

آیا درمان‌های لیزری می‌توانند ظاهر بهتری به جوشگاه‌های آکنه‌ای بدهند؟

اما و اگرهای درمان‌های لیزری برای رفع جای جوش

متفاوتی نسبت به لیزردرمانی مواجه شوند. در هر صورت، در روند لیزردرمانی باید از اپیدرم پوست به‌درستی محافظت شود تا از شکل‌گیری جوشگاه‌ها به علت تماس پوست با لیزر جلوگیری به عمل آید. از این نظر، میکرونی‌دیلینگ اهمیت ویژه‌ای دارد چون چون نوک عایق استفاده‌شده در این شیوه لیزردرمانی به‌لایه اپیدرم پوست آسیب نمی‌رساند و در نتیجه از تغییر رنگ در اپیدرم پوست جلوگیری می‌کند.

مراقبت‌های بعد از لیزردرمانی
مراقبت از پوست پس از لیزردرمانی بسیار ضروری و مهم است. در ادامه به ۵ مورد از مهم‌ترین نکات مراقبت از پوست پس از لیزردرمانی اشاره می‌کنیم.

۱. ضدآفتاب استفاده کنید: مهم‌ترین مرحله مراقبتی پس از لیزردرمانی، محافظت از پوست در برابر نور خورشید است. دکتر کوالک تاکید می‌کند که تماس با نور خورشید می‌تواند بهبود پوست پس از لیزردرمانی را به تاخیر بیندازد، قرمزی پوست را طولانی‌تر کند و حتی گاهی اوقات باعث مشکلات رنگدانه‌ای پس از لیزردرمانی شود.

۲. از محصولات غیرضروری دوری کنید: بهترین کار پس از لیزردرمانی این است که از همه محصولات غیرضروری برای پوست دوری کنید و فقط از محصولاتی که پزشک برای شما تجویز کرده است، استفاده کنید. این کار از واکنش‌های تماسی آسیب‌زایی که فرایند ترمیم و التیام پوست را به تاخیر می‌اندازد، جلوگیری می‌کند.

۳. موقت ورزش نکنید: اگر ورزش کردن جزو برنامه روزانه و همیشگی شماست، پس از لیزردرمانی باید یک تا دو روز از ورزش کردن خودداری کنید. اگر این کار را جدی نگیرید، پوست دچار تورم بیشتری می‌شود و روند ترمیم و بهبود آن دیرتر به پایان می‌رسد. ۴. از محصولات مراقبت از پوست ملایم استفاده کنید: پس از لیزردرمانی باید از مطرب‌کننده‌ها و شوینده‌های بسیار ملایم برای مراقبت از پوست استفاده کنید. استفاده از اسکراب‌ها و دیگر محصولات ساینده پوست پس از لیزردرمانی اکیدا ممنوع است.

۵. از پزشک مشورت بگیرید: وقتی برنامه لیزردرمانی شما به پایان رسید، حتماً با پزشک خودتان درباره مراقبت‌های لازم از پوست صحبت کنید. اگر پزشک دستورالعمل مشخص و واضحی را برای شما تعیین کرد، حتماً در همه مراحل این دستورالعمل را اجدی بگیرید. ■
منبع: Byrdie

جوشگاه‌های آکنه‌ای معمولاً با تغییر بافت پوست و تغییر رنگ آن همراه می‌شوند بنابراین باید از چند روش به‌صورت ترکیبی برای بهبود بخشی به بافت و رنگ پوست کمک گرفت تا نهایتاً بتوان جلوه ظاهری بهتری به این جوشگاه‌ها داد. این جوشگاه‌ها پوست معمولاً ترکیبی از لیزردرمانی، استفاده از محصولات موضعی و میکرونی‌دیلینگ را توصیه می‌کنند.



احتمالی به چند روز قرمزی پوست و تغییر رنگ موقت و جزئی محدود شوند. با این حال، عوارض جانبی احتمالی می‌توانند شامل چنین مواردی باشند؛ تشدید آکنه، تغییر رنگ دائمی در پوست و شکل‌گیری جوشگاه‌های بدتر و بیشتر. در ادامه به عوارض جانبی احتمالی مرتبط با انواع شیوه‌های لیزردرمانی اشاره می‌کنیم:

لیزر فرکشنال: قرمزی طولانی‌مدت پوست یکی از شایع‌ترین عارضه‌های جانبی این نوع لیزردرمانی است. اگر لیزر فرکشنال به شیوه بیش از حد تهاجمی استفاده شود و ملاسما را در افراد مستعداً ابتلا به این مشکل تحریک کند، می‌تواند به شکل‌گیری جوشگاه‌های پوستی منتهی شود.

لیزر PDL/ IPL: شایع‌ترین عارضه‌های جانبی پس از این نوع لیزردرمانی شامل مواردی مانند قرمزی، تورم و گاهی اوقات هم کبودی جزئی هستند. در موارد نادر هم تغییر رنگدانه‌های پوست یا تاول زدن هم امکان‌پذیرند. تاکید بر این نکته ضروری است که انواع پوستی مختلف به تنظیمات متفاوتی در ابزارهای لیزری نیاز دارند. برای مثال، افرادی که نوع پوستشان بر اساس مقیاس فیتز‌پاتریک در محدوده ۴ و ۵ قرار می‌گیرد که اصطلاحاً پوست زیتونی نامیده می‌شود، ممکن است با واکنش کاملاً

است کبودی‌های جزئی در آن مشاهده شود. در حالی که همه بیماران انتظار دارند به بهبودها و تغییرات وسیعی از نظر قرمزی، یکدستی بافت و تغییر رنگ در جوشگاه‌های آکنه‌ای برسند، کیفیت بهبود تماماً به شدت این جوشگاه‌ها بستگی دارد بنابراین نتایج حاصل از لیزردرمانی برای جوشگاه‌های آکنه‌ای می‌تواند میان افراد مختلف، بسیار متفاوت باشد. در حالی که ممکن است جوشگاه‌های خفیف فقط با یک جلسه لیزردرمانی حالت بهتری پیدا کنند، جوشگاه‌های شدید معمولاً به لیزردرمانی در هفته‌های متوالی نیاز دارند. گاهی اوقات حتی این جلسات لیزردرمانی باید تا چند سال ادامه پیدا کند تا نتایج مطلوب نمایان شوند.

عوارض جانبی احتمالی
لیزردرمانی برای جوشگاه‌های آکنه‌ای می‌تواند با عارضه‌های جانبی خاصی همراه شود اما این عارضه‌ها به نوع لیزردرمانی انتخاب‌شده و تخصص پزشکی که این کار را برای شما انجام می‌دهد، بستگی دارند. دکتر مک‌گرگور می‌گوید: «پارامترها و تنظیمات متفاوتی در دستگاه‌های مختلف وجود دارند. پزشکان با تجربه از شیوه‌های ترکیبی برای دستیابی به بهترین نتایج استفاده می‌کنند تا نهایتاً عوارض

آکنه‌ای، دو نوع PDL و IPL هستند که برای جوشگاه‌های قرمز اثر بخشی بالایی دارند.» اگر جوشگاه آکنه‌ای شما ضخیم و سفت باشد هم می‌توانید از لیزر PDL کمک بگیرید. **میکرونی‌دیلینگ با تکنولوژی نور آبی:** دکتر نوسباوم بیش از همه روی این لیزردرمانی تاکید می‌کند. به گفته او، میکرونی‌دیلینگ سوراخ‌های بسیار ریزی در پوست به وجود می‌آورد تا پپتیدها و فاکتورهای رشد بتوانند به راحتی وارد پوست شوند و بافت جوشگاه را وادار به ترمیم و التیام کنند. تکنولوژی نور آبی که امروز به کمک میکرونی‌دیلینگ آمده است، می‌تواند میزان باکتری‌های آکنه‌زای پوست را کاهش دهد.

نتایج قبل و بعد
دکتر نوسباوم می‌گوید: «از میان مزیت‌های لیزردرمانی برای جوشگاه‌های آکنه‌ای می‌توان به صاف‌سازی ناهمواری‌ها در بافت پوست و یکدست‌سازی قوام پوست اشاره کرد. این دو مزیت بسیار مهم هستند چون پوست شما را یک‌شکل، شفاف و صاف می‌کنند.» پس از لیزردرمانی برای جوشگاه‌های آکنه‌ای، بیشتر افراد تا چند روز احساسی شبیه به آفتاب‌سوختگی دارند. پوست در این چند روز معمولاً کمی قرمزتر و متورم‌تر می‌شود و ممکن

پوست و تغییر رنگ آن همراه می‌شوند بنابراین باید از چند روش به‌صورت ترکیبی برای بهبود بخشی به بافت و رنگ پوست کمک گرفت تا نهایتاً بتوان جلوه ظاهری بهتری به این جوشگاه‌ها داد. معمولاً ترکیبی از لیزردرمانی، استفاده از محصولات موضعی و میکرونی‌دیلینگ توصیه می‌شود.

نکات زیر به شما کمک می‌کند تا بتوانید متناسب با شرایط خودتان، با بهترین روش‌های لیزردرمانی برای درمان جوشگاه‌های آکنه‌ای آشنا شوید:

لیزر فرکشنال: اگر جوشگاه آکنه‌ای شما ضخیم و برآمده است، دکتر مک‌گرگور پیشنهاد می‌کند که از لیزر فرکشنال برای صاف‌سازی و نرمال‌سازی پوست کمک بگیرید. دکتر نوسباوم هم استفاده از این لیزر با طول موج ۱۹۲۷ را برای بهتر کردن ظاهر رنگدانه‌های قهوه‌ای پیشنهاد می‌دهد. این شیوه لیزردرمانی به افزایش کلاژن‌سازی در پوست هم کمک می‌کند. این افزایش کلاژن‌سازی نهایتاً باعث می‌شود که جوشگاه‌های فرورفته حالت صاف‌تری پیدا کنند و بیشتر با پوست اطرافشان ترکیب شوند.

لیزر PDL/ IPL: دکتر جنیفر کوالک، متخصص پوست می‌گوید: «رایج‌ترین و کاربردی‌ترین لیزرها برای درمان جوشگاه‌های

درمان‌های لیزری برای جوشگاه‌های آکنه‌ای به یکی **ترجمه: ندا احمدلو**

در قلمرو پوست و زیبایی تبدیل شده‌اند و این مساله با توجه به رایج بودن جوشگاه‌های آکنه‌ای اصلاً عجیب نیست. اگر دچار جوشگاه آکنه‌ای شده باشید، هیچ کس شما را برای درمان این مشکل تحت فشار قرار نمی‌دهد اما اگر واقعاً بخواهید از نظر ظاهری جلوه بهتری به این جوشگاه‌ها بدهید، گزینه‌های مختلفی پیش رو دارید.

بعضی از جوشگاه‌های آکنه‌ای را می‌توان با استفاده از محصولات موضعی مراقبت از پوست مانند لایه‌بردارها در وضعیت مناسب‌تری قرار داد اما جوشگاه‌های آتروفیک یا حفره‌دار (زخم‌های فرورفته‌ای که پس از ابتلا به آکنه‌های شدید در زیر لایه فوقانی پوست شکل می‌گیرند) به سختی درمان‌شدنی هستند چون به پوست اجازه نمی‌دهند که بافت خودش را به‌درستی ترمیم کند و در نتیجه نوعی بافت ناهموار و غیرعادی روی پوست به وجود می‌آورد.

لیزرها دقیقاً در همین نقطه وارد کار می‌شوند. در حالی که خیلی از ما با درمان‌های لیزری برای روشن‌سازی، تقویت کلاژن‌سازی و سفت‌سازی پوست صورت آشنا هستیم، چیز زیادی درباره استفاده از روش‌های لیزری برای درمان جوشگاه‌های آکنه‌ای نمی‌دانیم بنابراین از ۳ متخصص پوست درخواست کرده‌ایم که ما را در این زمینه راهنمایی کنند.

انواع درمان‌های لیزری برای جوشگاه‌های آکنه‌ای

باور کنید یا نه، درمان‌های لیزری برای جوشگاه‌های آکنه‌ای به‌هیچ‌وجه نمی‌توانند چارچوب ثابتی برای همه افراد داشته باشند. بهترین نوع درمان‌های لیزری برای هر فرد، بیش از هر چیزی، به نوع جوشگاه آکنه‌ای او بستگی دارد.

دکتر جنیفر آل. مک‌گرگور، متخصص پوست می‌گوید: «جوشگاه‌های آکنه‌ای می‌توانند شامل فرورفتگی‌های پوستی (به شکل واگنی، چاله‌ای، آتروفیک یا چرخی) یا انواع برآمده و ضخیم‌شده (مانند نوع هایپرتروفیک و کلوییدی) باشند. همچنین ممکن است که پوست‌های مبتلا به آکنه دچار تغییر رنگ شوند و رنگ‌های قرمز تا بنفش تیره یا حتی قهوه‌ای (ندرتاً سبزی‌آبی) در آنها دیده شود.» به گفته دکتر مارتی نوسباوم، متخصص پوست، جوشگاه‌های آکنه‌ای معمولاً با تغییر بافت

آیا فیلرها می‌توانند جوشگاه‌های آکنه‌ای را ترمیم کنند؟

تهاجمی حداقلی دارد، جوشگاه به‌نحوی سوراخ می‌شود تا نوارهای رشته‌ای خاصی که بافت جوشگاه را به وجود می‌آورند، از هم جدا شوند. به گفته دکتر مارشالین، این تکنیک برای جوشگاه‌های واگنی یا مربعی (boxcar) و جوشگاه گرد یا چرخی (rolling) کاربرد دارد بنابراین نباید از این تکنیک برای افراد دارای پوست حساس یا افرادی که نسبت به فیلر اسید هیالورونیک آلرژی دارند، استفاده کرد.

آیا تزریق فیلر نوعی راه‌حل دائمی است؟
به گفته دکتر مارشالین، با تزریق‌های مکرری که معمولاً هر ۶ تا ۱۲ ماه انجام می‌گیرند، می‌توان به نوعی ثبات دست پیدا کرد. البته این متخصص خاطر نشان می‌کند که فیلرهای اسید هیالورونیک پوست را برای تولید کلاژن جدید تحریک می‌کنند و اگر شرایط افراد با این فیلرها همخوانی داشته باشد، معمولاً آنها می‌توانند پس از ترمیم اولیه جوشگاه‌های آکنه‌ای تا چند سال از ترمیم مجددشان بی‌نیاز باشند. وی توصیه می‌کند که اگر از فیلرهای مختلف برای مقابله با جوشگاه‌های آکنه‌ای کمک گرفتید، در ادامه حتماً از محصولات موضعی حاوی رتینوئید و پپتیدها استفاده کنید چراکه این محصولات به پوست در زمینه تولید کلاژن بیشتر کمک می‌کنند.

آیا استفاده از فیلرها می‌تواند مشکل ساز شود؟
چنین اتفاقی واقعاً بعید است. استفاده از فیلرها برای مقابله با جوشگاه‌های آکنه‌ای می‌تواند باعث کبودی و تورم جزئی شود، اگرچه این حالت‌های پوستی هم معمولاً آنقدر ناچیز هستند که می‌توان آنها را با محصولات آرایشی پوشش داد. با این حال، اگر از فیلرها استفاده کردید، حتماً درباره مدت استراحت موقت با پزشکان متخصص پوست مشورت کنید. ■

شرایط این کار انجام شود، روند معمولاً ایمن و بدون خطری دارد. دکتر دندی انگلمان، متخصص پوست در نیویورک می‌گوید: «وقتی که فیلر تزریق می‌کنیم، در واقع اسید هیالورونیک از دست‌رفته بدن را جایگزین می‌کنیم. با توجه به اینکه اسید هیالورونیک نوعی ماده طبیعی است، نهایتاً احتمال برانگیخته شدن واکنش‌های آلرژیک نسبت به تزریق فیلر هم تا حدود زیادی بعید خواهد بود.» این متخصص تاکید می‌کند که طی بیش از ۱۵ سال تزریق فیلر برای مراجعه‌کنندگان مختلف هرگز به موردی از واکنش‌های آلرژیک برخورد نکرده است. البته اگر تزریق فیلر توسط پزشک واجد شرایط و با تجربه انجام نشود، همیشه باید منتظر خطرات و پیامدهای جدی باشید بنابراین مراجعه به پزشکان متخصص واجد شرایط و با تجربه برای تزریق فیلر همیشه ضروری است.

پزشکان متخصص که در زمینه تزریق فیلرها تجربه و مهارت زیادی دارند، از تکنیک‌های مختلفی برای استفاده از فیلرها استفاده می‌کنند و می‌دانند که چگونه باید نوع فیلر انتخاب‌شده و نوع تکنیک‌های مورد نظرشان را با شرایط و نیازهای فرد مراجعه‌کننده همخوان و سازگار کنند. دکتر مارشالین معمولاً از تکنیک تزریق قطره‌ای (microdroplet) برای مقابله با جوشگاه‌های آکنه‌ای استفاده می‌کند. در این روش خاص، مقدار بسیار کمی از فیلر زیر جوشگاه تزریق می‌شود. او می‌گوید: «این تکنیک فوری و بهبوددهنده عملاً باعث هیچ نوع دردسری نمی‌شود. اگرچه تورم خفیف، قرمزی و کبودی احتمالی را نمی‌توان مطلقاً برای همه افراد رد کرد.»

تکنیک رایج دیگر به‌منظور استفاده از فیلرها برای مقابله با جوشگاه‌های آکنه‌ای، سابسیژن (subcision) نام دارد. در این تکنیک که حالت

به پوست کمک می‌کنند تا حالتی نرم‌تر و صاف‌تر پیدا کند. اگر بافت زیرین و زمینه‌ای یکدست و صاف نباشد، نمی‌توانید انتظار داشته باشید که ظاهر بیرونی پوست هم حالت صاف و نرمی به خود بگیرد بنابراین فیلرها به شما کمک می‌کنند تا به این نتیجه مهم برسید.

جوشگاه‌های آکنه‌ای دائمی هستند و اگرچه فیلرها به تنهایی نمی‌توانند این مشکل را برای همیشه برطرف کنند، متخصصانی که با ما گفت‌وگو کردند، همگی استفاده از فیلرها را برای مقابله با جوشگاه‌های آکنه‌ای پیشنهاد می‌دهند. البته توجه به این نکته بسیار مهم است که استفاده از فیلرها برای چنین هدفی جزو کاربردهای اصلی فیلرها نیست.

اگر تزریق فیلر (پرکننده) توسط پزشک واجد شرایط این کار انجام شود، روند معمولاً ایمن و بدون خطری دارد. دکتر دندی انگلمان، متخصص پوست در نیویورک می‌گوید: «وقتی که فیلر تزریق می‌کنیم، در واقع اسید هیالورونیک نوعی ماده طبیعی است، نهایتاً احتمال برانگیخته شدن واکنش‌های آلرژیک نسبت به تزریق فیلر هم تا حدود زیادی بعید خواهد بود.» این متخصص تاکید می‌کند که طی بیش از ۱۵ سال تزریق فیلر برای مراجعه‌کنندگان مختلف هرگز به موردی از واکنش‌های آلرژیک برخورد نکرده است.

پزشکان متخصص که در زمینه تزریق فیلرها تجربه و مهارت زیادی دارند، از تکنیک‌های مختلفی برای استفاده از فیلرها استفاده می‌کنند و می‌دانند که چگونه باید نوع فیلر انتخاب‌شده و نوع تکنیک‌های مورد نظرشان را با شرایط و نیازهای فرد مراجعه‌کننده همخوان و سازگار کنند. دکتر مارشالین معمولاً از تکنیک تزریق قطره‌ای (microdroplet) برای مقابله با جوشگاه‌های آکنه‌ای استفاده می‌کند. در این روش خاص، مقدار بسیار کمی از فیلر زیر جوشگاه تزریق می‌شود. او می‌گوید: «این تکنیک فوری و بهبوددهنده عملاً باعث هیچ نوع دردسری نمی‌شود. اگرچه تورم خفیف، قرمزی و کبودی احتمالی را نمی‌توان مطلقاً برای همه افراد رد کرد.»

تکنیک رایج دیگر به‌منظور استفاده از فیلرها برای مقابله با جوشگاه‌های آکنه‌ای، سابسیژن (subcision) نام دارد. در این تکنیک که حالت

نوعی چارچوب یا بلوک ساختمانی برای بدن عمل می‌کنند که نهایتاً تولید کلاژن را افزایش می‌دهند. البته نحوه عملکرد همه فیلرهای تحریک زیستی یکسان نیست و بعضاً عملکردهای متفاوتی دارند.

فیلرها چطور می‌توانند به جوشگاه‌های آکنه‌ای کمک کنند؟

وقت صحبت از جوشگاه‌های آکنه‌ای می‌شود، دکتر رانلا هرش، متخصص پوست در دانشگاه کمبریج ترجیح می‌دهد که این زخم‌ها را با حفره‌ها و شیارهای شکل‌گرفته روی مبلمان مقایسه کند که با کمک روکش‌های محافظ حالتی یکدست به خود می‌گیرند. به گفته او، بعضی از انواع جوشگاه‌های آکنه‌ای نوعی فضای مرده و خالی در بافت زمینه‌ای پوست به‌وجود می‌آورند و فیلرها دقیقاً برای پر کردن همین فضاهای خالی وارد عمل می‌شوند. به عبارتی فیلرها با پر کردن حفره‌ها و شیارهای خالی در بافت زمینه‌ای پوست

پزشکان متخصص که در زمینه تزریق فیلرها تجربه و مهارت زیادی دارند، از تکنیک‌های مختلفی برای استفاده از فیلرها استفاده می‌کنند و می‌دانند که چگونه باید نوع فیلر انتخاب‌شده و نوع تکنیک‌های مورد نظرشان را با شرایط و نیازهای فرد مراجعه‌کننده همخوان و سازگار کنند

به گفته دکتر مارشالین، فیلرهای تحریک زیستی مثل

اگرچه فیلرها (پرکننده‌ها) معمولاً برای صاف کردن چین‌وچروک‌های پوستی یا تغییر حالت لب‌ها کاربرد دارند اما طی

سال‌های اخیر معلوم شده است که فیلرها می‌توانند ابزار کارآمد و مفیدی برای مقابله با جوشگاه‌های آکنه‌ای هم باشند. همان‌طور که همه افراد درگیر با آکنه می‌دانند، گاهی اوقات جوشگاه‌ها یا زخم‌های باقی‌مانده از آکنه معضلاتی را به‌وجود می‌آورند که واقعاً برطرف کردن آنها از مقابله با خود آکنه‌ها سخت‌تر است. در این مقاله از جنبه‌های مختلف در مورد فیلرها با متخصصان پوست صحبت کرده‌ایم تا ببینیم که واقعاً فیلرها چطور می‌توانند به جوشگاه‌های آکنه‌ای کمک کنند.

فیلر چیست؟

دکتر شاری مارشالین، متخصص پوست در نیویورک می‌گوید: «فیلر یک اصطلاح عمومی است که به‌منظور توصیف نوعی ماده تزریقی برای پوست به‌کار می‌رود. این ماده به افزایش حجم و بزرگ‌تر کردن ساختارهای پوستی خاص کمک می‌کند. فیلرها معمولاً به دو گروه اصلی تقسیم می‌شوند: فیلرهای برپایه اسید هیالورونیک و فیلرهای برپایه زیستی (biostimulatory). فیلرهای برپایه اسید هیالورونیک دقیقاً مانند اسید هیالورونیک به‌کاررفته در محصولات موضعی مراقبت از پوست عمل می‌کنند. در واقع ترکیبات این فیلرها باید آب را تا یک‌هزار برابر بیشتر از وزن خودش جذب کنند و نگه دارند تا نهایتاً بتوانند از نظر حجم‌سازی اثر بخش باشند. به گفته دکتر مارشالین، فیلرهای تحریک زیستی مثل