گوناگون

ایران، اندونزی و سنگال؛ ۳ کشور پیشرو در حوزه واکسن

تشست واکسن‌سازان کشورهای اسلامی در پاکستان برگزار و کشورهای ایران، اندونزی و سنگال به عنوان سه کشور پیشرو در حوزه واکسن در میان ۵۷ کشور عضو سازمان همکاری اسلامی معرفی شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، چهارمین اجلاس موسسات واکسن‌ساز کشورهای اسلامی به میزبانی دبیرخانه کمیته دائم همکاری‌های علم و فناوری سازمان همکاری اسلامی (کامستک) در اسلام‌آباد پاکستان برگزار شد. بر اساس این گزارش، این تشست با هدف پیشبرد خودانگیایی در تولید واکسن و تقویت امنیت سلامت در سراسر جهان اسلام تشکیل شد و با اجماع بر تدوین نقشه راه عملی برای افزایش دسترسی، مقرون‌به‌صرفه بودن، کیفیت و همکاری متطلقه‌ای به کار خود پایان داد. در این اجلاس، تولیدکنندگان پیشرو واکسن از جمله انستیتو پاستور ایران، موسسه تحقیقات واکسن و سرم‌سازی رازی، PT Bio Farma اندونزی، انستیتو پاستور سنگال، مرکز تحقیقات Pharmaniaga مالزی، تولیدکنندگانی از پاکستان و عربستان سعودی و نمایندگان ارشد سازمان جهانی بهداشت، بانک توسعه اسلامی، موسسه استاندارد و اندازه‌شناسی کشورهای اسلامی (SMIIC)، اتحاد جهانی واکسن و ایمن‌سازی (GAVI)، مقامات نظارتی ملی، شرکای توسعه و کارشناسانی از سراسر جهان اسلام حضور داشتند. در مراسم افتتاحیه، وزیر بهداشت فدرال پاکستان، معاون دبیرکل سازمان همکاری اسلامی در علوم و فناوری و هماهنگ‌کننده کل کامستک، بر ضرورت همگرایی بیشتر کشورهای اسلامی در تحقیق، توسعه و تولید واکسن تأکید کردند و این موضوع را گامی مهم در جهت پیشبرد خودانگیایی واکسن و تقویت امنیت سلامت دانستند. در این تشست اعلام شد که خودانگیایی در تولید واکسن در مقطع کنونی جهان به یک ضرورت استراتژیک تبدیل شده است. همچنین به آسیب‌پذیری‌های آشکارشده در زنجیره‌های تأمین جهانی در دوران همه‌گیری کووید-۱۹، به‌ویژه برای کشورهایی با بار بالای بیماری و جمعیت رو به رشد، اشاره شد.

بر پایه این گزارش، پیشرفت‌های گروه مؤسسات واکسن‌ساز کشورهای اسلامی از زمان تأسیس آن در سال ۲۰۱۴، از جمله توافق‌نامه‌های همکاری و برنامه‌های آموزشی مشترک با بیوفارمای اندونزی و انستیتو پاستور ایران نیز مورد اشاره قرار گرفت. وزیر بهداشت پاکستان اعلام کرد: این کشور در حال حاضر به ۱۲ واکسن وارداتی متکی است، اما قصد دارد تا سال ۲۰۳۰ با همکاری کشورهای عضو، ظرفیت تولید واکسن بومی را توسعه دهد. دوی همچنین پیشنهاد تشکیل اتحاد واکسن بین کشورهای اسلامی برای پاسخ‌گویی جمعی به نیازهای بهداشتی نزدیک به ۱.۹ میلیارد نفر را مطرح کرد.

قهوه و چای به حفظ سلامت مغز کمک‌می کنند

یک مطالعه جدید می‌گوید نوشیدن چند فنجان قهوه یا چای در روز می‌تواند به مغز شما کمک کند تا به کُندی پیر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن تت، محققان گزارش دادند که حدود دو تا سه فنجان قهوه کافئین‌دار - یا یک تا دو فنجان چای - خطر زوال عقل را کاهش داده و پیری مغز را کُند می‌کند. با این حال، محققان هشدار دادند که برای حفظ سلامت مغز خود، تنها روی قهوه صبحگاهی خود حساب نکنید. دکتر «دانیل وانگ»، محقق ارشد در بیمارستان ماساچوست بریگهام در بوستون، در یک بیانیه خبری گفت: «اگرچه نتایج ما دلگرم‌کننده است، اما مهم است که به یاد داشته باشید که اندازه اثر کوچک است و راه‌های مهم زیادی برای محافظت از عملکرد شناختی با افزایش سن وجود دارد». وانگ افزود: «مطالعه ما نشان می‌دهد که مصرف قهوه یا چای کافئین‌دار می‌تواند یک قطعه از این پازل باشد».

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که قهوه و چای حاوی موادی مانند کافئین هستند که به عنوان عوامل بالقوه در سلامت مغز ظاهر شده‌اند و با کاهش التهاب و آسیب سلولی از آن محافظت می‌کنند. برای بررسی اینکه آیا این نوشیدنی‌ها واقعاً مفید هستند یا خیر، محققان داده‌های دو مطالعه بزرگ شامل تقریباً ۱۳۲۰۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. این مطالعات سلامت مغز شرکت‌کنندگان و میزان مصرف قهوه یا چای آنها را به طور متوسط ۳۷ سال پیگیری کردند. محققان دریافتند افرادی که بیشترین میزان مصرف قهوه کافئین‌دار را داشتند، ۱۸٪ کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند. همچنین، همانطور که در آزمایش‌های شناختی مشاهده شد، آنها دچار زوال مغزی کمتری شدند- حدود ۷۸٪ در مقابل ۹۵٪ برای کسانی که قهوه کم یا اصلاً نمی‌نوشیدند. محققان گفتند نتایج مشابهی در چای کافئین‌دار یافت شد. اما نه قهوه بدون کافئین، که نشان می‌دهد کافئین ممکن است پشت این فواید مغزی باشد. این مطالعه نشان داد که این فواید در افرادی که هر روز دو تا سه فنجان قهوه، یا یک تا دو فنجان چای می‌نوشیدند، بیشتر مشهود بود. محققان گفتند اما حتی مصرف کافئین بیشتر تیز هیچ اثر منفی نداشت، بلکه فواید مغزی مشابهی با فواید موجود در چند فنجان قهوه به همراه داشت. وانگ گفت: «ما همچنین افرادی را با زمینه‌های ژنتیکی مختلف برای ابتلا به زوال عقل مقایسه کردیم و نتایج مشابهی را مشاهده کردیم- به این معنی که قهوه یا کافئین احتمالاً برای افرادی که خطر ژنتیکی بالا و پایین ابتلا به زوال عقل دارند، به یک اندازه مفید است».

زنان و خانواده

نقش کسب و کارهای خانگی در تولید ناخالص داخلی

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: طبق گزارش‌های بین‌المللی بخش قابل توجهی از تولید ناخالص داخلی جهان توسط کسب‌وکارهای خانوادگی ایجاد می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زهرا بهروز آذر در مراسم افتتاحیه اولین جشنواره ملی صنایع خلاق که در چابهار برگزار شد با اشاره به نزدیک شدن به چهلم جان‌باختگان حوادث اخیر گفت: از دست دادن این جان‌های عزیز، داغی بزرگ بر دل همه ما گذاشته است و امیدوارم خداوند به بازماندگان صبر عطا کند و جای خالی این عزیزان را با نور و رحمت خود در قلب خانواده‌هایشان پر کند. وی افزود: خرسندم که امروز در خطه زیبای چابهار و سواحل مکران در کنار شما هستم. نخستین بار حدود هشت سال پیش به این منطقه سفر کردم و بی‌اغراق می‌گویم که تکه‌ای از قلبم را اینجا جا گذاشتم. هر بار که به این سرزمین بازمی‌گردم، با کولباری از مهر، عشق و انرژی به تهران بازمی‌گردم.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه شیفته مردم این منطقه است، اظهار کرد: مهمان‌نوازی، صبوری، آرامش و اتصال عمیق مردم این خطه به باورهایشان در رفتار، پوشش و سبک زندگی‌شان جلوه‌گر است. پیراهن سفید مردان و پوشش رنگین و هنرمندانه زنان این سرزمین، هر یک نمادی از هویت و باورهای دیرینه مردم این منطقه است. همچنین غذاها، ادویه‌ها، پوشش گیاهی و بازارهای محلی، جلوه‌ای از میراث ملموس و ناملموس این دیار به شمار می‌رود. بهروزآذر تأکید کرد: پرسش اساسی این است که چگونه می‌توان از این میراث ارزشمند که نسل به نسل منتقل شده، حفاظت و صیانت کرد تا پایدار بماند و به آیندگان سپرده شود. این موضوع در شرایطی اهمیت دوچندان دارد که خانواده در سراسر جهان با چهار ابرچالش جدی شامل تغییرات فناوری، تغییرات اقلیمی، تحولات جمعیتی و مهاجرت و شهرنشینی روبه‌روست. وی خاطرنشان کرد: لازم است با برنامه‌ریزی و نگاه آینده‌نگر، این منطقه را در برابر این چالش‌ها تاب‌آور کنیم و از ظرفیت‌های فرهنگی و اجتماعی آن برای تقویت بنیان خانواده بهره ببریم. معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده ادامه داد: هر اندازه بتوانیم فرهنگ و هنر این خطه را که در قالب صنایع خلاق تجلی پیدا کرده، به سمت کسب‌وکارهای پایدار هدایت کنیم، می‌توانیم اطمینان داشته باشیم که این میراث ارزشمند هم حفظ می‌شود و هم به نسل‌های بعدی منتقل خواهد شد. صنایع خلاق این ظرفیت را دارند که ارزی، هویت و داشته‌های فرهنگی این منطقه را فراتر از مرزهای جغرافیایی گسترش دهند و به بخشی از سبک زندگی و اقتصاد ملی تبدیل شوند. وی با اشاره به نقش کسب‌وکارهای خانوادگی افزود: طبق گزارش‌های بین‌المللی بخش قابل توجهی از تولید ناخالص داخلی جهان توسط کسب‌وکارهای خانوادگی ایجاد می‌شود. در منطقه‌ای مانند چابهار که ریشه‌های خانوادگی در فعالیت‌های اقتصادی بسیار پررنگ است، اگر صنایع خلاق با این کسب‌وکارها گره بخورد، می‌تواند اثرگذاری جدی در رشد اقتصادی و توسعه پایدار کشور داشته باشد. بهروزآذر با طرح دغدغه صیانت از اصالت فرهنگی در فرآیند توسعه اقتصادی تصریح کرد: توسعه کسب‌وکار نباید صرفاً با هدف حداکثرسازی سود دنبال شود؛ چراکه تمرکز صرف بر منافع اقتصادی ممکن است به مرور زمان به اصالت فرهنگی این صنایع آسیب وارد کند. در همین راستا، در جهان رویکرد «ارزش مشترک» مطرح شده است؛ رویکردی که تأکید می‌کند در کنار ارزش اقتصادی، باید ارزش اجتماعی، فرهنگی و محیط‌زیستی نیز در محاسبات کسب‌وکار لحاظ شود. وی خاطرنشان کرد: اگر در کنار سودآوری اقتصادی، میزان اثر اجتماعی، فرهنگی و زیست‌محیطی فعالیت‌ها نیز سنجیده شود، می‌توان به شکل‌گیری کسب‌وکارهایی امیدوار بود که هم پایدار هستند و هم حافظ هویت و سرمایه‌های فرهنگی منطقه. چنین نگاهی می‌تواند مسیر توسعه‌ای متوازن و ماندگار را برای این خطه رقم بزند. معاون رئیس‌جمهور در پایان با قدردانی از برگزارکنندگان این رویداد، بر ضرورت هم‌افزایی میان نهادهای دولتی، فعالان فرهنگی و کارآفرینان محلی تأکید کرد و گفت: آینده توسعه این منطقه در گرو پیوند هوشمندانه میان فرهنگ، خانواده و اقتصاد است. معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر ضرورت هم‌افزایی نخبگان و فعالان اقتصادی در مسیر توسعه مکران گفت: این حجم از دانش، خلاقیت، هنر و علم که امروز در کشور وجود دارد، اگر در منطقه چابهار متمرکز شود، می‌تواند ضمن توسعه کسب‌وکارها، گرهی از مسائل این منطقه نیز بگشاید و مسیر پیشرفت را هموارتر کند. وی با اشاره به رویکرد «ارزش مشترک» تصریح کرد: انتظار ما این است که این رویکرد به عنوان اصلی خدشه‌ناپذیر در توسعه مکران پذیرفته شود و هر سرمایه‌گذار یا کارآفرینی که در این منطقه فعالیت می‌کند، چهار بُعد اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و محیط‌زیستی را همزمان مدنظر قرار دهد. توسعه‌ای که صرفاً بر سودآوری کوتاه‌مدت متمرکز باشد، نمی‌تواند آینده‌ای پایدار برای منطقه رقم بزند. بهروزآذر با بیان اینکه برخی سرمایه‌گذاری‌های بزرگ نظیر توسعه آب‌شیرین‌کن‌ها ضروری است، خاطرنشان کرد: این اقدامات زمانی ثمربخش خواهد بود که به محیط‌زیست و داشته‌های تاریخی و طبیعی منطقه آسیبی وارد نکند. اگر توسعه بدون توجه به پوشش گیاهی، منابع طبیعی و میراث هزارساله این خطه پیش برود، ممکن است در کوتاه‌مدت دستاوردی شیرین به همراه داشته باشد، اما در بلندمدت آثار زیان‌بار آن نمایان خواهد شد. وی افزود: از همین امروز باید همه ما بر سر این اصول هم‌قسم و متحد شویم و در قالب منشوری مشترک، تعهد بدهیم که هر گام در مسیر توسعه صنایع خلاق و فرهنگی با رویکرد ارزش مشترک برداشته شود.

معاون رئیس‌جمهور نقش زنان و خانواده‌ها را در حفظ میراث فرهنگی بسیار کلیدی دانست و گفت: این زنان بوده‌اند که طی قرن‌ها، میراث فرهنگی این سرزمین را سینه به سینه منتقل کرده‌اند. امروز زمان آن رسیده است که این تجربه و این رویکرد را مستندسازی و نهادینه کنیم تا بتوان آن را به شکلی نظام‌مند به نسل‌های آینده منتقل کرد.

درج نام «ایران» روی محصولات آرایشی صادراتی الزامی است

مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با تأکید بر صیانت از برند ملی، گفت: درج عبارت Made in Iran به صورت شفاف و برجسته روی بسته‌بندی محصولات آرایشی صادراتی الزامی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدانا، محمود آل‌یوبه ضمن اشاره به صادرات محصولات آرایشی و بهداشتی ایرانی به حدود ۹۰ کشور جهان، اظهار کرد: فرمولاسیون‌های داخلی از کیفیت قابل قبول و رقابت‌پذیر برخوردارند، اما استفاده از پرچم سایر کشورها یا درج عبارات گمراه‌کننده بر روی برخی محصولات، اقدامی غیرقانونی است و با آن برخورد می‌شود. وی افزود: تولیدکنندگان باید با افتخار نام ایران را بر روی کالا درج کنند و عبارت Made in Iran به‌صورت شفاف و برجسته بر بسته‌بندی‌ها قید شود. صیانت از برند ملی بخشی از مسئولیت اجتماعی صنعت است. آل‌یوبه با اشاره به چالش‌های فناوری‌های نوین اظهار کرد: ورود تجهیزات شخصی‌سازی که با آنالیز پوست، محصول را در محل تولید می‌کنند، پرسش‌های جدیدی در حوزه صدور IRC برچسب‌گذاری و نظارت ایجاد کرده است. این حوزه نیازمند تدوین مقررات متناسب با تحولات علمی است. وی ادامه داد: حرکت به سمت محصولات زیست‌سازگار و بسته‌بندی‌های تجزیه‌پذیر نیز در دستور کار صنعت قرار گرفته و سازمان از این رویکرد حمایت می‌کند. همزمان، راهنمای ادعاهای بالینی برای نظام‌مند کردن ادعای محصول و دستورالعمل‌های مرتبط با حوزه‌هایی مانند تتو و میکروپیگمنتیشن تدوین و ابلاغ شده است. آل یوبه تأکید کرد: کاهش زمان رگولیشن، به‌روزرسانی مستمر ضوابط و انطباق با استانداردهای علمی و اخلاقی، محور سیاست‌ها در این حوزه خواهد بود.

از ارتباط بین آکنه‌های پوستی با قند و شکر چه می‌دانید؟

برخی مطالعات نشان می‌دهند که ممکن است بین رژیم غذایی پرقند و آکنه ارتباطی وجود داشته باشد، اما این موضوع تنها علت آکنه برای همه افراد نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دختر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، برخی شواهد نشان می‌دهند مصرف غذاها یا نوشیدنی‌های شیرین ممکن است آکنه را افزایش دهد. نتایج یک مطالعه که بیش از ۲۴ هزار نفر را مورد بررسی قرار داده، نشان می‌دهد که غذاهای پرقند و پرچرب با آکنه ارتباط دارند؛ همچنین مصرف شیر گاو با آکنه مرتبط بود. این ارتباط حتی پس از تعدیل عواملی مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی و میزان کالری دریافتی روزانه که می‌توانستند نتایج را تحت تأثیر قرار دهند، همچنان وجود داشت، به این معنا که درآمد فرد و مقدار کالری مصرفی کلی، ارتباطی با آکنه نداشتند، اما نوع غذاها (پرقند، پرچرب و شیر گاو) مرتبط بودند. با این حال، آکادمی پوست آمریکا (AAD) اشاره می‌کند که تمام مطالعات درباره رژیم غذایی و آکنه به یک نتیجه نرسیده‌اند. همچنین، وجود یک ارتباط در پژوهش‌ها لزوماً به این معنا نیست که قند به‌طور مستقیم باعث ایجاد آکنه می‌شود. دانشمندان هنوز به‌طور قطعی از رابطه بین قند و آکنه مطمئن نیستند، اما چند نظریه در این زمینه وجود دارد. یکی از نظریه‌ها این است که غذاها و نوشیدنی‌های شیرین باعث افزایش قند خون می‌شوند که این موضوع می‌تواند منجر به التهاب و افزایش تولید چربی پوست (سیوم) شود. از آنجا که آکنه با هر دوی این عوامل مرتبط است، این فرایند می‌تواند آکنه را تشدید کند. قند خون بالا همچنین باعث افزایش فاکتور رشد شبه‌انسولینی نوع یک "IGF-1" می‌شود که در رشد بافت‌ها نقش دارد. سطوح بالاتر IGF-1 ممکن است میزان تولید چربی پوست را افزایش دهد و این چربی می‌تواند منافذ پوست را ببندد و در نتیجه به ایجاد آکنه منجر شود. نظریه دیگر این است که رژیم غذایی پرقند باعث افزایش سطح آندروژن‌ها می‌شود. آندروژن‌ها گروهی از هورمون‌ها هستند که تستوسترون نیز جزو آن‌هاست و همه افراد در سطوح مختلفی این هورمون‌ها را دارند. آندروژن‌ها در مقادیر طبیعی مضر نیستند، اما افزایش بیش از حد آن‌ها می‌تواند در بروز آکنه نقش داشته باشد. پژوهشگران همچنان در حال بررسی و تحقیق درباره این ارتباط‌ها هستند، اگرچه قند ممکن است در برخی افراد باعث تشدید آکنه شود، اما برای همه یک عامل قطعی نیست. عوامل زیادی مانند «مرحله زندگی»، «چرخه قاعدگی»، «محصولات پوستی»، «بیماری‌ها»، «برخی داروها» و «سیگار کشیدن» می‌توانند در ایجاد آکنه نقش داشته باشند. مرحله زندگی؛ بروز آکنه در دوران بلوغ شایع است، زیرا سطح تستوسترون افزایش می‌یابد. آکنه ممکن است در دوران بارداری، پس از زایمان یا یائسگی نیز ظاهر شود. همچنین افرادی که قاعدگی دارند دچار نوسانات منظم هورمونی می‌شوند که می‌تواند منجر به آکنه شود. محصولات پوستی؛ برخی محصولات مراقبت از پوست یا لوازم آرایشی در صورت داشتن ترکیبات مسدودکننده منافذ یا کومدوژنیک می‌توانند باعث آکنه شوند. در مناطق تماسی و تحریک پوستی نیز گاهی شبیه آکنه دیده می‌شوند. برخی بیماری‌ها نیز به دلیل تأثیر بر هورمون‌ها می‌توانند باعث آکنه شوند؛ برای مثال، آکنه می‌تواند یکی از علائم سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) باشد. برخی داروها برخی روش‌های هورمونی پیشگیری از بارداری ممکن است به‌عنوان عارضه جانبی باعث آکنه شوند و همچنین داروهای دیگر مانند استروئیدها، لیتیوم یا داروهای ضد صرع نیز می‌توانند آکنه ایجاد کنند. مصرف سیگار ممکن است در بروز آکنه در بزرگسالان نقش داشته باشد.

چگونه بفهمیم قند باعث آکنه می‌شود؟

هیچ آزمایش مشخصی برای تشخیص آکنه مرتبط با مصرف قند وجود ندارد. با این حال، اگر آکنه تنها علامت فرد باشد و شدت زیادی نداشته باشد، ممکن است بتوان با ثبت روزانه علائم تشخیص داد که آیا قند نقشی دارد یا نه. مواردی مانند میزان استرس، میزان خواب، چرخه‌های هورمونی، الگوهای غذایی و داروهای مصرفی را می‌توان ثبت کرد. اگر به‌طور مداوم پس از مصرف غذاهای پرقند، جوش‌های جدید ظاهر شوند، این موضوع می‌تواند نشان‌دهنده یک ارتباط باشد. با این حال، باید توجه داشت که عوامل زیادی می‌توانند باعث آکنه شوند، بنابراین این ارتباط همیشه ساده و مستقیم نیست. همچنین ثبت دقیق غذاها برای همه افراد مناسب نیست. برخی افراد با سابقه اختلالات خوردن به‌صورت تجربی گزارش کرده‌اند که پیگیری رژیم غذایی یا مصرف قند باعث ایجاد افکار آزاردهنده درباره غذا، وزن یا ظاهرشان می‌شود. اگر این موضوع برای فردی نگران‌کننده است، بهتر است با پزشک مشورت کند. به دلیل عوامل ژنتیکی، برخی خانواده‌ها بیشتر از دیگران مستعد آکنه هستند.

برای آکنه ناشی از مصرف قند چه کارهایی می‌توان انجام داد؟

اگر فردی شک دارد که آکنه‌اش به مصرف قند مرتبط است و پزشک نیز علت زمینه‌ای دیگری پیدا نکرده، می‌تواند با ایجاد تغییرات کوچک در الگوی غذایی این موضوع را بررسی کند. این کار می‌تواند به سادگی انجام شود که شامل کاهش مصرف قندهای افزوده یعنی قندهایی که افراد برای شیرین کردن به غذاها اضافه می‌کنند، می‌شود. شکر سفید، شکر قهوه‌ای، دکستروز و شربت‌ذرت از این دست قندها هستند. این قندها در بسیاری از مواد غذایی مانند نوشابه‌ها، قهوه‌های شیرین‌شده، چای سرد، دسرها، ماست‌ها، محصولات پخته‌شده و نوشیدنی‌های الکلی یافت می‌شود. این خوراکی‌ها را می‌توان با برخی خوراکی‌ها مانند نوشابه بدون قند، قهوه تلخ، چای سیاه یا سبز بدون شکر، آب طعم‌دار و ماست طبیعی یا ماست یونانی جایگزین کرد. همچنین راه‌هایی مانند استفاده از استویا یا میوه‌ها برای شیرین کردن غذا بدون استفاده از شکر وجود دارد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگرچه بسیاری آکنه را صرفاً یک مشکل ظاهری می‌دانند، اما این عارضه می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر اعتمادبه‌نفس و سلامت روان داشته باشد. گاهی اوقات نیز آکنه می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری زمینه‌ای باشد. اگر روش‌های مراقبت شخصی و خانگی به بهبود آکنه کمک نکنند، صحبت با پزشک برای دریافت راهنمایی درمانی می‌تواند مفید باشد. همچنین اگر آکنه شدید باشد یا همراه با علائم دیگری ظاهر شود، نباید در مراجعه به پزشک تردید کرد. این علائم شامل «جوش‌های عمیق، بزرگ و دردناک»، «جای جوش‌های عمیق یا شدید»، «علائم عفونت مانند تورم یا ترشح چرک»، «نشانه‌های تحریک پوستی مانند خارش، سوزش یا پوسته‌ریزی»، «تغییراتی که تغییر رنگ می‌دهند، بزرگ‌تر می‌شوند یا بهبود پیدا نمی‌کنند»، «تغییرات وزن بدون علت مشخص»، «رشد یا ریزش غیرطبیعی مو» و «نامنظم شدن یا قطع قاعدگی» می‌شود.