید. چون درمان جوش یک فرآیند مداوم و طولانی است. درمان این جوشها بستگی به نوع جوش انجام میگیرد. در کل شستشوی مکرر نواحی جوش بویژه با صابونهائی که اسیدیته میباشند و از خود بقایایی به جا نمیگذارند از تشکیل جوش جـدید تا حـد زیادی مـوثر هسـتند و در درمان نیز کـمک کـننده میباشند. این صابونها در داروخانه ها موجودند و به عنوان ضد جوش معرفی میشوند. در درمان جوش از داروهای ضد باکتری ( میکروبی ) نیز استفاده میشود. که بستگی به نوع جوش و گسترش آن دارد.

داروهای دیگری نیز بسته به نوع جوش در درمان مصرف دارند که اختصاصی میباشند و از حوصله این بحث خارج هستند.

افرادی که دارای جـوش میباشـند باید از مصـرف هر گـونه کـرم یا پـماد اجـتناب کنند: چون باعث بدتر شدن جوشها میگردند.

افرادی هستند که منافذ پوست آنها به اصطلاح باز میباشد و در داخل این منافذ بصورت سیاه دیده میشود. ترشح چـربی و در معرض هوای آزاد قرار گرفتن این چـربی باعث اکسید شدن آن میگردد و به صورت سیاه دیده میشوند. برای از بین بردن آن میتوان از همان صابونهایی که گفته شد استفاده کرد و همچنین از اسکراب صورت نیز میتوان کمک گرفت.درمان جوش در حقیقت کنترل جوش زدن صورت و بدن شما می باشد نه ریشه کن کردن آن. اگر با درمان جوش شما بهبود یافت درمان را قطع نکنید بلکه با مشاوره با پزشک خود داروهای مصرفی را تعدیل دهید. گاهی نیاز است تا کنترل کامل جوش صورت بمدت شش ماه دارو مصرف کرد. در صورتی که بعد از مصرف دو ماه از دارو جوش صورت شما بهبودی نیافت شما به داروهای مصرفی مقاوم هستید و باید درمان تغییر یابد. بسته به نوع جوش و وضعیت جسمانی و هورمونی بدن دارو انتخاب می شود. پس بدون مشاوره با پزشک خود اقدام به مصرف یا تغییر دارو نکنید. در صورتی که با مصرف دارو تغییری در وضعیت جسمانی و یا پوست شما ایجاد شد پزشک خود را در جریان گذارید. در مواردی که کیست و ندول ایجاد شود گاهی نیاز به تزریق دارو بداخل کیست و ندول است و گاهاْ کرایو نیز در درمان مورد استفاده قرار می گیرد. جوشهای سر سیاه و سر سفید اگر با مصرف کرم های لایه بردار تخلیه نشوند نیاز به تخلیه آنها با وسایل خاصی است. پس از فشار دادن این جوشها و هر نوع جوش جهت تخلیه آن پرهیز کنید چون باعث شدت التهاب و ایجاد جوشگاه میگردد. از کندن جوشها اجتناب کنید چون باعث لک و ایجاد جوشگاه میگردد. در طول درمان گاهی نیاز است که از آنتی بیوتیک خوراکی از قبیل تتراسایکلین، اریترومایسین، داکسی سایکلین و غیره … مصرف نمایید. این داروها علاوه بر کاهش مقدار باکتری باعث کم شدن التهاب نیز میگردند. اگر با مصرف طولانی آنتی بیوتیک دجار قارچ تناسلی شدید با اطلاع پزشک دارو را قطع و قارچ را درمان نمایید. از عوارض جانبی داروها هراس نداشته باشید و به پزشک خود اطمینان کنید چون ترس از دارو باعث اختلال در روند درمان می گردد. در صورت هر گونه تغییری در مزاج و وضعیت جسمی پزشک خود را مطلع نمایید. اگر داروئی غیر از داروی درمانی جوش مصرف می کنید به پزشک اطلاع دهید. مصرف بعضی از داروها در زمان بارداری و شیر دهی مضر هستند بنابراین در صورتی که شما باردار هستید یا به نوزادتان شیر می دهید به اطلاع پزشک برسانید. در مواقعی جوش به داروهای رایج جواب ندهد و یا جوش بصورت کیست و ندول های بزرگ باشد با صلاحدید پزشک شاید نیاز به مصرف داروی اکوتان (ایزوتره تینوئین) باشید. این دارو عوارض متعددی دارد که الزاماْ در هر بیماری دیده نمی شود. باید قبل از شروع و در طول درمان برای پیشگیری از عوارض این دارو معاینات پزشکی و آزمایشات لازم انجام گیرد. در حین مصرف این دارو و احتیاطاْ تا یک سال بعد از قطع دارو باید جلوگیری از حاملگی صورت گیرد. دوره درمان باید کامل شود چون می تواند باعث عود جوش گردد. توصیه های پزشک را در حین درمان جوش فراموش نکرده و دقیقاْ اجرا کنید. همیشه در ذهن داشته باشید که جوش را نمی توان بطور کامل از بین برد ولی می توان آن را کنترل نمود.

**درمان جوشگاه های جوش:**یکـــی از عارضـــه های جــــــوش صــــــورت باقـــی ماندن لکه در آن ناحیه بعلت التهاب

و فــعال بودن سیسـتم دفـاعـی بدن در آنجا میباشد. جـوشـهایی که بیشـتر دستـــکاری شــوند احـتمال بوجـود آمـدن لکه بیشتر است . در ضمن افراد با رنگ پوست تیره تر لکه ناشی از جوش در آنها بیشتر است .

درمان این عارضه در حقــیقـت درمــان جـوش میباشد . یعـنــی با درمان جوش بعلت کم شدن التهاب احتمال بوجود آمدن لکه کم میشود . درمان قاطـعی برای از بین بردن این نوع لکه وجود ندارد و در طـول زمان بسته به نوع پوست این لــکه ها از بین میروند . البته بعضــی از داروهای موضعی این طول زمان را کاهش میدهند که از آن جمله میتوان از ژل های حاوی AHA نام برد این ژل حاوی اسیدهای میوه میباشد و باعث تسهیل در پوسته ریزی طبیعی پوست میشوند و به این خاطر پوست جوان و شاداب میماند .

**داروهای موضــعی دیگر کـه کـمک کننده میــباشند :** کرم و ژلــهای حاوی ویتامین ث و مشتقات ویتامین آ ( کرم و ژل تره تینوئن ) .روش های مختلفی برای از بین بردن جوشگاه ها استفاده میشود ولی باید در نظر داشته باشید که با هیچ روشی نتیجه صد در صد نیست. از جمله این روش ها می توان از لیزر، میکرودرم ابرشن، لایه برداری با مواد اسیدی و کرم های لایه بردار، سابسیژن یا آزاد کردن جوشگاه های فرو رفته از زیر، تزریق کلازن، هیالورونیک اسید و چربی را نام برد. گاهی نیاز است برای رسیدن به نتیجه مطلوب از چند روش استفاده نمود.

**ماسک مناسب برای رفع جوش های صورت: (درمان جوش صورت )**

پیاز و درمان جوش صورت

دو سه عدد پیاز متوسط را پس از پوس کندن خرد کنید و در مقدار کمی آب بپزید , به طوری که پیاز کاملا پخته شود و آب در ته ظرف باقی نماند.

پیاز پخته شده را درون یک تکه پارچه  نخی نازک تمیز بپیچد و روی جوش ها بگذارید و پس از چند دقیقه موضع را بشویید.

**دانه های سر سیاه و سفیدبرای درمان جوش صورت**

گیاهانی چون بومادران , بابونه ,رازیانه و گزنه سفید ( از هر کدام یک قاشق غذا خوری) را در آب جوش بریزید, پس حوله ای به سر ببندید و به مدت ده دقیقه پوست را روی بخار آن نگه دارید. در این هنگام منافذ پوست شما باز شده و شما به آسانی می نوانید با یک پارچه تمیز و یا دستمال کاغذی پوست را در ناحیه دانه های سر سیاه به آرامی بفشارید و دانه ها را بیرون آورید و بعد صورت را با آب سرد بشورید تا منافذ پوست تنگ تر بشود..

**عسل و دانه های سر سیاه برای درمان جوش صورت**

عسل افزودن به تقویت پوست و شفا بخشی ,پاک کننده خوبی است .یک قاشق غذا خوری عسل را به آرامی حرارت دهید و روی قسمت هایی از پوست که دارای دانه های سر سیاه است بگذارید , پس از 15 دقیقه با یک تکه پنبه و آب نیم گرم پوست خود را تمیز کنید و بعد بشویید.اگر لک نیز دارید از خوانه گندم( دو قاشق) به عسل اضاف کنید و بعد همین نحو عمل کنید.

**روغن ماهی**

روغن ماهی و لکه های قرمز پوست را تمیز کنید و بعد با مقداری روغن ماهی لایه ای از چربی رویش بکشید .یکی دو ساعت بعد پوست را با آب نیم گرم بشویید.

**آبرسانی پوست**

هیدرودرمی یعنی آبرسانی پوست برای پوستهای خشک با استفاده از دستگاه هیدرودرم.

مشخصات پوست خشک:

۱) احساس کشش در پوست. ۲) منافذ بسته. ۳) پوست کدر، مات و زبر در لمس. ۴) عدم وجود جوش و کومدون و یا در صورت داشتن خیلی کم. ۵) افزایش چین و چروکها. ۶) مسن تر از سن خود به نظر می رسند.

توصیه به این افراد با پوست خشک:

۱)استفاده از یک شوینده خوب و مناسب مانند صابون کرم دار. ۲)استفاده از پن ها. ۳)اجتناب از آب خیلی داغ. ۴)اجتناب از آفتاب. ۵)عدم استفاده از کیسه و لیف و روشو و اسکراب.

انجام مراحل هیدرودرمی:

۱)پاک کردن پوست با شیرپاک کن مناسب.

۲)استفاده از تونر برای تکمیل پاک شدن پوست.

۳)ماساژ به مدت ۱۰ دقیقه.

۴) بعد از ماساژ یک ماده هیدراته کننده مانند آمپل بیوسین یا ژل هیدرودرمی آلوئوورا با استفاده از قسمت گالوانیک دستگاه هیدرودرم به خورد پوست داده می شود.

۵) آخرین مرحله ماسک گذاری است. برای هیدرودرمی از کرم ماسک یا Waxy Mask یا حتی کرم مرطوب کننده و یا ماسک تری پال استفاده می شود. دقت شود که ماسک نباید شستنی و یا برداشتنی باشد وگرنه اثر ماده هیدراته از بین می رود.

مراحل ماساژ پوستی:

۱)حرکات نرم اولیه.۲) فشارها.۳) چرخاندن ها.۴) زدن ها. ۵) دور چشم.۶) فشارهای عروقی. ۷) بادکش ها. حرکات نرم نهایی.

ماساژ از پایین به بلا انجام می گیرد. ضربه ها را به سمت بالا می زنیم. خطوط افقی گردن(از پایین به بالا) و پیشانی ( از بالا به پایین) به سمت صورت ماساژ داده می شود.

تمامی این مراحل در مطب توسط پزشک یاشخص دوره دیده و ماهار انجام می شود.

برای ماساژ می توان از گلیسرین، روغن بادام، لوسیون بدن و … استفاده کرد.

**لایه برداری پوست**

بعد از این كه سلول های پوستی شكل می گیرند به مرور روی سطح پوست یعنی لایه اپیدرم می آیند، خشك می شوند و می میرند.برای از بین بردن این سلول های مرده دیگر نیاز نیست به پزشك مراجعه كنید در منزلتان لایه برداری كنید

وقتی سلول های مرده روی سطح پوست قرار می گیرند، باعث می شوند كه پوست شما ضخیم، زبر و مرده به نظر برسد. با افزایش سن، قدرت پوست برای دفع سلول های مرده كاهش می یابد، در نتیجه بهتر است كه با یك عامل خارجی این سلول های مرده را از روی پوست برداریم تا باز هم احساس شادابی و تازگی را در پوست خود احساس كنیم. لایه برداری باعث می شود، سلول های مرده از روی سطح پوست برداشت شوند و جا برای سلول های نو و جوان باز شود تا پوست با این سلول های جوان، ظاهری جوان تر پیدا كند. معمولا لایه برداری پوست به ۳ روش مكانیكی، شیمیایی و لایه برداری با لیزر انجام می شود. شما می توانید با توجه به نوع پوست خود، بهترین روش را برای از بین بردن لایه های مرده پوست انتخاب كنید.