



پیشگیری و درمان آکنه (غرور جوانی) در طب ایرانی با جوش‌های مغرور چه کنیم؟

اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار داریم پس از مطالعه این مطلب:

علت ایجاد آکنه در طب رایج را بیان کنند.

از منظر طب ایرانی علت بروز آکنه را توصیف کنند.

تدابیر کلی در پیشگیری و درمان آکنه از نظر طب ایرانی را شرح دهند.

زهرا نیک اختر

کارشناس طب سنتی معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



هستند که سایز آن‌ها کمتر از ۵ میلی‌متر است.
 ۳. پوسچول: بثورات ریز حاوی چرک هستند که معمولاً باهاله‌ای قرمز و مرکزی سفید دیده می‌شوند.
 ۴. ندول: ضایعه عمقی در پوست است که هنگام لمس حالت گرد و توپر دارد.
 ۵. کیست: ندولی است که سفت نیست و حاوی مواد مایع یا نیمه جامد است.
 آکنه‌ها در برخی نقاط پوست بیشتر ظاهر می‌شود و بیشترین محل بروز آن صورت است اما در پشت، بازوها و سینه هم دیده می‌شود. مطالعه‌ای که روی دانش‌آموزان ایرانی انجام شده است، نشان می‌دهد که بروز آکنه ۹۱/۱ درصد در ناحیه صورت، ۵۳/۴ درصد در ناحیه پشت و ۳۶ درصد در ناحیه سینه است. (۱)

آکنه شایع‌ترین اختلال پوستی در بزرگسالان و نوجوانان است که می‌تواند سبب مشکلات روحی و اضطراب شود. شیوع این بیماری از اواسط قرن بیستم و همگام با صنعتی شدن جوامع در تمام سنین رو به افزایش گذاشته است. بیشترین شیوع آکنه در بین نوجوانان از ۳۵ تا ۹۰ درصد در سطح جهانی گزارش شده است.

این اختلال بعد از بلوغ در زنان بیشتر دیده می‌شود اما در دهه سوم زندگی کاهش می‌یابد. گرچه شیوع این عارضه در سنین بلوغ بیشتر است اما گاه تا بزرگسالی هم ادامه پیدا می‌کند. با وجود این‌که آکنه تهدیدکننده زندگی نیست اما به علت ضایعات پوستی و اسکارهای نازیب، بار روانی و روحی آن بسیار زیاد است؛ به طوری‌که احتمال بروز مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب و دوری‌گزینی از اجتماع را در مبتلایان بیشتر می‌کند. همچنین به علت تأثیر آکنه بر روابط اجتماعی و شغلی فرد مبتلا، همواره درمان این بیماری منجر به بهبود معنی‌دار عزت نفس بیمار می‌شود. (۱،۲)

طب سنتی ایرانی طی کل‌نگر است؛ به عبارتی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها نگاه همه جانبه به زندگی انسان در ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی دارد و ایجاد تعادل در جسم و روان و سبک زندگی را در بازگشت سلامت مؤثر می‌داند. پیشگیری و حفظ سلامت در طب ایرانی مقدم بر درمان است. در این مقاله نکاتی در پیشگیری و درمان آکنه به اختصار ارائه خواهد شد.

توصیف بیماری

آکنه معمولی یک بیماری التهابی مزمن است که در دیدگاه طب کلاسیک به اشکال مختلفی ظاهر می‌شود:
 ۱. کومدون: دانه‌های سفید رنگ و ریز بر بینی و پیشانی که با فشردن آن ماده‌ای شبیه روغن منجمد خارج می‌شود.
 ۲. پاپول: دانه‌هایی ریز برجسته با رنگ قرمز



علل ایجاد بیماری در طب رایج و طب سنتی ایرانی

از دیدگاه طب کلاسیک، چهار علت در ایجاد انواع آکنه‌ها نقش دارند. یعنی چربی زیاد، انسداد مجاری عرق، اختلال در نوع میکروب‌های پوست و التهاب مواردی هستند که باعث تشدید بیماری می‌شوند.

در طب ایرانی آکنه نوعی ورم غیر طبیعی محسوب می‌شود و معمولاً عامل ایجاد ورم ماده‌ای غیر طبیعی و زاید است که بدن درصدد دفع آن برمی‌آید. از دیدگاه طب ایرانی در صورتی که مواد اضافه از راه‌های اصلی دفع نشوند در اعضای ضعیف‌تر مثل پوست تجمع پیدا کرده و به شکل آکنه ظاهر می‌شوند. (۱،۳)

پیشگیری و درمان از دیدگاه طب ایرانی

با توجه به مطالب پیشگفت از دیدگاه طب ایرانی ایجاد آکنه نتیجه افزایش مواد زاید و تجمع غیر طبیعی آن‌ها در پوست است لذا پیشگیری و درمان آکنه بر اساس این آموزه‌ها با پاکسازی بدن از مواد اضافه و جلوگیری از تجمع مواد انجام می‌شود. مواد غذایی بعد از ورود به بدن طی مراحل هضم و جذب به صرف تولید انرژی، سوخت و ساز بدن، رشد، ترمیم و... می‌رسد.

هضم و جذب در طب ایرانی ۴ مرحله گوارشی، کبدی، عروقی و سلولی دارد و در هر مرحله مواد اضافی قابل دفع ایجاد می‌شود که این مواد از راه‌های دفعی مختلف بدن از جمله دستگاه ادراری، گوارشی، تنفسی، پوست و... دفع می‌شوند. در پاکسازی بدن با توجه به شرح حال بیمار، روش پاکسازی ممکن است متفاوت باشد. درمان آکنه مستلزم مراجعه بیمار به پزشک، بررسی بیمار با گرفتن شرح حال، معاینه بالینی، بررسی سوابق بیماری و حتی آزمایش‌های تشخیصی است. البته تدابیر طب ایرانی همراه با درمان‌های طب رایج می‌تواند روند بهبودی را تسریع کند.

از دیدگاه طب ایرانی برای بهبود آکنه، وضعیت هضم غذا در دستگاه گوارش و نیز دفع مواد زاید

از بدن باید اصلاح شود. با توجه به مشکلات اختصاصی هر بیمار تدابیر و درمان‌های ویژه‌ای به بیمار توصیه می‌شود. اما تدابیر کلی که همه بیماران از رعایت آن سود می‌برند علاوه بر اینکه به درمان بیماری کمک می‌کند برای پیشگیری از ایجاد آکنه و عود بیماری نیز مؤثر است:

- رعایت اصول خوردن و آشامیدن بسیار مهم است. رعایت ساعت منظم غذایی، خوب جویدن غذا و پرهیز از برهم خوری و پرخوری، غذا خوردن فقط در زمان گرسنگی واقعی، نوشیدن آب همراه غذا و توجه به فاصله زمانی خواب تا وعده شام (حداقل دو ساعت) و خودداری از مصرف دوغ و نوشیدنی صنعتی بعد از غذا اصول خوردن و آشامیدن را تشکیل می‌دهند.
- حداقل نیم ساعت بعد از هر وعده غذا استراحت شود.
- مصرف شیر و گوشت قرمز و شیرین‌های مصنوعی تا ۳ ماه کاهش یابد.
- از غذاهای چرب و غلیظ، تند و پرادویه، بادمجان، گوشت گاو، غذاهای کارخانه‌ای، مانده یا فست فود پرهیز شود.
- برای کمک به تقویت معده، رب سیب یا رب میوه به، یک قاشق مرباخوری بعد از هر وعده غذا میل شود.





- برخی چرکی هستند یا خارش دارند به جای آب از عرق کاسنی و شاه‌تره استفاده شود.
- مصرف میوه‌هایی مانند سیب، گلابی، انار با کمی گلپر، تمره‌ندی و به توصیه می‌شود.
- نوشیدنی‌های توصیه شده در پیشگیری و حتی درمان آکنه شربت لیمو، شربت زرشک، شربت سیب و شربت سکنجبین است. افرادی که مشکلات گوارش مانند التهاب معده دارند بهتر است از شربت سیب استفاده کنند.
- مدیریت استرس با آموزش و تمرین راهکارهای کنترل استرس و خشم به کنترل بیماری کمک می‌کند.
- برای پاکسازی موضعی پوست از دستور جوشانده بابونه استفاده شود. سه قاشق غذاخوری بابونه پودر شده را در یک لیوان آب ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه حرارت بدهید، سپس مخلوط را صاف کرده و این لوسیون را در یخچال نگهداری کرده و روزانه دوبار از آن روی پوست بمالید. بهتر است روی پوست بماند تا خشک شود و نیاز به شست‌وشو ندارد. (۱)

پیشنهاد

با توجه به شیوع روز افزون آکنه و تاثیر آن بر اضطراب و اعتماد به نفس نوجوانان و جوانان، آموزش این گروه از مراجعان با هدف پیشگیری از آکنه ضروری است. از منظر طب ایرانی رعایت شش اصل ضروری در حفظ سلامت می‌تواند علاوه بر نقش پیشگیری، به درمان این بیماری نیز کمک کند؛ لذا کارکنان نظام سلامت با آگاهی و اطلاع از توصیه‌های طب ایرانی می‌توانند به مراجعان در پیشگیری و درمان آکنه کمک نمایند.

- برای کمک به پاکسازی بدن به مدت ۲ هفته هر روز یک وعده غذایی سوپ جو با گشنیز و آبغوره و روغن زیتون میل شود. در سایر وعده‌های غذایی نیز پرهیزهای گفته شده رعایت شود. غذاهایی که هضم سختی دارند مانند گوشت گاو، فست فودها، حلیم و غذاهای سرخ شده در روغن پرهیز شود.
- فعالیت بدنی و ورزش حداقل ۳۰ دقیقه روزانه توصیه می‌شود. ورزش در حدی باشد که بدن گرم شود، رنگ چهره گلگون شود و ایجاد ضعف و خستگی نکند.
- خواب بموقع و پرهیز از کم‌خوابی و پرخوابی (حداقل ۶ تا ۸ ساعت) توصیه می‌شود. از خوابیدن بعد از طلوع آفتاب و بلافاصله بعد از ناهار پرهیز شود.
- در صورتی که فرد اجابت مزاج روزانه، راحت و کامل ندارد درمان یبوست انجام شود.
- ترکیبی از یک قاشق غذاخوری خاکشیر در یک لیوان آب داغ صبح ناشتا میل شود که بهتر است خاکشیر از شب قبل در آب خیسانده شود و صبح مجدد گرم شود. اگر آکنه‌ها قرمز و

منابع

۱. گام به گام آکنه در طب ایرانی، لیلا شیربیگی، محبوبه ابریشم کار، پروین منصوری و...، تهران ایرانیان طب ۱۳۸۹
۲. شهیدی دادرس محمد، مروج حمیده، بهمن آیدا، عقیلی رضوان، طالبی عاطفه، عبدالهی مجد فهیمه. بررسی تغییرات فصلی آکنه ولگاریس. پوست و زیبایی ۱۳۹۹
3. Shirbeigi L, Rahbar M, Mansouri P, Salmanian M, Ghobadi A. Acne in traditional Persian medicine. Iranian Journal of Public Health. 2020 Jun 14.