

پوست تاثیر به سزایی در زیبایی دارد و مشکلات پوستی می تواند زیبایی آن را به هم بریزد. یکی از مشکلات شایع پوستی جوش های زیر پوستی صورت است که بیشتر افراد دچار آن می شوند. در این مقاله از مجله آرایش و زیبایی میس و مستر قصد داریم بهترین روش ها برای از بین بردن جوش های زیر پوستی را به شما آموزش دهیم.

جوش زیر پوستی چیست؟

جوش زیر پوستی به جوشی می گویند که در عمق منافذ پوست ایجاد می شود و از فاصله دور مشخص نیست، اما فرد با لمس پوست آن را زیر پوست حس می کند. این مدل جوش زیر پوستی اغلب به دلیل وجود کیست یا غده ای ریز به وجود می آید. علت به وجود آمدن انواع جوش زیر پوستی ترکیب شدن سبوم (چربی) سطح پوست و آلودگی وارد شده به منافذ باز پوست، است. جوش های زیر پوستی در بیشتر مواقع در آن بخشی که دارای غدد چربی بیشتری است، مثل صورت، گردن، شانه ها، کمر و قفسه سینه به وجود می آیند. به این غدد چربی پوست غده های «سباسه» هم می گویند. حفره های کوچکی درون پوست وجود دارند که به آن ها منافذ پوست می گویند.

این منافذ به وسیله کانالی به نام فولیکول، به غده های سباسه متصل هستند. این غدد، نوعی چربی به نام «سبوم»، از طریق باز شدن یک فولیکول ترشح می کنند که باعث مرطوب شدن پوست می شود و در مراقبت از پوست هم موثر است. گاهی تجمع سلول های مرده باعث بسته شدن منافذ پوست می شوند و سبوم نمی تواند به سطح پوست برسد و در نتیجه به مرور در غده سباسه جمع شده و تبدیل به جوش می شود.

در بعضی شرایط بدتر ترکیب سلول های مرده و سبوم با باکتری هایی که «پروپیونی باکتریوم» نام دارند و به صورت طبیعی روی پوست رشد می کنند، باعث بسته شدن فولیکول می شود. زمانی که این اتفاق می افتد باکتری شروع به تولید آنزیم و مواد شیمیایی می کند و باعث جذب سلول های سفید خون به سمت خود می شود. در نهایت این اتفاق منجر به قرمزی پوست، تورم و درد که به صورت کلی به آن التهاب می گویند، می شود.

علت جوش زیر پوستی چیست؟

چربی، باکتری و پوست مرده: گاهی اوقات پوست چربی و سبوم اضافی تولید می کند که ترکیب آن با باکتری ها، در کنار آلودگی های روی سطح پوست و سلول های مرده در منافذ گیر می کنند. نتیجه پر شدن منافذ از این مواد ایجاد جوش های زیر پوستی دردناک است.

تغییرات هورمونی: تغییرات هورمونی به خصوص در خانم ها، در دوران بلوغ، عادت ماهانه و ... باعث تحریک تولید سبوم بیشتر در پوست شده و در نتیجه جوش های زیر پوستی ایجاد می شوند. جوش هورمونی معمولاً روی چانه ظاهر می شود.

ژنتیک: در برخی موارد داشتن یک ژنتیک خاص در خانواده باعث ایجاد انواع جوش و آکنه از جمله جوش زیر پوستی می شود.

ماسک زدن: از جمله عوارض ماسک زدن در دوران کرونا چرب شدن پوست و پدیدار شدن جوش هاست.

دارو یا بیماری های خاص: ابتلا به بعضی بیماری های خاص یا مصرف داروهای حاوی تستوسترون، لیتیوم یا کورتیکواستروئید باعث بروز این نوع جوش ها می شود.

سبک زندگی: عواملی از جمله استرس شدید، استفاده از محصولات پوستی حساسیت زا، فشار به پوست با لباس یا کلاه تنگ، آلودگی یا رطوبت هوا، فشار دادن یا خاراندن جوش ها، لایه برداری خشن از پوست و ... نیز در تولید این نوع جوش ها موثرند.

محصولات آرایشی فیک: استفاده از لوازم آرایشی تقلبی و فیک در دراز مدت منجر به از بین رفتن سلامت پوست شده که این عارضه در بعضی از موارد به صورت جوش بروز پیدا می کند.

درمان جوش زیر پوستی

در ابتدا باید گفت که از بین بردن و درمان جوش های زیر پوستی دردناک کاری پر زحمت و زمان بر است. این کار به صبر و مراقبت از پوست به شکل مداوم نیاز دارد.

در ادامه به شما برترین روش ها برای از بین بردن جوش زیر پوستی را آموزش می دهیم. البته برای درمان جوش های ریز زیر پوستی صورت نیاز به انجام کاری ندارد، چراکه به مرور خود به خود رفع می شوند. به یاد داشته باشید که درمان قطعی جوش زیر پوستی نیازمند تداوم در انجام راه های درمانی است. مثلاً اگر از ماسک صورت خانگی برای جوش زیر پوستی استفاده می کنید، باید حداقل هفته ای دو بار از ماسک استفاده کنید تا نتیجه بگیرید.

درمان خانگی جوش زیر پوستی

کمپرس آب گرم برای سر باز کردن جوش زیر پوستی

کمپرس آب گرم در درمان جوش های زیر پوستی بسیار تاثیر گذار است، می تواند از درد آن ناحیه بکاهد. حرارت منافذ پوست را باز می کند و در نتیجه جوش به سطح پوست نزدیک تر می شود به اصطلاح باعث سریع تر رسیدن جوش می شود. وقتی جوش سر باز می کند؛ چربی و سلول های مرده پوست از بین می روند، باکتری ها و چرک از داخل جوش خارج می شوند و جوش به مرور از بین می رود.

برای از بین بردن جوش های زیر پوستی با استفاده از کمپرس آب گرم ابتدا یک حوله تمیز بردارید و در آب داغ (نه آب جوش) بگذارید، سپس آن را به مدت 10 الی 15 دقیقه روی جوش زیر پوستی بگذارید. این کار را سه تا چهار بار در روز انجام دهید، تا زمانی که جوش زیر پوستی به روی سطح پوست برسد و سر باز کند و چرک درون آن خالی شود. بعد از استفاده از کمپرس گرم برای جوش زیر پوستی به هیچ عنوان با دست جوش را خالی یا تحریک نکنید. پس از این کار اطراف جوش را تمیز و با یک پنبه آغشته به الکل ضد عفونی کنید. تا زمانی که جوش از بین نرفته است، به آن دست نزنید و از لوازم آرایشی استفاده نکنید.

نحوه استفاده از یخ برای درمان سریع جوش زیر پوستی

یخ بهترین گزینه برای درمان سریع جوش های زیر پوستی است. یخ باعث کاهش التهاب و درد ناحیه جوش زیر پوستی می شود. استفاده از یخ به درمان فوری جوش زیر پوستی که هنوز به صورت کامل عفونی نشده است، کمک می کند و همچنین باعث کاهش التهاب و منقبض شدن غدد چربی می شود. در نتیجه چربی اضافه و میکروب های درون جوش از آن بخش پوست بیرون می ریزند.

برای از بین بردن سریع جوش های زیر پوستی به این روش یخ را درون یک پارچه بگذارید و روی قسمت مستعد جوش زیر پوستی قرار دهید و چند ثانیه آن را نگه دارید. سپس یخ را بردارید، چند دقیقه صبر کنید و مجدداً مرحله پیش را تکرار کنید. برای درمان جوش زیر پوستی سفت پیشنهاد می کنیم که این کار را چندین دفعه در طول روز تکرار کنید. پس از یکی دو روز جوش زیر پوستی رفع می شود.

نمک سولفات

برای از بین بردن جوش زیر پوستی با استفاده از نمک سولفات، ابتدا لازم است یک قاشق چای خوری نمک سولفات را در 2/1 پیمانه آب گرم حل کنید و اجازه دهید تا نمک به طور کامل در آب حل شود.

سپس محلول نمک سولفات و آب را به وسیله پارچه یا پنبه تمیز روی صورت خود بمالید و اجازه دهید محلول نمک روی پوست شما خشک شود. وقتی صورتتان خشک شد، آن را با آب ولرم بشویید. برای درمان جوش سفید زیر پوستی باید این کار را دو تا سه بار در روز تکرار کنید. خواهید دید که رفع جوش های زیر پوستی با این ماده ممکن و شدنی است.

بهترین راه درمان جوش زیر پوستی با استفاده از جوش شیرین

جوش شیرین یکی دیگر از درمان های مفید خانگی برای درمان جوش های چربی زیر پوستی و آکنه است که باعث لایه برداری پوست می شود و راه را برای خارج شدن چربی و سلول های مرده باز می کند. استفاده از جوش شیرین روشی بسیار کاربردی برای از بین بردن جوش های زیر پوستی است. می توان از این روش درمانی برای لایه برداری پوست و سفید کردن دندان ها استفاده کرد.

وقتی سلول های پوستی و ارگانیزم های کوچک در کنار هم قرار می گیرند، باعث تشکیل یک جوش متورم می شوند که علاوه بر جلب توجه دیگران و بهم زدن زیبایی صورت، گاهی واقعاً دردناک است. یکی از مزایای جوش شیرین کاهش درد و التهاب ناشی از انواع جوش زیر پوستی است.

پوست خود را کاملاً بشویید و زمانی که مرطوب است، آن را به ناحیه دارای جوش زیر پوستی بمالید. سپس چند دقیقه صبر کنید تا خمیر روی پوست شما خشک شود. سپس صورتتان را با آب ولرم شستشو دهید. برای دستیابی به نتایج سریع تر، این فرآیند را دو بار در روز تکرار کنید.

درمان دارویی جوش زیر پوستی

درمان جوش زیر پوستی دردناک

پماد و ژل موضعی

توصیه می شود محصولی را انتخاب کنید که علت جوش زیر پوستی را از بین ببرد و درمان کند. به طور کلی انواع کرم لایه بردار ژل های ضد آکنه برای جوش زیر پوستی مفید هستند.

ژل ضد آکنه به یاری مکانیزم های متنوع، عوامل ایجاد آکنه را مهار کرده و باعث تسریع روند بهبود ضایعات آکنه می شود. ویژگی منحصر به فرد این محصول، تحریک سنتر آنتی بیوتیک های طبیعی پوست است، که به عنوان درمانی نوین و جایگزین برای آنتی بیوتیک های شیمیایی و سنتتیک مطرح است. این ویژگی باعث افزایش اثر بخشی این ژل، بدون دارا بودن عوارض جانبی آنتی بیوتیک های رایج می شود.

یکی از پرمصرفترین و بهترین ژل های آنتی آکنه ژل ضد آکنه ژنوبایوتیک میباشد.

نحوه مصرف:

ابتدا دست ها و پوست محل آکنه را شست و خشک کنید. لایه نازکی از ژل را بر روی ضایعه آکنه قرار دهید و به آرامی بمالید. روزی ۲ بار از ژل ضد آکنه استفاده نمایید.

پیشگیری از جوش زیر پوستی

این شعار را به خاطر داشته باشید که پیشگیری همیشه از درمان مهمتر است. داشتن یک روتین پوستی مرتب به پیشگیری به درمان جوشهای زیر پوستی بسیار کمک خواهد کرد. خصوصاً اگر پوستی حساس و چرب و مستعد جوش دارید روتین پوستی برای شما بسیار واجب خواهد بود. پوست های چرب همواره در خطر بروز جوش هستند به همین خاطر داشتن روتین روزانه برای پوست چرب در پیشگیری از این اتفاق تاثیر بالایی دارد.

شوینده صورت

حتما می دانید که آرایش و ذرات آن به تنهایی با استفاده از شوینده ها از بین نمی روند و ممکن است با نفوذ در منافذ و ماندن به مدت طولانی باعث جوش زیر پوستی شوند. پس حتما آرایش خود را در انتهای روز و پیش از شستشو، با محصولات پاک کننده و شوینده صورت مانند میسلار واتر و یا فوم شستشوی صورت پاک (پوست های آکنه ایی و مستعد آکنه) کنید. شوینده های اوپل فری و حاوی مواد ضد جوش از جمله سالیسیلیک اسید و در عین حال ملایم باید دو بار در روز و به صورت منظم استفاده شوند تا پوست پاکسازی شده و منافذ، از چربی و آلودگی پر نشوند.

آبرسان ضد جوش

استفاده از آبرسان های ملایم و فاقد چربی در هیدراته نگه داشتن پوست، کمک به سلامت آن و جلوگیری از ایجاد جوش بسیار موثر است و باید به صورت روزانه روی پوست تمیز استفاده شود. خشکی پوست بعد یا در حین درمان آکنه معزلی بزرگ است. با بهره گیری از مواد موثره های روز دنیا و تکنیک های فرمولاسیون نوین، محصول ویژه ای را طراحی کردیم که با رطوبت رسانی هوشمند به عمق لایه های اپیدرم و درم پوست، طراوت و شادابی را برای پوست به ارمغان می آورد. با توجه به اینکه بسیاری از محصولات رطوبت رسان، باعث چربی پوست و افزایش بروز آکنه می شوند، ویژگی منحصر به فرد کرم رطوبت رسان ژنو بایوتیک، رطوبت رسانی به پوست بدون ایجاد چربی و یا مسدود کردن منافذ پوست (Oil-free) است. علاوه بر این، کرم رطوبت رسان ژنو بایوتیک به دلیل داشتن ترکیبات کنترل کننده آکنه، محصول مناسبی برای پوست افراد حساس و مستعد به آکنه به شمار می آید.

محصولات درمانی ضد جوش

بعضی محصولات در فرم محلول تخصصی برای درمان و از بین بردن جوش تولید شده اند تا کارایی بهتری داشته باشند و استفاده از آنها نیز آسانتر باشد. محلول را می توانند روی پوست تمیز و تنها ناحیه مبتلا به جوش استفاده کرد تا روند درمان و از بین بردن جوش را تسریع کند. به طور مثال محلول آنتی آکنه ژنوبایوتیک خاصیت ضد جوش و آکنه داشته و استفاده از محصولات این لاین مناسب افرادی است که پوست چرب و مستعد جوش دارند. محلول ضد آکنه ژنوبایوتیک یکی از پرمصرف ترین محلولهای درمان جوش می باشد.

نحوه مصرف:

ابتدا دست ها و همچنین پوست محل ضایعات آکنه را تمیز کنید. محلول را بر روی نواحی دارای آکنه اسپری کنید. روزی ۲ بار از محلول ضد آکنه استفاده نمایید.

تمام محصولات مرقب از پوست برای جلوگیری و درمان جوشهای زیرپوستی را می توانید از فروشگاه آنلاین آرایشی و بهداشتی حنارا با تضمین اصالت کالا و پایینترین قیمت تهیه کنید

توصیه های مراقبتی و راه های جلوگیری از بروز جوش زیر پوستی

- از فشار دادن یا ترکاندن این جوش ها بپرهیزید زیرا باعث التهاب بیشتر، قرمزی، درد و در نهایت ایجاد اسکارهای دائمی می شوند.
- پوست صورت خود را دو بار در روز بشویید و پس از ورزش یا در روزهای گرم حتما دوش بگیرید.
- از محصولات مراقبت پوستی ضد حساسیت و فاقد الکل استفاده کنید.
- به صورت روزانه از ضد آفتاب چه در خانه چه بیرون از خانه استفاده کنید.
- پوست های دارای جوش های فعال و ملتهب برای شستن و تمیز کردن پوست صورتشان از اسکراب استفاده نکنند.
- برای درمان جوش های کیستی شدید به صورت دارویی یا تزریق حتما به یک متخصص پوست معتبر مراجعه نمایید.
- مرتب روبالشتی خود را تعویض نمایید.