ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಷ ಚಕ್ರದಂತೆ! ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮೈಮೇಲೆ, ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ, ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗಿ, ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಲ್ಲದು.

ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ, ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ರೆಟಿನಾಯ್ಡ್, ಫೋಟೊಥೆರಪಿ, ಬಯಲಾಜಿಕ್ಸ್, ಮೆಲನೊಸೈಟ್ ಕಲ್ಚರ್, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ತೊನ್ನು, ಎಕ್ಸಿಮಾದಂತಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿವೆ. ಎಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚರ್ಮವನ್ನಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಯುತ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದರೆ, ಈ ರೋಗಿಗಳ ಬವಣೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈಗಿನ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಹಾಗೂ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ವೈಬ್‌ಸೆಟ್‌ಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ :

www.bangaloreskin.com
www.bangalorehairtransplant.com
www.bangaloreskin.com/liposuction
www.ishrs.org
www.vitiligo.org
www.psoriasis.prg
www.pemphigus.org
www.dermnetnz.org/index.html
www.nsc.gov.sg
www.aad.org/pamphlets
www.vitiligosupport.com
www.neaf.org
www.nationaleczema.org

ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಏನು ? ಏಕೆ ? ಹೇಗೆ ?

ಡಾ|| ವೆಂಕಟರಾಮ್ ಮೈಸೂರು
MBBS.DVD.MD.DNB.DipRcPath(Lond)
ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು

ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಚರ್ಮಾಲಯ
ನಂ. 3437, 1ನೇ 'ಜಿ' ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
7ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಬಿ.ಟಿ.ಎಸ್. ಗ್ಯಾರೇಜ್ ಸಮೀಪ
ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಗಾರ್ಡನ್, ವಿಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು – 40.

Skin Disease - What ? Why ? How ? : in Kannada by Dr. Venkataram Mysore, Consultant Dermatologist & Hair Transplant Surgeon.

Published by: Charmalaya, No. 3437, 1st 'G' Cross, 7th Main, Near B.T.S. Garage, Subbanna Garden, Vijayanagar, Bangalore-40. Website: www.bangaloreskin.com www.bangalorehairtransplant.com www.bangaloreskin.com/liposuction Ph : 080-23392788, 23392416 / 41148848

ಡಾ|| ವೆಂಕಟರಾಮ್ ಮೈಸೂರು

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ : ಡಿಸೆಂಬರ್ 2004

First Edition : December 2004

ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣ : ಮೇ 2008

Second Edition : May 2008

ತೃತೀಯ ಮುದ್ರಣ : ಜುಲೈ 2016

Third Edition : July 2016

ಬೆಲೆ ರೂ. : 40/-

ಅರ್ಪಣೆ

ಪೂಜ್ಯ ತಾತನವರಾದ

ದಿ|| ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಶ್ರೌತಿಗಳಿಗೆ

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿಷಯ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
I	ಎರಡನೇ ಮುದ್ರಣದ ಮುನ್ನುಡಿ	VI
II	ಚರ್ಮರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಅಂದು-ಇಂದು	VII

ಚರ್ಮರೋಗಗಳು

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿಷಯ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1.	ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರು	1
2.	ಚರ್ಮದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ	3
3.	ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ	8
4.	ತೊನ್ನು (ಬಿಳಿ ಚರ್ಮ)	13
5.	ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್	19
6.	ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್	23
7.	ಇಸುಬು (ಎಗ್ಸಿಮಾ)	25
8.	ಮೊಡವೆ	28
9.	ಗಂಧೆ (ತುರಿಚಿಕೆ, ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯಾ)	32
10.	ತುರಿಕೆ	35
11.	ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ (ಡ್ರಗ್ ಅಲರ್ಜಿ)	37
12.	ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳು - ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ	40
13.	ಕಜ್ಜಿ (ಸ್ಕೇಬೀಸ್) ಹಾಗೂ ಹೇನು	42
14.	ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕುಗಳು	44
15.	ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು	46
16.	ಸಿಬ್ಬು (ಟಿನಿಯ ವರ್ಸಿಕಲರ್)	48
17.	ಹರ್ಪಿಸ್ ವೈರಸ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ	49
18.	ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು (ಚಿಕನ್ ಪಾಕ್ಸ್)	50
19.	ಸರ್ಪಸುತ್ತು (ಹರ್ಪಿಸ್ ಜೋಸ್ಟರ್)	52
20.	ನರೂಲಿ ಹಾಗೂ ಮೊಲಸ್ಕಂ	54

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿಷಯ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
21.	ಪಿಟಿರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಸಿಯಾ	56
22.	ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ	57
23.	ಉಗುರು ಮತ್ತು ಉಗುರಿನ ರೋಗಗಳು	58
24.	ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	61
25.	ವಯಸ್ಸಾದವರ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು/ರೋಗಗಳು	63
26.	ಮಕ್ಕಳ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು	66
27.	ತಲೆಯ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	68
28.	ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಚರ್ಮರೋಗ	71
29.	ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು	73
	ಕೊನೆಯ ಮಾತು : ಚರ್ಮರೋಗಗಳು - ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಣಾಮ	75

ಎರಡನೇ ಮುದ್ರಣದ ಮುನ್ನುಡಿ

ಮೊದಲನೆ ಮುದ್ರಣದ 3 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಮುದ್ರಣವು ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸುವ ಸಂಗತಿ. ಇದರರ್ಥ ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು. ವೈದ್ಯನಾಗಿ, ಲೇಖಕನಾಗಿ, ಇದು ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ.

ಎರಡನೇ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು (ಉದಾ: *HIV*, ಫೇಸ್ ಲಿಫ್ಟ್, *Pixel Laser*) ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದ್ದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಬರಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ನೂತನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಓದಿ, ತಿದ್ದಿ, ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ಕೆ.ಹೆಚ್.ಎಸ್. ರಾವ್, ಡಾ|| ಶಿವಶಂಕರ್, ಡಾ|| ನಂದಿನಿ ಎ.ಎಸ್, ಶ್ರೀ ಗೋಪಾಲ ಕೃಷ್ಣರವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಡಾ|| ಎಸ್. ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ್‌ರವರಿಗೆ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಗಲುಗೂಡಿಸಿ ನಡೆಯುವ, ಹಂತಹಂತದಲ್ಲೂ ಹುರಿದುಂಬಿಸುವ ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಡಾ|| ಜಯಶ್ರೀಯವರ ಕೊಡುಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮುದ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗೇನೂ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಓದುಗರಿಂದ ಮೊದಲನೇ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಈ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ನನಗಿದೆ.

ಡಾ|| ವೆಂಕಟರಾಮ್ ಮೈಸೂರು

ಚರ್ಮರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಅಂದು - ಇಂದು

ಇಪ್ಪತ್ತು-ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ನಾನು ಚರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತೇನೆ ಎಂದಾಗ, 'ಅಯ್ಯೋ ! ಸ್ಕಿನ್ನಾ !!' ಎಂದು ಮೂಗೆಳೆದವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ನನಗೆ ಪರಿಚಯವಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸ್ನೇಹಿತ, ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮರೋಗದ ಎಂ.ಡಿ. ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಪದವಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇಂತಹ ಭಾವನೆ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಚರ್ಮರೋಗಗಳೆಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುವ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುವ, ವಾಸಿಯೇ ಆಗದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದೇ ಪ್ರತೀತಿ ಪಡೆದಿದ್ದವು! ಆ ಕಾಲದ ಚರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ, ಕೆಟ್ಟ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಲೋಷನ್‌ಗಳು, ಮುಲಾಮುಗಳು ! ಚರ್ಮದ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಬೇಕಿದ್ದ ಸಲಕರಣೆ ಒಂದು ಕುರ್ಚಿ-ಮೇಜು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಭೂತಕನ್ನಡಿ-ಇಷ್ಟೇ. ಆತ ಕುಳಿತ ಕಡೆಯಿಂದ ಮೇಲೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. *"Arm Chair Dermatology"* ಅಥವಾ *"Sit and dermatology"* ಎಂದೇ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅದೆಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಎಷ್ಟು ನವೀನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಎಷ್ಟು ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ! ಚರ್ಮದ ಎಂ.ಡಿ. ಪದವಿ ಈಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆ ಇರುವ, ಎಟುಕಲಾರದಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾಗಿರುವ ಪದವಿಯಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಡರ್ಮಟೊಪೆಥಾಲಜಿ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕತ್ಸೆ, ಸೌಂದರ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಅಲರ್ಜಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ನೂತನ ವಿಭಾಗಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿವೆ. ಲೇಸರ್, ಕೂದಲು ಕಸಿ, ಪೀಲಿಂಗ್, ಬೊಟಾಕ್ಸ್, ಲೈಪೊಸಕ್ಷನ್‌ಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೂಪವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಬಲ್ಲವು. ರೆಟಿನಾಯ್ಡ್, ಫೋಟೊಥೆರಪಿ, ಬಯಲಾಜಿಕ್ಸ್, ಮೆಲನೊಸೈಟ್ ಕಲ್ಚರ್ ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ತೊನ್ನು, ಎಕ್ಸಿಮಾದಂತಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿವೆ. ಎಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚರ್ಮವನ್ನಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿಸಬಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಈಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳೂ ಬದಲಾಗಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಸುಂದರ ಚರ್ಮ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಇದ್ದಂತೆ. ಈ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಅನ್ನು ವಿನೂತನಗೊಳಿಸಿ, ಚಿರಯೌವ್ವನ ಪಡೆಯುವ ಬಯಕೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅರವತ್ತು ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧರು 'ಕೂದಲು ಕಸಿ' ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐವತ್ತರ ಹೆಂಗಸು

ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಪ್ಪತ್ತರ ಹುಡುಗಿಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆ, ಕಲೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ದುಃಸ್ವಪ್ನ ! ಇಪ್ಪತ್ತೈದರ ಯುವಕನಿಗೆ ತಲೆಯ ಕೂದಲು ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಆಘಾತ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜದ, ಜಾಗತೀಕರಣದ, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್, ಕೇಬಲ್ ಟೀವಿ ಯುಗದ ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ, ಕಜ್ಜಿ, ಹೇನಿನಿಂದ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಜನ ಇನ್ನೂ ಬಹಳವಾಗಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಬೊಟಾಕ್ಸ್, ಕೂದಲ ಕಸಿ, ಲೈಪೋಸಕ್ಷನ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಒಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಹಾಗೂ ತೊನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಫೋಟೊಥೆರಪಿ ಕೂಡ ಕೈಗೆಟುಕದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದು ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳ ನಡುವೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಂದಕದ ದ್ಯೋತಕ.

ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವೈದ್ಯನ ಪಾತ್ರ ಏನು ?

ಸೌಂದರ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಲಾಭದ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಆ ಆಕರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಾದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ದುರಾದೃಷ್ಟ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಸೌಂದರ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತನಾದ ಚರ್ಮತಜ್ಞರಿಗೆ, ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಈಗ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುರುತರವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೂಡ ಅವರ ಮೇಲಿದೆ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ತೊನ್ನು, ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳು, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಅಗಾಧವಾದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಹೊಣೆ ಕೂಡ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರದ್ದು. ಸೌಂದರ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸಿನಿಂದ, ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದಾಗುವ ಗಳಿಕೆಯನ್ನು, ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ, ಚರ್ಮದ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಭಾಗಶಃವಾಗಿಯಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವೆ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಗುರಿ ಕೂಡ ಇದೇ ಆಗಿದೆ.

1. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರು

ಚರ್ಮವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇರುವ ಒಂದು ಕಿಟಕಿಯಂತೆ. ದೇಹದ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚರ್ಮವು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡದಾದ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಕಾಣಿಸುವ, ಹಲವಾರು ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಚರ್ಮವು ಶರೀರದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮವು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಲನಿನ್ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಟ್ರ ವೈಯೊಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವು ಚರ್ಮದ ರಚನೆ, ಅದರ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಚರ್ಮವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾಕಲಾಗಿರುವ ಬರಿಯ ಹೊದಿಕೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಗ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯ ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ.

ಚರ್ಮವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಕೂಡಲೇ ಚರ್ಮವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಚರ್ಮವೈದ್ಯರು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ಇಲ್ಲ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚರ್ಮವೈದ್ಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ, ಹದಿಹರೆಯದವರು, ವಯಸ್ಕರು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರಿಗೂ ಸಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

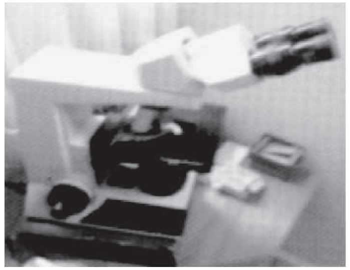
ಈ ತಜ್ಞರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನು ?

ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನವಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಎರಡು-ಮೂರು ವರ್ಷ, ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು, ಉಗುರುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಡಿ.ವಿ.ಡಿ./ಎಂ.ಡಿ./ಡಿ.ಎನ್.ಬಿ. ಪದವಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂ.ಡಿ. ಪದವಿ ಪಡೆದ ನಂತರ, ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ (ಅಲರ್ಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ,

ಸೌಂದರ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಚರ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಕೂಲಂಕುಶ ತರಬೇತಿ ಕೂಡ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರು ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಪದರವನ್ನು ಕೆರೆದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ (ಮೈಕ್ರೊಸ್ಕೋಪ್) ದಲ್ಲಿ ಫಂಗಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚೂರನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಯಾಪ್ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಅಲರ್ಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕೂದಲಿನ ಜೀವನ ಚಕ್ರದ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ (ಟ್ರೈಕೊಸ್ಕ್ಯಾನ್) ಇತ್ಯಾದಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್

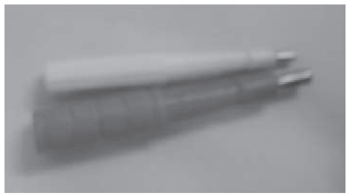
ಚರ್ಮವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಥಹುದು ?

ಚರ್ಮವೈದ್ಯರು ತೊನ್ನು, ಫಂಗಸ್, ಸೋಂಕು, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಮೊಡವೆ, ಇಸುಬು, ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾದ ಕೊಲಾಜೆನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು, ಲೇಸರ್ ಮತ್ತು ಪೀಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಚರ್ಮವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ಹೌದು, ಅವರು ಚರ್ಮದ ಗ್ರಾಫ್ಟಿಂಗ್, ಕೂದಲು ಕಸಿ ಮತ್ತು ಲೈಪೋಸಕ್ಷನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಹಿಂದೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೆಂದರೆ, ಗುಣವೇ ಆಗದಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ರೂಪದ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಸುಂದರ ಚರ್ಮ ಎಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅನೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ.

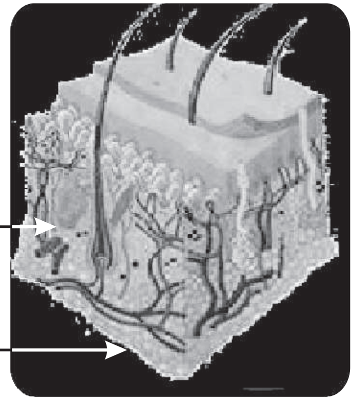


ಬಯಾಪ್ಸಿ ಪಂಚ್ ಉಪಕರಣ

2. ಚರ್ಮದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ

ಚರ್ಮವು ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದಾದ ಹಾಗೂ ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪದರಗಳಿರುತ್ತವೆ:

1. ಎಪಿಡರ್ಮಿಸ್ : ಮೇಲ್ಪದರ
2. ಡರ್ಮಿಸ್ : ಒಳಪದರ
3. ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಿನ ಕೊಬ್ಬು



ಮೇಲ್ಪದರವಾದ ಎಪಿಡರ್ಮಿಸ್ ಅನ್ನು ಹಲವಾರು ಪದರಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ತೀರಾ ಹೊರಗಿರುವ ಪದರ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಸ್ಟ್ರೇಟಂ ಕಾರ್ನಿಯಂ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಎಪಿಡರ್ಮಿಸ್, ಕೆರಟಿನೋಸೈಟ್ ಹಾಗೂ ಮೆಲನೋಸೈಟ್‌ಗಳೆಂಬ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೆಲನೋಸೈಟ್‌ಗಳು ವರ್ಣಕೋಶಗಳಾಗಿದ್ದು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೆಲನಿನ್ ಎಂಬ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಬಣ್ಣವು ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಡರ್ಮಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನರಗಳು, ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಕೂದಲ ಬೇರುಗಳು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಕೊಲಾಜಿನ್ ಫೈಬರ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಿನ ಪದರವು, ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಡುವಿನ ಮೆತ್ತೆಯಂತಹ ಪದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ?

ಚರ್ಮವು ಅನೇಕ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

1. ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯ - ಚರ್ಮವು, ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ

ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆದು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ, ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದ ನಡುವೆ, ದ್ರವ ಮತ್ತು ಅನಿಲಗಳ ವಿನಿಮಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. ಉಷ್ಣಾಂಶ ನಿರ್ವಹಣೆ - ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆವರುವಿಕೆಯು ಚರ್ಮದ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನ ಒಂದೇ ಸಮನಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಭಾವಿಸಿರುವಂತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೀಟ್ ಅಗುವುದಿಲ್ಲ!

3. ಚರ್ಮವು ವರ್ಣಕೋಶಗಳ (ಮೆಲನೊಸೈಟ್) ಮೂಲಕ, ಮೆಲನಿನ್ ಎಂಬ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯವು ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮವು ಹಾನಿಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಈ ಮೆಲನಿನ್‌ನಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

4. ಸ್ಪರ್ಶೇಂದ್ರಿಯ - ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ನರಗಳ ತುದಿಗಳಿಂದ, ದೇಹವು ಸ್ಪರ್ಶ, ನೋವು, ಉಷ್ಣ, ಶೀತ ಮೊದಲಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.

5. ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು - ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಾಗ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್, ಸೈಟೊಕೈನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಚರ್ಮವು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

6. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ - ಎಪಿಡರ್ಮಿಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಚರ್ಮದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಫಂಗಸ್‌ಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮದ ಮೂಲಭೂತ ಆರೈಕೆ

ಚರ್ಮದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಆರೈಕೆಯು ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ, ನೀರು, ಸೌಮ್ಯ ಸಾಬೂನು, ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಸ್ತು, ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ, ಇವು ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು.

ಸಾಬೂನುಗಳು ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು

ಸಾಬೂನು ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕ್ಷಾರಪದಾರ್ಥ. ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕೊಳೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಂಥ ರೋಗಾಣುಗಳು, ಬೆವರು, ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೂದಲಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು.

ಒಣಗಿದ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ

1. ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

2. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಡಿಟರ್‌ಜೆಂಟ್ ಇರುವ ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. (ಉದಾ : ಬೇಬಿ ಸೋಪು).

ಸಾಬೂನುಗಳು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧಿಕಾರಕಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಣಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಸಾಬೂನನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಜ್ಜದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಒಣಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಕೇವಲ ನೀರೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಬಲವಾದ ಔಷಧಯುಕ್ತ ಸಾಬೂನುಗಳು, ಚರ್ಮವು ಕಿತ್ತುಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವ, ಒರಟಾದ ಸಾಬೂನುಗಳು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಾಬೂನುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮುಲಾಮುಗಳು (ಕೋಲ್ಡ್‌ಕ್ರೀಮ್ಸ್)

ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವು, ನೀರಿನಿಂದಲೂ, ಎಣ್ಣೆಯಿಂದಲೂ, ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವು ಶೇ. 95ರಷ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನೀರಿನ ಅಂಶವೇ ಚರ್ಮವು ಎಷ್ಟು ತೇವದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಕೋಮಲವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಒಣಗುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಚರ್ಮರಕ್ಷಣೆಯ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶ. ಒಣಚರ್ಮ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಬಿರುಕುಗಳು, ಇಸುಬು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಒಣಚರ್ಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ, ಇಲ್ಲವೇ ಚರ್ಮದ ಒಣಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ, ಒರಟು ಸಾಬೂನುಗಳು, ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೇವಾಂಶವಿರುವುದು ಹಾಗೂ

ಅನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಾಗಲೀ, ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಒಣಚರ್ಮವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮುಲಾಮು, ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಮೆತ್ತಗಾಗಿಯೂ ಇಡಬಲ್ಲದು. ಈ ಮುಲಾಮುಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಆವಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುವ ನೀರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯವೂ, ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಬಾಳದ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಕ್ರೀಂಗಳು, ದುಬಾರಿಯಾದ ಕ್ರೀಂಗಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವುದಾದರೂ ಉತ್ಪನ್ನದ ಮಾಲೀಕರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ನಂಬಬೇಡಿ, ಆ ಭರವಸೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

ಚರ್ಮದ ಅಕಾಲಿಕ ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮವು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವ ಚರ್ಮವು ಕಡುಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೂ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3 ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಖರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯೊದಗಿಸುತ್ತವೆ. ತೆಳು ಪದರದ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬಿಗಿ ಪದರದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲದೆ, ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಸೂರ್ಯ ರಕ್ಷಕ ದ್ರಾವಣಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (ವಿವರಗಳಿಗೆ ಪುಟ 11 ನೋಡಿ).

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು ?

ಉತ್ತಮ ಚರ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಎಂದರೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು. ನೀವು ಗಂಧೆಗಳನ್ನು, ತುರಿಕೆಯನ್ನು, ವರ್ಣದೋಷಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಲ್ಲಿ

ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ನೀವೇ ಸ್ವಯಂಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟತಜ್ಞರಷ್ಟೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಸಸಾರಜನಕ) ವಿಟಮಿನ್ (ಎ,ಬಿ,ಸಿ) ಕಬ್ಬಿಣ, ಜಿಂಕ್, ಕಾಪರ್ ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಲು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಿತ್ತಲೆ, ನಿಂಬು ಇಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಜನರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಸಂಬಂಧ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯುತ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮೂಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಉಷ್ಣ, ಇತರವು ಶೀತ, ಮತ್ತಿತರವು ಪಿತ್ತ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಬ್ರಷ್, ಸ್ಪಾಂಜ್, ತೆಂಗಿನ ನಾರು, ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ, ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ, ಇದು ತಪ್ಪು, ಕೊಳೆ ತೆಗೆಯಲು ಈ ರೀತಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಘಾಸಿ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಒರಟಾಗಿ, ದಪ್ಪದಾಗಿ, ಕಾಂತಿ ಹೀನವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಕಪ್ಪು ತಿರುಗಿದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೈ, ಕತ್ತು, ಬೆನ್ನು ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ :

ಈಚೀನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳು ಜನರನ್ನು ಮರಳು ಮಾಡಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಕೂಡ ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ತಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

3. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ 1) ಶೇ. 96 ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ (ಶಾಖವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ) ಬೆಳಕು. 2) ಶೇ. 2 ದೃಶ್ಯಕಿರಣಗಳು 3) ಶೇ. 2 ಅತಿನೇರಳೆ ವರ್ಣದ ಬೆಳಕು ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅತಿನೇರಳೆ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಎ, ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಎಂಬ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಬೆಳಕುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ:

1. ಅತಿನೇರಳೆ-ಎ (ಯುವಿಎ) (320-400nm) ಕಿರಣಗಳು, ಚರ್ಮದ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.
2. ಅತಿನೇರಳೆ-ಬಿ (ಯುವಿಬಿ) (290-320nm) ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮವು ಸುಡುತ್ತದೆ (*Sun Burn*).
3. ಅತಿನೇರಳೆ-ಸಿ (ಯುವಿಸಿ) (260-290nm) ಕಿರಣಗಳು ಬಹಳ ಹಾನಿಕಾರಕ; ಇವುಗಳಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಓಝೋನ್ ಪದರ ಫಿಲ್ಟರ್ (ಶೋಧಕ) ವರ್ತಿಸಿ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಯುವಿಸಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಸೋಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಾಹನಗಳು, ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳು ಹೊರಸೂಸುವ ವಿಷಪೂರಿತ ಅನಿಲಗಳು ಹಾಗೂ ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಿ.ಎಫ್.ಸಿ. ಅಣುಗುಂಪುಗಳು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಓಝೋನ್ ಪದರವು ದಿನೇ ದಿನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಓಝೋನ್ ಪದರದ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಬರುವ ಯುವಿಸಿ ಬೆಳಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಲು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪ್ರಯತ್ನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಪರಿಣಾಮ

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೆಲನಿನ್ ಬಣ್ಣದ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಎಷ್ಟು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದನೇ ವಿಧ	-	ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಡುತ್ತದೆ, ಕಪ್ಪಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.
ಎರಡನೇ ವಿಧ	-	ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಡುತ್ತದೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.
ಮೂರನೇ ವಿಧ	-	ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸುಡುತ್ತದೆ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.
ನಾಲ್ಕನೇ ವಿಧ	-	ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸುಡುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.
ಐದನೇ ವಿಧ	-	ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಸುಡುತ್ತದೆ, ವಿಪರೀತ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.
ಆರನೇ ವಿಧ	-	ಎಂದೂ ಸುಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆಳವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ಜನರ ಚರ್ಮವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದಾಗಿ ಬಹಳ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳ ಜನರ ಬಿಳಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು, ಐದನೇ ವಿಧದ ಚರ್ಮವುಳ್ಳವರು. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಲನಿನ್ ವರ್ಣವು ಹಾನಿಕಾರಕ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಸುಡುವಿಕೆ (ಸನ್‌ಬರ್ನ್)

ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ (ಯುವಿಬಿ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ) ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಡ್ಡಿದಾಗ ಚರ್ಮವು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಊತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಡಲು ಚರ್ಮವು ಸುಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಒಡ್ಡಿದ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ 12 ರಿಂದ 24 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 3-4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸುಲಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ಪಾಗುವಿಕೆ (ಟ್ಯಾನಿಂಗ್)

ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಪ್ಪಾಗುವಿಕೆ 2 ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧದಲ್ಲಿ (*Immediate tanning*) ಮೈಮೇಲೆ ಯುವಿ ಕಿರಣಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಯುವಿ ಕಿರಣಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಈ ಕಪ್ಪಾಗುವಿಕೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಯುವಿಬಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ವಿಳಂಬಿತ ಕಪ್ಪಾಗುವಿಕೆಯು (*Delayed tanning*) ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದ ಸುಮಾರು 3 ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ತನಕ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ಚರ್ಮದ ಮಂದತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಹೊರ ಮೇಲ್ಮೈ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಇದು.

ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ

ಯುವಿ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಫೋಟೋ ಏಜಿಂಗ್ (ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಚರ್ಮದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ-ಮುದಿತನ)

ಪದೇ ಪದೇ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನೊಡ್ಡುವುದರಿಂದ, ಚರ್ಮವು ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಣೆ, ಕೆನ್ನೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚರ್ಮ ವಯಸ್ಸಾದವರ ಚರ್ಮದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಂಥಾ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಭಾರತೀಯರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆಲನಿನ್ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಾಗುವ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಯಾವುವು ?

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದಾಗುವ ಕೆಲವು ಅಸಹಜ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು 'ಫೋಟೋ ಡರ್ಮಟೋಸೆಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಸಹ ಈ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಥಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಯನ್ನು ಮೆಲಾಸ್ಮಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಡುಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಬಂಗು' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರು ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಇದು ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಅಲ್ಲ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಭಾಗ-2 ಸೌಂದರ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪುಸ್ತಕದ ಪುಟ 04 ನೋಡಿ.

ಇಂಥಾ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮುಖವನ್ನು ಒಡ್ಡಬಾರದು.

ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮೂರು ಗಂಟೆಯೊಳಗಿನ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಖರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಅತಿನೇರಳೆ 'ಎ' ಕಿರಣಗಳು ಕಿಟಕಿಗಳ ಗಾಜಿನ ಮೂಲಕ ಮನೆಯೊಳಗೂ ಹಾಯ್ದುಬರುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿ ನೆಯ್ಯಲಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ / ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಎರಡು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ:

1. ಬೆಳಕಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲನಗೊಳಿಸುವ ಅಪಾರದರ್ಶಕ ತಡೆಗಳು; ಟೈಟಾನಿಯಂ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಜಿಂಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳು.
2. ಪ್ಯಾರಮಿನೋ ಬೆನ್ಜಾಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಆವೋ ಬೆನ್ಜೀನ್ ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಗಳು.

ಸೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದರ ಮಾಪಕ (ಎಸ್.ಪಿ.ಎಫ್.) ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಇರುವ ಮಾಪನವೇ ಎಸ್.ಪಿ.ಎಫ್. ಅಥವಾ ಸನ್‌ಪ್ರೊಟೆಕ್ಷನ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಸ್.ಪಿ.ಎಫ್. ಅನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯುವಿಎ ಮತ್ತು ಯುವಿಬಿ ಎರಡರಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸುವ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ 20-30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹಳ ಕಾಲ ಈಜಾಡಿದ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನ್ನು ಪುನಃ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ, 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದಿನದಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಫೋಟೋ ಏಜಿಂಗ್ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ಈಚೆಗೆ ಚರ್ಮದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ : ರೆಟಿನಾಲ್, ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ', ಗ್ಲೈಕೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚರ್ಮದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಇದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದರ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಕೆಲವು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವಾದರೂ, ಅತಿನೇರಳೆ ಎ ಹಾಗೂ ಬಿ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ, ಹಲವಾರು ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಈಚೆಗೆ ಆಗಿರುವ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಈಗ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಫೋಟೋಥೆರಪಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಫೋಟೋಥೆರಪಿಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು:

ತೊನ್ನು, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಇಸುಬು, ಲೈಕನ್ ಪ್ಲೇನಸ್, ತುರಿಕೆ, ಪಿಟರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಸಿಯಾ, ಚರ್ಮದ ಲಿಂಫೋಮ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ವಿಧಗಳು

1. ಯುವಿಬಿ (*290nm - 320nm*) ಚಿಕಿತ್ಸೆ
2. ಪೂವ (*PUVA*) ಚಿಕಿತ್ಸೆ
3. ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಯುವಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಪೂರ್ಣದೇಹಕ್ಕೆ)

ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಯುವಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕ

4. ಟಾರ್ಗೆಟೆಡ್ ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ →

5. ಎಗ್ಸೈಮರ್ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಾಯ ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಐದು ನೋಡಿ.

ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮಷಿನ್

ತಲೆಯ ಮಷಿನ್

4. ತೊನ್ನು (ಬಿಳಿ ಚರ್ಮ) *(Vitiligo, Leucoderma)*

'ತೊನ್ನು' ಅಥವಾ 'ಬಿಳಿ ಚರ್ಮ' - ಇದು ಯಾವುದೇ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ. ತೊನ್ನು ರೋಗವು ಚರ್ಮವನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಘಾಸಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದ ಜನರಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆ ಕವಿ ಉಮರ್ ಖಯ್ಯಾಮ್ ನುಡಿದಿದ್ದ : ''ಬಿಳಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ವರ. ಅದೇ ಕಪ್ಪು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಶಾಪ''. ಇದು ಇಂದಿಗೂ ನಿಜ ಎನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಜನರು ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಅನೇಕ ಭರವಸೆಪೂರ್ವಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ತೊನ್ನು ಎಂದರೇನು ?

ತೊನ್ನಿನ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆ

ಬಿಳಿಚರ್ಮರೋಗವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ತೊನ್ನು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ತೊನ್ನು ರೋಗ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

ಮನುಷ್ಯನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ 'ಮೆಲನಿನ್' ಎಂಬ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯವಿದೆ (ಪಿಗ್ಮೆಂಟ್). ಬಿಳಿ ಚರ್ಮರೋಗವು ಮೆಲನಿನ್ ಎಂಬ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮೆಲನೋಸೈಟ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆಲನೋಸೈಟ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಬಿಳುಪಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ನಾಶಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾದ ಕಾರಣ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಉತ್ಪಾದಿತವಾಗುವ ಆಟೋಆಂಟಿಬಾಡಿ ಎನ್ನುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಂದ ಮೆಲನೋಸೈಟ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ *autoimmunity* ಎಂದು ಹೆಸರು.

ತೊನ್ನು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು:

1. ತೊನ್ನು ರೋಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವೇ ? ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ ?

   ಇಲ್ಲ, ಖಂಡಿತ ತೊನ್ನು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲ.

2. ತೊನ್ನು ರೋಗ ಶೇ. 100 ರಷ್ಟು ಅನುವಂಶೀಯ (ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕ) ಕಾಯಿಲೆಯೇ ?

ಇಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಶೇ. 20-30 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅನುವಂಶೀಯ ಅಂಶ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

3. ತೊನ್ನು ರೋಗವು ಮೀನು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ?

ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಧಾರಗಳೂ ಇಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು ?

ಮುಖ, ಹಿಂಗೈಗಳು, ಬೆರಳುಗಳು, ಮೊಳಕೈಗಳು, ಮಂಡಿಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗು, ತುಟಿಗಳು ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗಗಳು, ಕಂಕುಳು. ತೊಡೆಯ ಸಂದುಗಳು, ಗೆಜ್ಜೆಕಟ್ಟು, ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟುಗಳು; ದೇಹದ ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತೊನ್ನು ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಲ್ಯೂಕೊಡರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಗೆಗಳಿವೆ ?

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಬಗೆಗಳಿವೆ.

1. ಮೊಣಕೈ, ಮೊಣಕಾಲು, ಎದೆ, ಬೆನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ತೊನ್ನು (*Vitiligo Vulgaris*).
2. ದೇಹದ ತುದಿಗಳಾದ ಕೈಬೆರಳು, ಕಾಲ್ಬೆರಳು, ತುಟಿ, ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ತೊನ್ನು (*Acral Vitiligo*).
3. ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಹರಡದ, ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಇರುವಂತಹ ತೊನ್ನು (*Segmental Vitiligo*).

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 1 ಮತ್ತು 3ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ.

ತೊನ್ನು ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ ?

ಇದೆ. ತೊನ್ನು ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ತೊನ್ನು ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು ?

1. ಕಾರ್ಟಿಕೊ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್, ಟ್ಯಾಕ್ರೋಲಿಮಸ್, ಕೆಟಲೇಸ್ ಮುಂತಾದ ಮುಲಾಮುಗಳು.

2. ಪೂವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (*Psoralen photo chemotherapy*)
3. ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಯುವಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
4. ಗ್ರಾಫ್ಟಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪೂವ : ಎನ್ನುವುದೊಂದು ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಸಂಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಸೊರಾಲೆನ್ ಎನ್ನುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ರೋಗ ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಸೇವಿಸಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಯಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೃತಕ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಯು.ವಿ.ಬಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು ?

ತೊನ್ನು ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಾಗಿರುವ ನೂತನವಾದ ಆವಿಷ್ಕಾರವೇ ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಯು.ವಿ.ಬಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ 311 ನ್ಯಾನೋಮೀಟರ್ ನಿಖರ ತರಂಗಮಾನದ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಯಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ 2-4 ಬಾರಿ ನೀಡಬಹುದು.

ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳೇನು ?

1. ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಕೂಡ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಕೊಡಬಹುದು.
2. ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.
3. ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

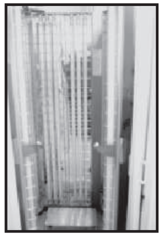
ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ, ಈಗ ಪೂವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬದಲಾಗಿ ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಯು.ವಿ.ಬಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು ?

ತೊನ್ನುರೋಗವು ಕೂದಲು ಇರುವ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 12-15 ಬಾರಿ ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ 30-40-60 ಬಾರಿ ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಏನಾದರೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಇರುತ್ತದೆಯೇ ?

ಇಲ್ಲ. ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಚರ್ಮ ಸುಡುವ ಸಂಭವ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿ ಶುಶ್ರೂಷಕರಿಂದ, ಚರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.


ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಯುವಿಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕ

ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವೇ ?

ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತ.

ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಇರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಯಂತ್ರಗಳಾವುವು ?

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರೋಗಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಯಂತ್ರಗಳಿವೆ.

ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮಷಿನ್

1. ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಮೆಷಿನ್ ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.
2. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಇರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೂ ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಯಂತ್ರ ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

ತಲೆಯ ಮಷಿನ್

ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಗಿರುವ ಆವಿಷ್ಕಾರವೇನು ?

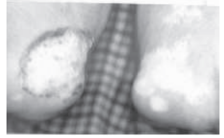
ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಟಾರ್ಗೆಟೆಡ್ ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ⟶ ಹಾಗೂ 'ಎಕ್ಸೈಮರ್' ಲೇಸರ್ ಎಂಬ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಟಾರ್ಗೆಟೆಡ್ ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ಎಂದರೇನು ?

ತೊನ್ನು ಮತ್ತು ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ನೂತನವಾದ ಆವಿಷ್ಕಾರ. ಇದರಿಂದ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ರೋಗ ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಫೈಬರ್ ಆಪ್ಟಿಕ್ ಕೇಬಲ್ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಿ, ದೇಹದ ಬೇರಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಬಾರದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಟಾರ್ಗೆಟೆಡ್ ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನುಕೂಲಗಳು

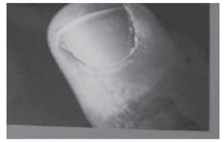
ಮುಂಚೆ



ನಂತರ

1. ಟಾರ್ಗೆಟೆಡ್ ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ರೋಗಪೀಡಿತ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಇಲ್ಲದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಟಾರ್ಗೆಟೆಡ್ ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದು.
3. ಟಾರ್ಗೆಟೆಡ್ ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೇಗನೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಟಾರ್ಗೆಟೆಡ್ ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ.

ಮುಂಚೆ



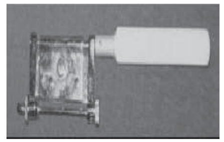
ನಂತರ

ತೊನ್ನು ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ (ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮಾಡಬಹುದೆ ?

ಹೌದು, ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊನ್ನು ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಡದೆ, ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಇಂತಹ ತೊನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ 'ಸ್ಕಿನ್ ಗ್ರಾಫ್ಟಿಂಗ್' ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಕಿನ್ ಗ್ರಾಫ್ಟಿಂಗ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜಟಿಲವೆ ?

ಇಲ್ಲ, ಸ್ಕಿನ್ ಗ್ರಾಫ್ಟಿಂಗ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಗದಿತ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆ ಮದ್ದು ನೀಡಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು.


Skin Graft Knife

ಮೆಲನೋಸೈಟ್ ಕಲ್ಚರ್ ಎಂದರೇನು ?

ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮೆಲನೋಸೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿ, ಅವನ್ನು ತೊನ್ನು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಚೆಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಟ್ಯಾಟೂಯಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು ?

ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚು ಹಾಕುವುದರ ಮೂಲಕ, ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಯನ್ನು ವಿಟಲಿಗೊ

ಮರೆಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ತುಟಿಯ ಮೇಲಿನ ಮಚ್ಚೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ತೊನ್ನು ರೋಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ?

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ತೊನ್ನು ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೇಶ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತೊನ್ನು ರೋಗ ಬಹಳವಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೇಶ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೊನ್ನು ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ.

ತೊನ್ನು ರೋಗ ಇದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆ ಜೀವನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

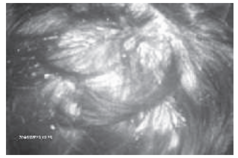
ಸಾಧ್ಯ, ತೊನ್ನು ರೋಗಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹಜವಾದ ಸಂತೃಪ್ತ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತೊನ್ನು ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಳಂಕಿತರಂತೆ ಹಾಗೂ ತಿರಸ್ಕೃತರಂತೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿರುವುದೇನೆಂದರೆ :

1. ತೊನ್ನು ರೋಗವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
2. ತೊನ್ನು ರೋಗವು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ತೊನ್ನು ರೋಗವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.
4. ತೊನ್ನು ರೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲರಂತೆ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.
5. ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಹಾನುಭೂತಿ ನೀಡಿ, ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಕರ್ತವ್ಯ.

ತೊನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

1. ಮೊದಲು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಅವರಿವರು ತಿಳಿಯದೇ ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಡಿ.
3. ಕಾಯಿಲೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
4. ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ.
5. ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ದುಃಖಿತರಾಗಬೇಡಿ, ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಭಯಗಳಿಂದ ನರಳಬೇಡಿ.
6. ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

5. ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್



ತಲೆಯ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್

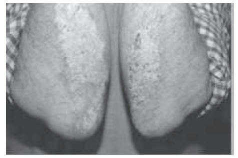
ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಬಹಳ ಜನರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ, ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಪಡಿಸುವ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತಹ ಚರ್ಮದಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ಮುಜುಗರ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ?

ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪವಾದ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತಹ ಪದರಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತುರಿಕೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ತಲೆ, ಮೈ, ಕೈ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೈಮೇಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಾಧಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳೆಂದರೆ ಮೊಣಕೈಗಳು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು.



ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಉಗುರುಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಕಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ತಲೆಯ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನ ಹೊಟ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೋತಿಯಾಸಿಸ್ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಶೇ. ಒಂದರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ಊತ ಆಗಬಹುದು.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ?

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಪೀಡಿತ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಅತಿಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅವರ ವಂಶದಲ್ಲಿ ರೋಗವಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವಾತಾವರಣದ ಪ್ರಭಾವ. ಉದಾ: ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ಸೋಂಕು, ಗಾಯಗಳಾಗುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು (ಉದಾ: ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಷರ್‌ಗೆ ಬಳಸುವ ಬೀಟಾ ಬ್ಲಾಕರ್ಸ್) ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನ ಸಹಜ ಘಟನಾವಳಿ ಏನು ?

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಪ್ಪತ್ತರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಇತರ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತೆ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಏರಿಳಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಇತರ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತೆ ಇದು ಜೀವಕ್ಕೇನೂ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ ?

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸವರುವ ಕ್ರೀಂಗಳು / ಮುಲಾಮುಗಳು / ದ್ರಾವಣಗಳು / ಶ್ಯಾಂಪೂ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ದ್ರಾವಣಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ, ಬಾಧಿತ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವ ಕ್ರೀಂಗಳು ಮತ್ತು ಮುಲಾಮುಗಳಿಂದಲೇ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕ್ರೀಮುಗಳು ಕೋಲ್‌ಟಾರ್, ಆ್ಯಂಥ್ರಾಲಿನ್, ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಖ, ಕೂದಲು, ದೇಹದ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಕ್ರೀಮುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಅತಿನೇರಳೆ ಬೆಳಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಯುವಿಎ ಅಥವಾ ಯುವಿಬಿ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಿದರೆ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಯುವಿಎ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೊರಾಲೆನ್ (*Psoralen*) ಗಳೆಂಬ ಮಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪುವ (*PUVA*) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಬಳಸುವ ಬದಲಿಗೆ, ಸಂಕುಚಿತ ತರಂಗಾಂತರದ (*311nm*) ಅತಿನೇರಳೆ ಬೆಳಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು (*Narrowband ultraviolet light therapy*) ಈಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ಗೆ ಬಳಸಲಾಗುವ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈಚೆಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡಲ್ಪಡುವ *"Targeted Photo Therapy"* ಎಂಬ ಹೊಸ ವಿಧಾನವೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಪುಟ 16 ನೋಡಿ.

ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸವರುವ ಮುಲಾಮುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಚರ್ಮರೋಗತಜ್ಞರು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಅಂಥ ಔಷಧಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ, ಮೆಥೋಟ್ರೇಕ್ಸೇಟ್, ಸೈಕ್ಲೋಸ್ಪೋರಿನ್, ಅಸಿಟ್ರೆಟಿನ್. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಅನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

1. ನಿಮಗೆ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೀವು ತೀವ್ರ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.
2. ನಿಮಗೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ. ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಡಿ.
3. ಚರ್ಮವು ಒಣಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನವೆ ಮತ್ತು ಪದರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಚರ್ಮವು ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗಾಯವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಬಹುದು.
5. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಆದರೆ, ಮೈ ಸುಡುವಷ್ಟು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಬೇಡಿ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ

1. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಗಿರುವ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆರೆಯಬೇಡಿ. ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಿ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಅನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಔಷಧಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು ಕೆಲವು ವಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ.
3. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗಬೇಡಿ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಒಂದು ಶಾಪವಲ್ಲ, ಸದಾ ಇದರ ವಿಷಯವಾಗಿಯೇ ಯೋಚಿಸದೆ ಇದನ್ನು ಜೀವನದ ಒಂದು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ, ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
4. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಆಗಬಹುದು.

ಮಿಥ್ಯೆಗಳು

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸೋಂಕು ರೋಗವೇ ?

ಇಲ್ಲ, ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ.

ರೋಗಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ ?

ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೂ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಇರುವ ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಪಡೆದ ತಳಿಗಳು (ಜೀನ್‌ಗಳು), ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಒಂದು ಅಪರೂಪ ಚರ್ಮರೋಗವೇ ?

ಅಲ್ಲ. ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯೇನಲ್ಲ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆಯೇ ?

ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ ?

ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ನೆನಪಿಡಿ : ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅನುಕಂಪ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಅವಶ್ಯಕ.

6. ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್

ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್, ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮದ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಚರ್ಮ, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಎರಡನ್ನೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್, ಒಂದು ಸೋಂಕುರೋಗವಲ್ಲ. ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲ; ಇದು, ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಇದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೂ ಅಲ್ಲ. ಇದು ದೇಹದೊಳಗೇ, ದೇಹದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ - ಇಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ''ಆಟೋಇಮ್ಯೂನ್ ರೋಗಗಳು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಚರ್ಮದ ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್

ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತುರಿಕೆಯುಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಂಪು-ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ, ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಗುಳ್ಳೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದ ಯಾವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಾದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೈಯ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ, ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಹರಡುಗಳ ಒಳಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇವು, ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕಾಲುಗಳು, ಜನನಾಂಗಗಳು, ಮತ್ತು ಅಪರೂಪವಾಗಿ, ತಲೆ ಹಾಗೂ ಉಗುರುಗಳಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡದಾದ, ಕಲೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಬೊಬ್ಬೆಗಳು ಅಪರೂಪ.

ಬಹುತೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್, ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ವಾಸಿಯಾದಂತೆ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಡುಕಂದು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾದಂತೆ ಈ ಬಣ್ಣವೂ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ. 20 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್ ಪುನಃ ಪುನಃ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್‌ನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಂದರೆ, ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಸವರುವ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಮುಲಾಮುಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಂದ ಸೇವಿಸುವ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು. ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್‌ನಂಥ ಬಲವಾದ ಔಷಧಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸುವ ಪುವ (*puva*) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಇತರ ಚರ್ಮತೊಂದರೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಇಲ್ಲಿಯೂ, ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ನೀವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೆರೆದು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಘಾಸಿಗೊಂಡ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್‌ನ ಹೊಸ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳಬಹುದು.

ಬಾಯಿಯ ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್

ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್ ಬಾಯಲ್ಲುಂಟಾದಾಗ, ಅದು ಕೆನ್ನೆಗಳ ಒಳಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ವಸಡುಗಳಲ್ಲೂ, ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್ ಇರುವ ಐದು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಲೈಕೆನ್ ಪ್ಲೇನಸ್ ಬಹುತೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಕೊಡದೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ (ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಗಿಡ) ಅಲರ್ಜಿ

ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ (ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ಗಿಡ) ಅಲರ್ಜಿ

ಈಗ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಗಿಡ ಬಹಳವಾಗಿ ಹರಡಿದ್ದು, ಇದರ ಅಲರ್ಜಿ ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಗಿಡದ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಹೂಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ, ಮುಖ, ಕತ್ತು, ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ, ವ್ರಣವಾಗಿ, ನಂತರ ಚರ್ಮವು ಕಪ್ಪಾಗಿ, ದಪ್ಪಗೆ ವಿಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ, ಗಿಡದ ಸಮೀಪ ಹೋಗದಿರುವುದು. ಸ್ಟೀರಾಯಡ್ ಕ್ರೀಂಗಳು, ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಗಳು ಹಾಗು ಆ್ಯಂಟಿಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ತೀರ ಬಲಿತ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾಗುವ, ಕಪ್ಪನೆಯ ದಪ್ಪ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮುಂಚಿನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು ಕಷ್ಟ.

7. ಇಸುಬು (ಎಗ್ಸಿಮಾ)

ಇಸುಬು ಬಹಳವಾಗಿ ತುರಿಸುವ, ಮುಜುಗರ ಉಂಟುಮಾಡುವ, ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡುವ ಒಂದು ತೊಂದರೆ. ಇಸುಬಿರುವ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೀರಾಡುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ವ್ರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ವಾಸಿಯಾದಾಗ, ವಾಸಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಹೀಗೆ ಆದಾಗ, ಇಸುಬಿನ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಗೆ, ದಪ್ಪಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಇಸುಬಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನು ?

ಇಸುಬು, ಅಸ್ತಮಾ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೀನು ಬರುವುದು, ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಎಟೊಪಿಕ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶೇ. 30 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಸುಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ :

1. **ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ** : ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಒಣಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರಿಂದಲೂ ಇಸುಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು
2. **ಚರ್ಮವು ಒಣಗುವುದು** : ಇಸುಬಿರುವವರಿಗೆ ಚರ್ಮವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಣಗಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆ, ಇಸುಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಚಳಿಯ ವಾತಾವರಣ, ತೀವ್ರವಾದ ಸಾಬೂನುಗಳು.
3. **ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು** : ಧೂಳು ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳು, ದಿಂಬುಗಳು, ಫೆದರ್‌ಪಿಲ್ಲೋಗಳು, ಧೂಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರ್ಪೆಟ್‌ಗಳು, ಆಟಿಕೆಗಳು, ಒರಟಾದ ಉಣ್ಣೆ, ರೇಷ್ಮೆ ಮುಂತಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಗುಡಿಸುವ ಬದಲು ತೇವದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಂ ಕ್ಲೀನರ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರೋಮಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
4. **ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು** : ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇಸುಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಿಂದಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಹಾಲು, ಬೀಜಗಳು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಶೇ. 30 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಸುಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಇಸುಬು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು.

ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಇಸುಬಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮ ಕಾತರದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ಬಂದಾಗ, ತೀವ್ರವಾದ ಇಸುಬು ಇರುವ ರೋಗಿಗಳು, ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು.

ಇಸುಬಿನ ಸಹಜ ಚರಿತ್ರೆ ಏನು ?

ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪಾದ, ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ, ನೀರು ಸೋರುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕೆರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಇಸುಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ, ಕಪ್ಪಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇಸುಬು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿನಲ್ಲೇ, ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕೆಂಪಾದ ಮಚ್ಚೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲು, ಮೊಣಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು 4-5 ವರ್ಷಗಳು ಇರಬಹುದು. ಶೇ. 30-50 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 5-6 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಇಸುಬು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇಸುಬು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು.

ಇಸುಬು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ?

ಮೊದಲು ಇಸುಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಸುವ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

1. ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಬಹಳ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾದ ಹವಾಮಾನ, ಚಳಿಗಾಲದಿಂದಾಗುವ ಚರ್ಮದ ಒಣಗುವಿಕೆ.
2. ಒರಟಾದ, ಬಿಗಿಯಾದ ಮತ್ತು ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು.
3. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತೈಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡುವ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಿಕೆ, ಬಬಲ್ ಬಾತ್, ಬಿಸಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು.
4. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ.

ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಕೊಡುವುದರಿಂದ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಲು ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಕಾರ್ಟಿಕೋಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಕ್ರೀಮುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಕ್ರೀಮುಗಳನ್ನು ಹಾಗು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು

ಬಳಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟ್‌ನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಕೆರೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಸುಬು ಚರ್ಮ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಣಗುವುದರಿಂದ, ಎಣ್ಣೆ, ವ್ಯಾಸಲೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೆರೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಸಿರಪ್ ಹಾಗೂ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಕ. ಇವಲ್ಲದೆ ಫೋಟೊಥೆರಪಿ, ಟ್ಯಾಕ್ರೊಲಿಮಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಇಸುಬಿನಿಂದ ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆಯೇ ?

ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ ಸೋಂಕು (ಕೀವು) ಮತ್ತು ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು (ಉದಾ: ಹರ್ಪಿಸ್ ಸಿಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್) ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋದಕ (ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್) ಮತ್ತು ವೈರಾಣುನಿರೋಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ : ಇಸುಬು ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣ ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ನಗೆಪಾಟಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಟೀಕೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಪೋಷಕರಿಂದ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತ, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ, ಇಸುಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಟ್ರೇ

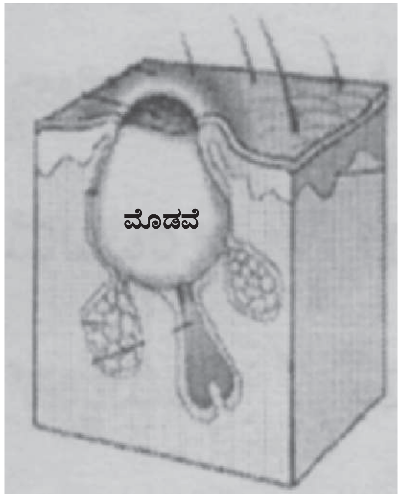
8. ಮೊಡವೆ

ಮೊಡವೆ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆ ಬರದೆ ಇರುವವರೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೊಡವೆಗಳು ಹನ್ನೆರಡು ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ವಯಸ್ಸಿನ ತನಕ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶೇ. 70 ಜನರಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಶೇ. 20 ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ತನಕವೂ, ಶೇ 10 ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತೈದು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ತನಕವೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಮೊಡವೆಗಳ ವಿಧದಲ್ಲಿ, ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ಸೆಬೇಸಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿ: ಒಳ ರಚನೆ



ಮೊಡವೆಯ ಒಳ ರಚನೆ

ಮೊಡವೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು ?

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೆಬೇಶಿಯಸ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್) ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊರ್ಜಿತಗೊಂಡು ಸೀಬಮ್ ಅಥವಾ ಜಿಡ್ಡು ಅತಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಮೊಡವೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೂದಲಿನ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಸತ್ತ ಚರ್ಮದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಆವರಿಸಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಲೆಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೂಪವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೊಡವೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದಪ್ಪ ಗೆಡ್ಡೆಗಳೂ ಆಗಬಹುದು.

ಮೊಡವೆಗಳು ಧೂಳಿನಿಂದ, ವಾತಾವರಣದ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅನೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಇದೆ, ಇದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಧೂಳು, ಹೊರಗಿನ ಕಲ್ಮಶ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೊಡವೆಗಳ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವು ?

ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್, ವೈಟ್‌ಹೆಡ್ (ಕೊಮೆಡೋನ್), ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ವಾಸಿಯಾದ ನಂತರ ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮುಖ, ಬೆನ್ನು ಎದೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದಪ್ಪ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಸಿಸ್ಟಿಕ್‌ಆ್ಯಕ್ನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮೊಡವೆ ಆದಾಗ ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಮೊಡವೆಯ ವಿಧ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವರು. ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವುವು ?

ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವ ಕ್ರೀಂಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ :

1. ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ (ಎರಿತ್ರೋಮೈಸಿನ್, ಕ್ಲಿಂಡಾಮೈಸಿನ್)
2. ಬೇನ್‌ಜಾಯಿಲ್ ಪರಾಕ್ಸೈಡ್
3. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರೆಟಿನೋಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಅಡಪಲಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇವೆಂದರೆ :

1. ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್

2. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು

3. ತೀವ್ರವಾದ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ (ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಆಕ್ನಿ) ಐಸೋಟ್ರೆಟಿನೋಯಿನ್.

ತೀವ್ರವಾದ ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಆ್ಯಕ್ನೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಇದಕ್ಕೆ ಹತಾಶರಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಔಷಧಿಯಾದ ಐಸೋಟ್ರೆಟಿನೋಯಿನ್ (*Isotretinoin*) ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆ ತೀವ್ರವಾದ 'ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಆ್ಯಕ್ನೆ 'ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಚರ್ಮರೋಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗಷ್ಟೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು 5-6 ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಮೊಡವೆ ಕೂಡ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ.

ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ?

ಸಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (ಅನ್ನು) ಎಂಬ ಪೀಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಕೊಮೆಡೋನ್‌ಗಳನ್ನು *expression* ಎಂಬ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಒತ್ತಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ವಯಸ್ಕರ ಮೊಡವೆ ಎಂದರೇನು ?

30 ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಬರುವ ಮೊಡವೆಯನ್ನು ವಯಸ್ಕರ ಆಕ್ನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಈಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ತೊಂದರೆಗಳು, *PCOD* (ಮುಟ್ಟಿನ) ತೊಂದರೆಗಳು ಇರಬಹುದು.

ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆಯಾ ?

ಈಚೀನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ *PCOD* ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊಡವೆಗಳು, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು, ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ತಲೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಬಂಜೆತನ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೊಡವೆ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ?

ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಚಾಕ್ಲೇಟ್,್ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?

ಮೈಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು

ವಿಶೇಷ ಸೋಪುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮೈಸೋಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮುಖವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಾರಿಯಾದರೂ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊಡವೆಗಳು ಗುಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಬ್ರಷ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದಾಗ ತೀವ್ರವಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ತೈಲದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಮೊಡವೆಗೆ ಹೊಸದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು ?

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಲೇಸರ್ ಹಾಗೂ ಎಲ್ ಎಚ್ ಇ (*LHE*) ಮೆಷಿನ್ ಎಂಬ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

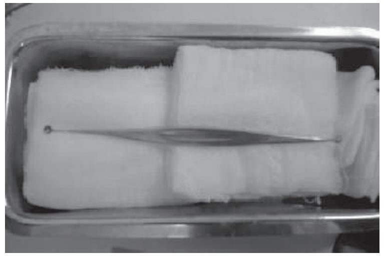
ಮೊಡವೆಯ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು ?

ಇದು ಕಲೆಯ ಆಳ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಆಕಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಭಾಗ ಎರಡು ಪುಟ 11 ನೋಡಿ. ಈಚೆಗೆ *Fractional Photothermolysis* ಎಂಬ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಸುಲಭವಾದ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿದೆ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ

1. ಮೊಡವೆಗಳ ತೊಂದರೆ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಅಲ್ಲ. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ.
2. ಆಹಾರದ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಮೊಡವೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಕಿವುಚಬೇಡಿ.
4. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು 6-8 ವಾರಗಳ ತನಕ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
5. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಡವೆಗಳ ಔಷಧಿಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಕ್ರೀಂ ಹಚ್ಚಿ.

ಮೊಡವೆಗಳು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮುಖ ಅಂದಗೆಡುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಯುವಜನರು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.



ಕೊಮೆಡೋನ್ ತೆಗೆಯುವ ಉಪಕರಣ

9. ಗಂಧೆ (ತುರಿಚಿಕೆ, ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯಾ)

ಗಂಧೆ (ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯಾ) ಎಂದರೇನು ?

ಗಂಧೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದದ್ದು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಂಧೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಘಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇದ್ದು ಆನಂತರ 12 ರಿಂದ 24 ಘಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಂಧೆ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ?

ಗಂಧೆ

ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯಿಸಿದಾಗ, ತ್ವಚೆಯ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಗಂಧೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು (ಉದಾ: ಹಿಸ್ಟಮಿನ್) ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಧೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ?

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಗಂಧೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗಂಧೆ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ?

ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದಿಂದಲಾದರೂ ಗಂಧೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

1. ಬೀಜಗಳು
2. ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
3. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಿಟ್ರಸ್ ಅಥವಾ ಹುಳಿಯಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು)
4. ಚಾಕೊಲೆಟ್ಸ್
5. ಮೀನು
6. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
7. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಗಿಣ್ಣು (ಕೆನೆ)
8. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಫುಡ್ ಅಡಿಟೀವ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟೀವ್‌ಗಳು ಗಂಧೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾ : ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಟಾರ್ಟರಿಜಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಂತಹ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಗಂಧೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ?

ಪೈನ್ ಕಿಲ್ಲರ್ಸ್ ಅಥವಾ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಉದಾ : ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಇಬೂಪ್ರೊಫೆನ್.

ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಉದಾ : ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್, ಸಲ್ಫೋನಮೈಡ್ಸ್

ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗಂಧೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ?

ಭೌತಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ (ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು, ಶೀತ, ಒತ್ತಡ) ಉಂಟಾಗುವ ಗಂಧೆಯನ್ನು ಫಿಸಿಕಲ್ ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗಂಧೆ (ಕ್ರಾನಿಕ್ ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯಾ)

ಎದೆಯ ಮೇಲಿನ ಗಂಧೆಗಳು

ಗಂಧೆ (ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯಾ) ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ, ಮರುಕಳಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗಂಧೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಗಂಧೆಯು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿ, ಬಹಳ ಮುಜುಗರ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಗಂಧೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: ಕೆಲವು ಆಂತರಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗಂಧೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ, ಛಳಿ, ಒತ್ತಡ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಭೌತಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗಂಧೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಂಧೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕ್ಯಾಂಡಿಡಿಯಾಸಿಸ್ (ಒಂದು ವಿಧದ ಯೀಸ್ಟ್ ಸೋಂಕು) ನಿಂದಲೂ ಗಂಧೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗಂಧೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು.

ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ, ಮಲಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರಿಕ್ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಕೊಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ

ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯದೇ ಇರಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಗಂಧೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ಹೌದು. ಇದನ್ನು ಕೊಲಿನರ್ಜಿಕ್ ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು.

ಗಂಧೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು ?

ಗಂಧೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೊಂದರೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಸುಮಾರು 30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ದದ್ದುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಪರು ಉಂಟಾಗದ, ನಿದ್ರೆ ಉಂಟುಮಾಡದಿರುವ ನಾನ್ ಸೆಡೆಟೀವ್ ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್‌ಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಗಮನಿಸಿ : ಹಲವರಲ್ಲಿ ಗಂಧೆಗಳು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಮೂಲಕ, ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಚೆಗೆ ಬಯೋಲಾಜಿಕ್ಸ್ ಎಂಬ ನೂಡನ ಔಷಧಿ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತಿದೆ.

ಬಯೋಲಾಜಿಕ್ಸ್ : ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಹಜ ಅಣುಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ಬಯೋಲಾಜಿಕ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. 4-5 ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳ ಒಂದು ತೊಟ್ಟನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನ್ನು ಅಂಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತೆಗೆದು ಚರ್ಮದ ಬದಲಾವಣೆ (ಕೆಂಪು ಉರಿತ) ಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಯಾವ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆ ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುವುದು.

ಅಲರ್ಜಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ?

ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಕ್ರೀಂ, ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಆ್ಯಂಟಿ-ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು; ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣ ಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

10. ತುರಿಕೆ (ನವೆ)

ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಬಗೆ ಬಹಳ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದುದು. ಮೂಲವಾಗಿ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳು, ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಾಗ, ಆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತುರಿಕೆ, ಕೆಲವು ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇತರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ತುರಿಕೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು. ತುರಿಕೆ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಕಟ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಆತಂಕ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ತುರಿಕೆ ಯಾರಿಗೆ, ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ?

ಪದೇ ಪದೇ ಗಂಧೆಗಳಾಗಿ ತುರಿಕೆಯುಂಟಾಗುವ ಹಲವಾರು ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ, ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾಗುವ ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯ ಮತ್ತು ಇಸುಬು. ಕೆಲವು ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಧೆಗಳಾಗದೆ, ಬರೀ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಚರ್ಮ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಇದು ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಗಂಧೆಗಳೇನೂ ಆಗದೆ, ಬಹಳ ತುರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸೋಂಕು ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಹೇನಿನ ಬಾಧೆ, ಬಹಳ ತುರಿಸಬಹುದು.

ತುರಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಆಂತರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ, ಮಧುಮೇಹರೋಗ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ (*Kidney failure*). ಇತರ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆ, ಜಾಂಡಿಸ್ (ಕಾಮಾಲೆ), ಲಿಂಫೋಮಗಳೆಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನರಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳೂ ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತುರಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ?

ಮೊದಲು ತುರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಚರ್ಮದ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮರೋಗತಜ್ಞರು ಚರ್ಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲರು. ತುರಿಕೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಪರೀಕ್ಷೆ ರೋಗನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೆರೆದು, ಅದರ ಮೇಲಿನ ಪದರಗಳನ್ನು, ಇಲ್ಲವೇ ಚರ್ಮದ ಒಂದು ಚೂರನ್ನು ತೆಗೆದು

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಬಯಾಪ್ಸಿ (*Biopsy*) ಪರೀಕ್ಷೆ).

ತುರಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ತುರಿಕೆ, ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಇಸುಬಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ತುರಿಕೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆ ರೋಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತುರಿಕೆಗೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತುರಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

1. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಇಲ್ಲವೇ ಮಳೆಯಂತೆ ಸುರಿಯುವ ಶವರ್ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು, ಇಲ್ಲವೇ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

2. ತೆಳುವಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಇವು ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಬೂನುಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೌಮ್ಯ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ, ಸಾಬೂನಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದುಬಿಡಿ. ಮೃದುವಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಒರೆಸಿ, ಕೂಡಲೇ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ದ್ರಾವಣ ಅಥವಾ ಮುಲಾಮ್‌ನನ್ನು ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತುರಿಕೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ಸಂಕಟ ತರುವ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

11. ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ (ಡ್ರಗ್ ಅಲರ್ಜಿ)

ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿಯೋ, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿಯೋ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಒಂದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು (ಪಾಲಿಫಾರ್ಮಸಿ) ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ಸಣ್ಣ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು, ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ (*Drug Allergy*) ಎಂದರೇನು ?

ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಅಲರ್ಜಿ, ಬಾಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ, ಇಲ್ಲವೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಾಗಿ ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಅನಗತ್ಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ. ಈ ಅಲರ್ಜಿ, ಚರ್ಮ ಇಲ್ಲವೇ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸಬಲ್ಲದು.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

1. ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯ/ಏಂಜಿಯೋಎಡಿಮ/ಅನಾಫಿಲಾಕ್ಸಿಸ್

ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯ (ತುರಿಸುವ, ಕೆಂಪಾದ, ಊದಿರುವ ಗಂಧೆಗಳು) ಮೈಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ತುಟಿಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಂಧೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧಸೇವನೆಯ 1-2 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಸಿರುನಾಳದಲ್ಲೂ ಊತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ತಡೆಯುಂಟಾಗಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

2. ಎರಿಥೀಮ ಮಲ್ಟಿಫಾರ್ಮೆ (ಸ್ಟೀವನ್ಸ್ ಜಾನ್‌ಸನ್ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ)

ಇದು ಚರ್ಮದ ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಕೆಂಪಾದ, ಗುಂಡಗಿನ ಕಲೆಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೈಕೈಗಳ ಮೇಲೆ, ಉಂಗುರದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈ ಕಲೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ, ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೊಬ್ಬೆಗಳೆದ್ದು, ಚರ್ಮವು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಬರಬಹುದು. ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ತುದಿಚರ್ಮ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಂತಕವಾಗಬಹುದು.

3. ದಡಾರವನ್ನು ಹೋಲುವ ಗಂಧೆಗಳು

ಇದು ಔಷಧಿಗಳ ಅಲರ್ಜಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಗಂಧೆಗಳು, ಪುಟ್ಟದಾದ,

ಸೂಜಿಯ ತಲೆಯಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳು ಮೈಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಗಂಧೆಗಳು ನೋಡಲು, ದಢಾರದ ಗಂಧೆಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ.

4. **ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಔಷದ ಅಲರ್ಜಿ (*Fixed drug Eruptions*)**

ಇದು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ, ಹಲವಾರು ಅಥವಾ ಎರಡು, ಚಿಕ್ಕದಾದ, ಇಲ್ಲವೇ ದೊಡ್ಡದಾದ, ದುಂಡಾದ ಇಲ್ಲವೇ ಅಂಡಾಕಾರದ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳು ತುಟಿ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು, ಜನನಾಂಗ, ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬಳಿಕ, ಇವು ಕಪ್ಪಾಗಿ, ಮಾಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಇರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ, ಗಂಧೆಗಳು ಹಿಂದೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಮತ್ತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವುವು ?

ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧಿಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ಅನಾಲ್ಜೆಸಿಕ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಧಿವಾತ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು; ಉದಾ: ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್, ಇಬೂಪ್ರೋಫೆನ್ ಇಂಡೋಮೆಥಾಸಿಸ್, ಸಾರಿಡಾನ್.
2. ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು; ಉದಾ: ಪೆನಿಸಿಲಿನ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಸಲ್ಫೋನಮೈಡ್‌ಗಳು.
3. ಅಪಸ್ಮಾರ (ಫಿಟ್ಸ್, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ) ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು. ಉದಾ : ಫೆನಿಟಾಯಿನ್, ಕಾರ್ಬಮಜೆಪೀನ್.

ಔಷಧಿಯ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿದೆಯೆಂಬ ಸಂದೇಹವುಂಟಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯ 1-2 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಗಂಧೆಗಳು ಮೈಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡಕೂಡಲೇ ನೀವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ; ಆದರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಯಾವ

ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದರೋ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸೇವಿಸಿರುವ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸಿರುವ ಹಳೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ.

ಔಷಧಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ?

1. ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ (ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
2. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
3. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಒಂದು ಔಷಧಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ಅದಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಔಷಧಿಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
4. ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿರುವುದು ಖಾತರಿಯಾದನಂತರ, ಔಷಧಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀವು ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಸಲಹೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿ.

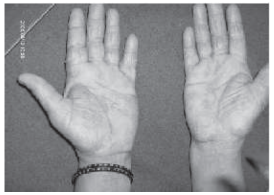
   ವೈದ್ಯರು ಆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ, ಸ್ಟೀರಾಯಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

12. ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳು - ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ

ಒಬ್ಬ ಗೃಹಿಣಿಯು ದಿನನಿತ್ಯ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಚರ್ಮ ಎಷ್ಟು ನರಳುತ್ತದೆಯೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಮನಗಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಚರ್ಮ ವಿವಿಧ ಆಮ್ಲಗಳ, ಎನ್‌ಜೈಮ್‌ಗಳ ಹಾಗೂ ಸಾಬೂನುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಹಲವು ಚರ್ಮರೋಗಗಳು.

ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಹೀಗಿವೆ :

ಕೈಗಳ ಎಗ್ಸೀಮ


ಕೈಗಳ ಇಸುಬು

ಇದು ಮನೆಗೆಲಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮರೋಗ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಒಣಗುವುದು, ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಬರುವುದು, ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯ ಪದರಗಳಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಗೊಂಡು, ಕ್ರಮೇಣ ಬಿರುಕುಗಳಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅವು ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಎಕ್ಸಿಮಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವ ಸಾಬೂನುಗಳು, ಶುದ್ಧಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ದ್ರಾವಣಗಳು, ನೀರು, ಕೊಳೆ ತೆಗೆಯುವ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪುಡಿ ಮುಂತಾದುವು.

ಚರ್ಮದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊದಲೇ ಚರ್ಮರೋಗವುಳ್ಳವರು, (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇಸುಬಿರುವವರು) ಈ ಸ್ಪರ್ಶದುರಿತಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಅವರು ರಬ್ಬರ್ ಕೈಗೌಸುಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳೊಳಗೆ ಹತ್ತಿಯ ಕೈಗೌಸುಗಳನ್ನೂ ಧರಿಸಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಗ್ಲೌಸ್ ಧರಿಸಿ ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸವರುವ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಮುಲಾಮುಗಳು, ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮುಲಾಮುಗಳು ಹಾಗೂ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು.

ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ಇನ್ನಿತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಇತರ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು; ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು; ಸುವಾಸನೆ ವಸ್ತುಗಳು, ಪರಿಮಳ ವಸ್ತುಗಳು, ನಿಕಲ್, ಕ್ರೊಮೇಟ್, ಹೂವುಗಳು, ಪಾಲಿಶ್‌ಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕ ದ್ರಾವಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಲರ್ಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಟ್ರೇ

ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ, ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲು, ಅಲರ್ಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು (*patch testing*) ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಅಂಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪರೀಶಿಲಿಸಿ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಆ ವಸ್ತುವಿನ ನೇರ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ, ಈ ಸ್ಪರ್ಶದುರಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಫಂಗಸ್ (ಶಿಲೀಂಧ್ರ) ಸೋಂಕುಗಳು

ಇದು ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು, ಉಗುರುಗಳ ಬಿಡಿತುದಿ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬದಿಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಕ್ರಮೇಣ, ಉಗುರುಫಲಕಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಉಗುರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಫಂಗಸ್ ನಿರೋಧಕ ಮುಲಾಮುಗಳು, ಇಲ್ಲವೇ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಉಗುರಿನ ಸೋಂಕಿಗೆ, 3-6 ತಿಂಗಳುಗಳ ತನಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಗುರುಸುತ್ತು

ಇದು ಉಗುರಿನ ಮಡಿಕೆಯ ಉರಿತ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒದ್ದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಗುರುಸುತ್ತು ಉಂಟಾದ ಬಳಿಕ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇಲ್ಲವೇ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿ, ಉಗುರಿನ ಮಡಿಕೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಉಗುರುಫಲಕ ಹಾನಿಗೊಂಡು ರೂಪಗೆಡುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ : ನಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲವು ಹತ್ತು ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪುನಃ ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಕೈಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತವೆ.

13. ಕಜ್ಜಿ (ಸ್ಕೇಬೀಸ್) ಹಾಗೂ ಹೇನು

ಸಾರ್ಕೋಪ್ಟೆಸ್ ಸ್ಕೇಬೀ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ನುಸಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತುರಿಸುವ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಕಜ್ಜಿ.

ಕಜ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೋಂಕು. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬೆರಳುಗಳು, ಕೈಗಳು, ಮೊಣಕೈಗಳು, ಕಂಕುಳ ಸಂದುಗಳು, ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ತೊಡೆಯ ಸಂದುಗಳು, ಜನನಾಂಗ, ಪೃಷ್ಠಗಳು, ಹೊಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು ಸಹಾ ಆಗಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಜ್ಜಿ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಜ್ಜಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅದ್ದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಇರುವಂಥ ಚಿಕ್ಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ಲಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶುಚಿತ್ವದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡದ, ತಮ್ಮ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಕಜ್ಜಿಯು ಶುಚಿಯಾಗಿರುವವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀಮಂತರನ್ನು ಅದು ಬಿಡದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕಜ್ಜಿಯು ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕಿನಂಥ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವುದು ಉಂಟು.

ಕಜ್ಜಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಜ್ಜಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

1. ಕಜ್ಜಿ ಇರುವ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಕಜ್ಜಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪರ್ಮೆಥ್ರಿನ್ ಅಥವಾ ಮೆಲಾಥಿಯಾನ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಪಾದಗಳವರೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಯು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಐವರ್‌ಮೆಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಆ್ಯಂಟಿಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಕಜ್ಜಿಯ ಜೊತೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು ಇದ್ದಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕಜ್ಜಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದನಂತರ ರೋಗಿಗಳ ಬಟ್ಟೆ- ಬರೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಹೇನು (*Pediculosis*)

ಹೇನು ಒಂದು ಅಂಟುಜಾಡ್ಯ. ಪೆಡಿಕ್ಯುಲಸ್ ಎಂಬ ಕೀಟದಿಂದ ತಲೆಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಬರುವ, ಬಾಚಣಿಗೆ, ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮನ್ಯವಾಗಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಜನರಿರುವ ಸಣ್ಣ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ಲಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೇನು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ ಹುಬ್ಬು, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ, ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಹೇನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಶುಚಿತ್ವ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪರ್ಮೆಥ್ರೀನ್ ಶ್ಯಾಂಪೂಗಳಿಂದ ಹೇನನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

14. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು

ಚರ್ಮವು ದೇಹದ ಹೊರ ಕವಚವಾಗಿದ್ದು, ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅದರ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ. ಈ ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಂದು ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಸೋಂಕುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ, ಕಜ್ಜಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ, ಈ ಸೋಂಕುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕುಗಳು, ಸ್ಟ್ಯಾಫಿಲೋಕಾಕಸ್, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಕಾಕಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

1. ಕುರುಗಳು : ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಕುರುಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೆನ್ನು, ತೊಡೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ನಿತಂಬಗಳ ಮೇಲೆ ಇವು ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಕೀವು ತುಂಬಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಬ್ಸೆಸ್ (*Abscess*) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಒಡೆದು ವ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
2. ಕೂದಲು ಬುಡದ ಸೋಂಕು (ಫಾಲಿಕ್ಯುಲೈಟಿಸ್) : ಸಣ್ಣ ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ, ತೊಡೆ, ಕತ್ತು, ಗಡ್ಡ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ.
3. ಚರ್ಮದ ಒಳ ಪದರದ ಸೋಂಕು (ಸೆಲ್ಯುಲೈಟಿಸ್) : ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದಾಗ ಅಗಲವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಊತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹರಡಿ, ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.
4. ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ : ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಕೊಳೆತು, ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

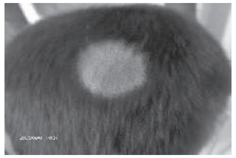
1. 'ಕುರು' ಆದಾಗ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಔಷಧವನ್ನು 7-10 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಬ್ಸೆಸ್ ಉಂಟಾದಾಗ, ಕೀವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಪದೇ ಪದೇ ಕುರುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಕೀವಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಯಾವುದು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಸೆಲ್ಯುಲೈಟಿಸ್ ಆದಾಗ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ ತೀವ್ರವಾದ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಷ್ಠರೋಗ

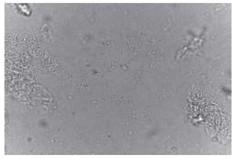
ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದರೆ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಕುಷ್ಠ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. 1990ರ ತನಕ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಿಡುಗಾಗಿದ್ದ ಈ ತೊಂದರೆ ಸರಕಾರ, ಸಮಾಜ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು - ಇವರೆಲ್ಲರ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗುವಂತಾದರೆ, ರೋಗಗಳ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕರಾಳ ಅಧ್ಯಾಯ ಮುಗಿದಂತೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಮಾಸುಬಿಳಿಯ ಮಚ್ಚೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಚ್ಚೆಯ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮದ ಸಂವೇದನೆಗಳು (ನೋವು, ಬಿಸಿ) ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಒಳಗೆ ನರಗಳನ್ನು ಕೀಟಾಣುಗಳಾದ ಎಂ. ಲೆಪ್ರೆ ಹೊಕ್ಕಿ, ಘಾಸಿಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರಿಫಾಂಪಿಸಿನ್, ಡಾಪ್ಸೋನ್, ಕ್ಲೋಫಜಿಮಿನ್, ಮಿನೊಸೈಕ್ಲಿನ್, ಕ್ಲಾರಿತ್ರೊಮೈಸಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಆದರೆ ಈಗ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನೂತನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೇವಲ 6-12 ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

15. ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು



ತಲೆಯ ಫಂಗಸ್



ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಫಂಗಸ್

ನಮ್ಮ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಶಾಖದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಫಂಗಸ್‌ಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದು ಬಹಳ ಸಹಜ.

''ಹುಳುಕಡ್ಡಿ'' (ಗಜಕರ್ಣ) ಎಂದರೇನು ?

ಹುಳುಕಡ್ಡಿಯು ಕೆಂಪಾದ, ಸುತ್ತಲೂ ಉಬ್ಬಿದ ಅಂಚಿರುವ, ಗುಂಡನೆಯ ಮಚ್ಚೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ತಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು ಅಥವಾ ತೊಡೆಯ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಲೆಯ ಕೂದಲಿನ ಫಂಗಸ್ (ಟಿನಿಯಾ ಕ್ಯಾಪಿಟಿಸ್)

ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಫಂಗಸ್ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಗೆ, ಹಗುರು ಇರುವ, ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋದ ಜಾಗದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬೋಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಬಾಚಣಿಗೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಹರಡುತ್ತದೆ.

''ಅಥ್ಲೇಟ್ಸ್ ಫುಟ್'' (ಕ್ರೀಡಾಳುವಿನ ಪಾದ) ಎಂದರೇನು ?

ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪದರ ಎದ್ದು, ಚರ್ಮ ಕಿತ್ತುಬರುವುದನ್ನು ಅಥ್ಲೇಟ್ಸ್ ಫುಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಫಂಗಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳಿಗೂ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 'ಷೂ' ಹಾಕುವವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ತೊಡೆಯ ಸಂದಿನ ಫಂಗಸ್ (ಟನಿಯಾ ಕ್ರೂರಿಸ್) : ಇದು ತೊಡೆಸಂದು, ಕಂಕಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಗಸನ ಬಳಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಕೂಡ ಹರಡಬಹುದು.

ಮೋನಿಲಿಯಾಸಿಸ್ / ಕ್ಯಾಂಡಿಡಯಾಸಿಸ್ ಎಂದರೇನು ?

ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆರಳಿನ ಸಂದು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಕಾಲ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ (ಜೀವ ಪ್ರತಿರೋಧಕ) ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ, ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ನವೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಎದ್ದು, ನಂತರ ಬಿಳಿಯ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ನವೆ, ಕಡಿತ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ?

1. ಚರ್ಮವು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶ ಇರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಫಂಗಸ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂಥಾ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ

ತೊಡೆಯ ಸಂದುಗಳು, ಕಂಕುಳುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮ ಮಡಿಕೆಯಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ನಾನದ ಕೊಠಡಿ, ಶೌಚಾಲಯ, ಈಜುಕೊಳ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಬೇಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ಫಂಗಸ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ತಿರುಗಾಡಿರಿ.
3. ಬೇರೆಯವರ ಕೈಚೌಕ, ಟವಲ್ಲುಗಳು, ಬಾಚಣಿಗೆ, ಬ್ರಷ್‌ಗಳನ್ನು ಎರವಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಸೋಂಕುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಮ್ಮದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಲಿ.
4. ನೈಲಾನ್ ಕಾಲುಚೀಲಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚುವ ಷೂಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೆವರು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಹತ್ತಿಯ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬೆವರು ಬರುವುದಿದ್ದರೆ ಸ್ಯಾಂಡಲ್ಸ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
5. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ?

1. ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ, ಆ್ಯಂಟಿ ಫಂಗಸ್ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿ. ಅಂಥಾ ಕ್ರೀಮುಗಳೆಂದರೆ, ಮೈಕನಜೋಲ್ ಅಥವಾ ಕ್ಲೋಟ್ರಿಮಜೋಲ್ ಅಥವಾ ಟರ್ಬಿನಫಿನ್ ಕ್ರೀಮುಗಳು. ಈ ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು 3 ವಾರಗಳ ತನಕ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
2. ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಒಮ್ಮೆನೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೂ ಕನಿಷ್ಟ 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
3. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು ಹರಡಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಫಂಗಲ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈಚೆಗೆ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕುಗಳು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತಿವೆ. ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪು, ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವುದು, ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಇವುಗಳಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಈಚೆಗೆ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಕ್ರೀಂ ಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳೆ ಸ್ವಯಂ ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜನ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಫೇರ್‌ನೆಸ್ ಕ್ರೀಂಗಳಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. (ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು)

16. ಸಿಬ್ಬು (ಟಿನಿಯ ವರ್ಸಿಕಲರ್) (*Tinea Versicolour*)

ಸಿಬ್ಬು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಯೀಸ್ಟ್ (ಶಿಲೀಂಧ್ರ & *fungus*)ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೀಸ್ಟ್, ಕತ್ತು, ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಬೆನ್ನು, ಮೊದಲಾದ ತೈಲದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಿಬ್ಬು ನೋಡಲು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ? →

ಸಿಬ್ಬು, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬಿಳಿ-ನಸುಗೆಂಪು ಇಲ್ಲವೇ ಕಂದು-ಕಡುಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಲೆಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾದ ಪದರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ತೋಳು, ಎದೆ, ಬೆನ್ನುಗಳಲ್ಲಿ ಚದುರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವು ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಇದು ಯಾರಿಗೆ ಬರಬಹುದು ?

ಯುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಿಬ್ಬು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪ.

ಸಿಬ್ಬನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಯೀಸ್ಟ್, ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಯೀಸ್ಟ್, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಬಣ್ಣಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯುಂಟುಮಾಡಿ, ತಿಳಿ ಮತ್ತು ಕಡುವರ್ಣದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಿಬ್ಬಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ?

ಸಿಬ್ಬನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸವರುವ ಮುಲಾಮುಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಲಾಮುಗಳು, ವಿಶೇಷ ಫಂಗಸ್ ನಾಶಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಮೂರು ವಾರಗಳ ತನಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಿಬ್ಬು ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿದಾಗ, ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ ಆ್ಯಂಟಿಫಂಗಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಯೀಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಹೊರದೂಡಿದರೂ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಾಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು.

17. ಹರ್ಪಿಸ್ ವೈರಸ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ

ಹರ್ಪಿಸ್ ವೈರಾಣುಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೇರೆಲ್ಲ ವೈರಾಣುಗಳಿಗಿಂತ, ಹರ್ಪಿಸ್ ವೈರಾಣುಗಳ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ.

1. ಬಾಯಿಯ ಹರ್ಪಿಸ್: ಇದು ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ, ಒಸಡು, ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ಒಳಗೆ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಮಣಿಗಳಂತೆ ಇರುವ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಗೊಂಚಲಾಗಿ, ಗುಂಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜ್ವರ, ಮೈಕೈ ನೋವು ಕೂಡ ಬರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 5-7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದ್ದು ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾದ ತೊಂದರೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಜನನಾಂಗದ ಹರ್ಪಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಇವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಜನನಾಂಗದ ಹರ್ಪಿಸ್ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಒಮ್ಮೆ ವೈರಸ್ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಕ್ಕ ನಂತರ 1-2 ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಂತೆ ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪದೇ ಪದೇ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ರೋಗಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಯೋಚನೆ, ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಜೊತೆಗಾರ / ಜೊತೆಗಾತಿಗೂ ಕೂಡ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಪತ್ನಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಮಗುವಿಗೂ ಹರ್ಪಿಸ್ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಹೀಗೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಜನನಾಂಗದ ಹರ್ಪಿಸ್‌ಗೆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಸೈಕ್ಲೋವಿರ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಕಾಂಡೊಮ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಸೈಕ್ಲೋವಿರ್ ವೈರಸ್ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹರ್ಪಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಎಂದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಹರ್ಪಿಸ್ ಬಾಯಿ ಸುತ್ತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

18. ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು (ಚಿಕನ್ ಪಾಕ್ಸ್)

ವೆರಿಸೆಲಾ ಜೋಸ್ಟರ್ ಎಂಬ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇದು ಉಂಟಾದಾಗ ತೀವ್ರವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಬಹುದು.

ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ?

ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ, ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ, ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗದ ಸಹಜ ಚರಿತ್ರೆ ಏನು ?

ವೈರಾಣು ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮೇಲೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ವಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಜ್ವರ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ನೆಗಡಿ, ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಮುಂತಾದವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕೆಂಪಾದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳೊಳಗೆ ನೀರು ಸೇರಿ, ಒಡೆದು ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತವೆ. ಒಡೆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯದ ಕಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಳವಾದ ಕಲೆಗಳಾದಾಗ ಕಲೆ, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ?

ಇದು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗದ, ಹಾಗೆಯೇ ಗುಣವಾಗುವ ಸುಲಭವಾದ ತೊಂದರೆ. ಆದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಿ, ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಲೆಗಳು, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿದು ದೇಹವನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೇ ?

ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ಇಂದಿಗೂ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬಿಗೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆ್ಯಂಟಿವೈರಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಎಸೈಕ್ಲೊವಿರ್) ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಮೊದಲ 72 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ

ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು. ಈ ಔಷಧದ ಉಪಯೋಗಗಳೆಂದರೆ –

1. ಕಾಯಿಲೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಇದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಮೈಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು (*rashes*) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ಅದರಿಂದ ಮೈಮೇಲೆ ಕಲೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
4. ಇದರ ಸೋಂಕು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
5. ರೋಗವು ದೇಹದ ಒಳಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮವು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಆಕೆಯ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ನಿರೋಧಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯ ಆಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್ (ಪ್ರತಿ ಜೀವಕಗಳನ್ನು) ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೆನಪಿಡಿ : ಹಿಂದೆ ಸೀತಾಳಸಿಡುಬನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದ ಸಮಯವಿತ್ತು. ಅದರಿಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಮುಖದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ, ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ಮುಖಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಕಲೆ (*scar*) ಉಂಟಾದರೆ, ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಬಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

19. ಸರ್ಪಸುತ್ತು (ಹರ್ಪಿಸ್ ಜೋಸ್ಟರ್)

ಸರ್ಪಸುತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಮಾಡುವಂತಹ ಒಂದು ತೊಂದರೆ. ಈ ಮೊದಲು ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಂಥವರಿಗೆ ಈ ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವೈರಾಣುವೇ ಸರ್ಪಸುತ್ತನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿಡುಬಿನ ಈ ವೈರಾಣು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕೆಲವು ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತಟಸ್ಥವಾಗಿ ಇದ್ದು, ಎಂದೋ ಒಂದು ದಿನ, ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ, ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಂಡು ಸರ್ಪಸುತ್ತನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೈರಾಣುಗಳು ಚೇತನಗೊಂಡು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತಾ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಯಾರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ?

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಅವರಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಸರ್ಪಸುತ್ತಿನ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದರೆ, ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಲಿಂಫೋಮಾ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ (ಮಧುಮೇಹ) ರೋಗಿಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರು, ಅಂಗ ಬದಲಾವಣೆ/ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್‌ನಂಥ ಮಾರಕ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು.

ಸರ್ಪಸುತ್ತಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ?

ಮೊದಲನೆಯ ಸೂಚನೆ ಎಂದರೆ ಚರ್ಮದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉರಿ ಅಥವಾ ನರಗಳು ಹರಿದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ದಿನ ಈ ರೀತಿ ಇದ್ದು ಆಮೇಲೆ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾದ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಗುಂಪು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇವು ಸಿಡುಬಿನ ವ್ರಣಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 2 ರಿಂದ 3 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ವಾಸಿಯಾದ ನಂತರವೂ ಇದರ ನೋವು ಇರಬಹುದು. ನೋವು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ವಯಸ್ಸಾದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದಿನ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ?

ಸರ್ಪಸುತ್ತಿನಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ತೊಂದರೆಗೆ

ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಶರೀರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲೆ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಪಸುತ್ತಿನಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೇನು ?

ಕಣ್ಣಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಉಂಟಾಯಿತೆಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಥಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಆಗತ್ಯ. ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾದ ನಂತರವೂ ಒಳಗೆ ನರಗಳು ವಾಸಿಯಾಗಲು ನಿಧಾನವಾಗುವುದರಿಂದ, ಹಲವರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು (ಪೋಸ್ಟ್ ಹರ್ಪಟಿಕ್ ನ್ಯೂರಾಲ್‌ಜಿಯಾ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸರ್ಪಸುತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಎಸೈಕ್ಲೊವಿರ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಅಂಟುರೋಗವೇ ?

ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡುವುದು ಅಪರೂಪ.

ಸರ್ಪಸುತ್ತಿನಿಂದ ಮಚ್ಚೆ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆಯೇ ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರ್ಪಸುತ್ತಿನಿಂದ ಕಲೆಗಳು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದರೆ ಅಥವಾ ರೋಗಿಗಳು ಅನಾವಶ್ಯಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರೆ ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಸರ್ಪಸುತ್ತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು ?

ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಪುನಃ ಮರುಕಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಒಣಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಮಿನ್ ಲೋಷನ್.

ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ, ವಯಸ್ಕರಿಗೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಸೈಕ್ಲೊವೆರ್ ಎಂಬ ವೈರಾಣು ವಿರುದ್ಧದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಪೋಸ್ಟ್ ಹರ್ಪಟಿಕ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪೋಸ್ಟ್ ಹರ್ಪಟಿಕ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯವನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

20. ನರೂಲಿ ಹಾಗೂ ಮೊಲಸ್ಕಂ

ನರೂಲಿ ಎಂದರೇನು ?

ನರೂಲಿಗಳು

ನರೂಲಿ (ವಾರ್ಟ್ಸ್) ಎಂದರೆ ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲೋಮಾ ವೈರಸ್ ಎಂಬ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುವ ಒಂದು ಚರ್ಮರೋಗ. ಇವು ಮುಖ, ಮುಂಗೈ ಬೆರಳುಗಳು, ಕಾಲು, ಜನನಾಂಗ - ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇವು ಒರಟು ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹೂವಿನ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಂಗೈ ಅಥವಾ ಅಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇವು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇವು ಪಾದದ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ, ನಾವು ನಿಂತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ನಡೆದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ನರೂಲಿಗಳು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ನರೂಲಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಅಂಟುರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಡಬಲ್ಲವು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲವು.

ಹಲವು, ವೇಳೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಇವು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ವಾಸಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾರ್ಟ್ಸ್‌ಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಗಡ್ಡದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ನರೂಲಿಗಳು ಶೇವ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಮುಖದ ಬೇರೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಡಬಲ್ಲವು.

ನರೂಲಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು ?

ಇದರ ವೈರಾಣುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ಇರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ನರೂಲಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊಕಾಟರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ದ್ರವ ನೈಟ್ರೊಜನ್ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನರೂಲಿಗಳು ಇರುವ ಸ್ಥಳ, ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಗುಣವಾದ ಮೇಲೂ ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಅಥವಾ

ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಇವು ಪುನಃ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಧೃತಿಗೆಡಬೇಡಿ. ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ.

ಮೊಲಸ್ಕಂ ಕಂಟೇಜಿಯೋಸಂ

ಇದು ಪಾಕ್ಸ್ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು.

ಮೊಲಸ್ಕಂ ಕಂಟೇಜಿಯೋಸಂನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ?

ಸಣ್ಣದಾದ, ಗುಂಡಗಿನ, ಮುತ್ತಿನಂತೆ ಬಿಳುಪಾಗಿರುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಒಂದೊಂದೇ ಅಥವಾ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವು ಯಾವುದೇ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮುಂಡದ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ರೀಮು ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿವಾರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ?

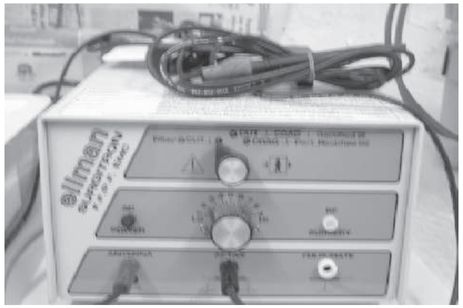
ಅ) ಟ್ರೈಕ್ಲೋರೋ ಅಸೆಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ

ಆ) ದ್ರವ ಸಾರಜನಕ (ಲಿಕ್ವಿಡ್ ನೈಟ್ರೊಜನ್) ಬಳಕೆಯಿಂದ

ಇ) ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ (ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊಕಾಟರಿ), ರೇಡಿಯೋ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ, ಲೇಸರ್ ಮಷಿನ್‌ನಿಂದ

ಈ) ಕ್ಯುರೆಟ್ (*Curet*) ಎಂಬ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಈಚೆಗೆ ಇಮಿಕ್ವಮೋಡ್ ಎಂಬ ಕ್ರೀಂ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ರೀಂನಿಂದ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.



ರೇಡಿಯೋ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ಉಪಕರಣ

21. ಪಿಟಾರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಸಿಯಾ

ಪಿಟಿರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಸಿಯಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10 ರಿಂದ 35 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದೊಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಿಂದ 2-3 ತಿಂಗಳುಗಳ ತನಕವೂ ಇರಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಂ ಆದ ಮಚ್ಚೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಂಡಾಗಿ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಹೊಟ್ಟಿರುವ, ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ದೊಡ್ಡ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಎದೆ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು 'ಹೆರಾಲ್ಡ್' ಅಥವಾ 'ಮದರ್' ಪ್ಯಾಚ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಹುಳುಕಡ್ಡಿಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಎದೆ, ಬೆನ್ನು, ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಅಪರೂಪ. ಮಚ್ಚೆಗಳು ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ಮರದ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಅರ್ಧದಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬಿಸಿಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ನವೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 6 ರಿಂದ 8 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಾದರೂ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ 3-4 ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕಾರಣ

ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಇನ್ನಾವುದೇ ಆಂತರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚಕವೂ ಅಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಫಂಗಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಬರುವಂಥದೂ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪಿಟಾರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಸಿಯಾಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಆ್ಯಂಟಿಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಚರ್ಮತಜ್ಞರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಕ್ರೀಂಗಳು ಹಾಗೂ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದರೂ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ನೆನಪಿಡಿ : ಪಿಟಾರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಸಿಯಾ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲ. ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

22. ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ

ಏಡ್ಸ್ ಈ ಶತಮಾನದ ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೋ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ *(HIV)* ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ, ಸೋಂಕಿರುವ ರಕ್ತದಾನದಿಂದ ಪಡೆಯುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿರುವ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದ ವೈರಾಣು ಹಲವು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ದೇಹದ ಲಿಂಫ್ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರಂಭದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೂ ಕಾಯಿಲೆ ಗೋಚರವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ***window period*** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯಿಂದ ಸೋಂಕು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

Window Period ನಂತರ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ತನಕ, ರೋಗಿಯು *HIV+* ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಎಂದರೆ ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ***AIDS***ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ಫಂಗಸ್ ಹಾಗೂ ವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು. ಈ *HIV* ವೈರಾಣು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಜೀವಕೋಶಗಳಾದ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದರಿಂದ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

AIDS ರೋಗಿಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನರೂಲಿ, ಮೊಲಸ್ಕಂ, ಸರ್ಪಸುತ್ತು, ಹರ್ಪಿಸ್, ಕ್ಯಾಂಡಿಡಿಯಾಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸೋಂಕುಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮಿದುಳು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಎಲಿಸ, ವೆಸ್ಟನ್ ಬ್ಲಾಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಮಾಧಾನಕರವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಈ ***AIDS*** ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹಲವಾರು ಶಕ್ತ ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸಹಜ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

23. ಉಗುರು ಮತ್ತು ಉಗುರಿನ ರೋಗಗಳು

ಉಗುರುಗಳು ಕೈಗಳ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲ್ಲದೆ, ಉಗುರುಗಳು ಬೆರಳುಗಳ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.

ಉಗುರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಕೆರಾಟಿನ್ (*keratin*) ಎಂಬ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್) ದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆರಾಟಿನ್ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಉಗುರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಉಗುರುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗದ ಅಂದಾಜು ದಿನಕ್ಕೆ 0.1 ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಯಸ್ಸು, ಕಾಲ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶಿಕತೆಗಳನ್ನ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳು ಕಾಲ್ಬೆರಳು ಉಗುರುಗಳಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಉಗುರುಗಳು ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಗಂಡಸರ ಉಗುರುಗಳು ಹೆಂಗಸರ ಉಗುರುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಉಗುರುಗಳು ಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಉಗುರುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಗುರಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು

ಉಗುರುಗಳು ಹೊರಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅವು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಶೇ. 10% ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಉಗುರಿನ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬಿಳಿಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು

ಉಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಇವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಿಳಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕಾರದ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಉಗುರಿನ ತಳದಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ (ಉಗುರಿನ ಮೂಲ)ಗೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರದೆ, ಕ್ರಮೇಣ, ತಾವೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಳಗೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಉಗುರು (*Ingrowing Toe Nail*)

ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಉಗುರು (*ingrowing nail*), ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ಬಿಗಿಯಾದ

ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಪಾದಗಳನ್ನು ವಕ್ರವಾಗಿಟ್ಟು-ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇವುಗಳಿಂದ ಉಗುರಿನ ಒಂದು ತುದಿಯು ಡೊಂಕಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಮದೊಳಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಉಗುರು ಹೀಗೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೋಂಕಿಗೂ ದಾರಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಲೀಂಧ್ರ (*fungus*) ಸೋಂಕುಗಳು

ಉಗುರಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳಿಂತ ಕಾಲ್ಬೆರಳ ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಉಗುರು ಅದರ ತಳದಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಬಿಳಿ, ಹಳದಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಕೊಳೆಯು ಉಗುರಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಉಗುರಿನ ತಳವನ್ನು ಬಣ್ಣಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಾಧಿತನಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವನ ಕೈಗಳು ಸದಾ ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೈಬೆರಳು ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಂಡಿಡ ಸೋಂಕುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಈಚೆಗೆ ಟರ್ಬಿನಫಿನ್, ಫ್ಲೂಕೋನಜೋಲ್ ಎಂಬ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು 2-4 ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕುಗಳು (ಉಗುರುಸುತ್ತು)

ಉಗುರಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮದ ಮಡಿಕೆಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಬಾಧಿತವಾಗುವುದು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಉಗುರಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಉಗುರಿನ ಸನಿಹದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಘಾಸಿಯಾಗುವುದು, ಅಥವಾ ಅವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೀರು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದು.

ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ನರೂಲಿಗಳು

ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ನರೂಳಿಗಳು ಉಗುರಿನ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನರೂಲಿಗಳು ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಉಗುರಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಅಥವಾ ಉಗುರಿನ ತಳಭಾಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ನೋವುಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಬೆರಳಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಕಾಟರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ, ಅಥವ ದ್ರವ ಸಾರಜನಕದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನರೂಳಿ ಉಗುರಿನ ಚರ್ಮಮಡಿಕೆಗಳೊಳಗೆ ಬೆಳದರೆ, ಉಗುರಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ (*Psoriasis*)

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಒಂದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಚರ್ಮರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಕೆಂಪಾದ, ಪದರಗಳುಳ್ಳ ಮಚ್ಚೆಗಳಾಗುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದಾಜಿಗೆ ಸುಮಾರು ಶೇ. 10 ರಿಂದ 50 ರಷ್ಟು ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳು, ಉಗುರಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಗಳಾಗುವುದು, ಉಗುರು ಅದರ ತಳದಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗುವುದು, ಉಗುರು ತೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸೀಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉಗುರಿನ ಸನಿಹದ ಚರ್ಮವು ಕೆಂಪಾಗಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವ ದುರಭ್ಯಾಸ

ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವ ದುರಭ್ಯಾಸ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಈ ದುರಭ್ಯಾಸ ನಿಂತುಹೋಗುವುದಾದರೂ, ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲೂ ಇದು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉಗುರಿನ ರೂಪ ಹಾಳಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಉಗುರಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮದ ಹಾನಿಯಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ಪ್ರವೇಶವಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಗುರಿನ ರಕ್ಷಣೆ

ಉಗುರುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಅಜಾಗರೂಕತೆಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಉಗುರಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಉಗುರಿನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

1. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಒಣಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಇಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಉಗುರುಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಬಹುದು.
2. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದರೆ, ಅವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ನೀರಲ್ಲಿ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಿಸಿ. ಆನಂತರ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.
3. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದುಂಡಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಹರಿತವಾದ ಉಗುರುಕತ್ತರಿಗಳನ್ನು, ಅಥವಾ ಕ್ಲಿಪ್ಪರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
4. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಬೇಡಿ.
5. ಒಳಗೊಳಗೆ ಬೆಳೆದಿರುವ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕೀಳಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಚರ್ಮರೋಗತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

24. ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ನಮ್ಮ ವಾತಾವರಣ ಮಲಿನವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತಿದೆ. ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಿಳಿ ಚರ್ಮ ಹೊಂದಿರುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಲನಿನ್ ಬಣ್ಣ ಅತಿನೇರಳೆ ಬೆಳಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಯಾವುವು ?

1. **ಸ್ಕ್ವಾಮಸ್ ಸೆಲ್ ಕಾರ್ಸಿನೋಮಾ :** ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗೆ ಒಡ್ಡಲಾದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಅಸಹಜ ಚರ್ಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೆಲವೇ ವಾರ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಗಂಟಿನಂತೆ ಮುಂದೆ ಬಂದು, ಅದರಿಂದ ಅಲ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಇದು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
2. **ಬೇಸಲ್ ಸೆಲ್ ಕಾರ್ಸಿನೋಮಾ :** ಇದೊಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ, ನೋವಿಲ್ಲದ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಲವು ವೇಳೆ ಹುಣ್ಣಿನಂತೆ, ನುಣ್ಣನೆಯ ಅಂಚುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು.
3. **ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಮೆಲನೋಮ :** ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೆಲನೋಸೈಟ್‌ಗಳೆಂಬ ವರ್ಣ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು, ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಮಿದುಳು, ಯಕೃತ್ತು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು.

ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಎಲ್ಲ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಯುಕ್ತ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ :

ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಕೂಡಲೆ ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಗಂಟು / ಹುಣ್ಣು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಾಮೂಲಿ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

25. ವಯಸ್ಸಾದವರ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು / ರೋಗಗಳು

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾಗಿ, ಒಣಗಿ ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮದ ಬಾಹ್ಯಚಹರೆ ಮತ್ತು ರಚನೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಚರ್ಮವು ಸದಾ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕೆಳಪದರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಅವು ಹಾಗೆಯೇ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದಂತೆ, ಈ ರೀತಿಯ ‘‘ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶ’’ಗಳು ಬಹಳಕಾಲ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದು ಚರ್ಮ ಮಂಕಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಇಳಿಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

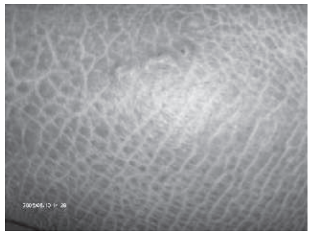
ತುರಿಕೆ (ನವೆ)

ಚರ್ಮವು ಒಣಗುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯು ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಧುಮೇಹ, ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಲೂ ತುರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೆನೈಲ್ ಪರ್ಪುರಾ

ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಚರ್ಮ ತೆಳುವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವು ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ‘ಸೆನೈಲ್ ಪರ್ಪುರಾ’ ಎಂಬ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಂಗೈಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದವರ ಚರ್ಮದ ಇಸುಬು (ಕ್ಸಿರೋಟಿಕ್ ಎಗ್ಸೀಮಾ)



ಕ್ಸಿರೋಸಿಸ್

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದಂತೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈ ಚಕ್ಕೆಯಂತೆ ಸುಲಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ

ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಣಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಒರಟಾದ ಅಥವಾ ಇಸುಬಿನಂಥ ಮೇಲ್ಮೈ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲುಭಾಗ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು

ಎ. **ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು :** ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಿರುಕುಗಳಿಂದಾಗಿ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸೇರಿ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಿ. **ಕಜ್ಜಿ :** ನುಸಿಯೊಂದರಿಂದ ಬರುವ ಕಜ್ಜಿ ಸೋಂಕು ತೊಂದರೆ. ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಆಗಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿ. **ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಸೋಂಕು :** ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾದಗಳ ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹುಳುಕಡ್ಡಿ (ಗಜಕರ್ಣ)ಯ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಗುರುಗಳ ಬಣ್ಣ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವು ಕೆಂಪಗಾಗಿ, ಬೊಬ್ಬೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸದಾ ಮಲಗಿರುವರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ-ಮಲ ಶೇಖರವಾಗುವುದರಿಂದ, ಗುದ, ಪೃಷ್ಟ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಹಾಗೂ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಾಸಿಗೆ ಹುಣ್ಣು (ಬೆಡ್‌ಸೋರ್)ಗಳು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ವರ್ಣವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ವೃಧಾಪ್ಯದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು

ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮಚ್ಚೆಯಂಥ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಲೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಪ್ಪಿನ ಮುಚ್ಚೆಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಗಿರುವ ಕಲೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾದರೆ ಅಥವಾ ಚಿಪ್ಪಿನಂಥ ಹೊರಮೈ ಉಂಟಾದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಇದು ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಯಂತಹ, ನರೂಲಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುವ **ಸೆಬೋರಿಕ್ ಕೆರಟೊಸಿಸ್** ಎಂಬ ತೊಂದರೆ ಕೂಡ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವುಗಳನ್ನು ದ್ರವ ಸಾರಜನಕ (ಲಿಕ್ವಿಡ್ ನೈಟ್ರೊಜನ್), ವಿದ್ಯುತ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಕಾಟರಿ) ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಬೊಬ್ಬೆಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು

ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಬೊಬ್ಬೆಗಳು ಏಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಂಥಾ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ಹರ್ಪಿಸ್ ಜೋಸ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಸರ್ಪಸುತ್ತು. ಇದಲ್ಲದೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಬೊಬ್ಬೆಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಪೆಂಫಿಗಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಬೊಬ್ಬೆಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಕೂಡ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಾದವರು ತಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು ?

ವಯಸ್ಸಾದವರ ಚರ್ಮ ತೆಳುವಾಗಿದ್ದು, ಒಣಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ತುಂಬಾ ಒಣಗಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಒರಟಾದ ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಮೆದುವಾದ, ಎಣ್ಣೆ ಇರುವ ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಕ್ರೀಮುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಸದಾ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮಲಗಿರುವಂಥವರು ಹಿಂಬದಿ, ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಭಾರವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಅವರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಮೆತ್ತನೆಯ, ವಿಶೇಷವಾದ ಹಾಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

26. ಮಕ್ಕಳ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮಕ್ಕಳ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು, ಅನೇಕ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಲ್ಲದು.

1. ಮಕ್ಕಳ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಿಳಿಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು

ಪಿಟೀರಿಯಾಸಿಸ್ ಆಲ್ಬಾ

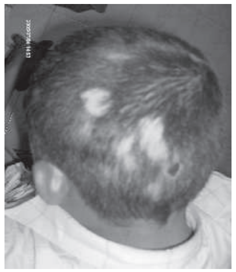
ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ದುಂಡಗಿನ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಕಾರದ ಮಾಸಲು ಬಿಳಿಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಚ್ಚೆಯ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟು ಇರಬಹುದು. ಮೂರರಿಂದ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳ ವಯೋಮಾನದ ಶೇ. 30 ಭಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಡಿತ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಿದಾಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉಲ್ಬಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳು ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಈ ಮಾಸಲು ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಅನೇಕ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯವರು ತೊನ್ನುರೋಗ ಉಂಟಾಯಿತೇನೋ ಎಂದು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಭಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಉಂಟಾಗದಂಥ ಮಾಮೂಲು ಸ್ಥಿತಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಇದ್ದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಕ್ರೀಮುಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೆದುಮಾಡುವ, ತೇವಾಂಶ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಬಹುದು.

ತೊನ್ನು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೊನ್ನಿಗೆ ಟಾರ್ಗೆಟೆಡ್ ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ಎಂಬ ಹೊಸ ವಿಧಾನವು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ತೊನ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಪುಟ 13 ನೋಡಿ.

2. ಅಲೋಪೇಷಿಯಾ ಏರಿಯೇಟಾ



ಅಲೋಪೇಷಿಯಾ ಏರಿಯೇಟಾ

ಇದು ಸಹಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ. ತಲೆಯ ಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ, ಆಗಾಗ, ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶೇ. 10 ರಿಂದ 20 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಪೂರ್ತಿ ಬಿದ್ದು, ಗುಂಡಗೆ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಕಾರದ, ಕೂದಲೇ ಇರದೆ ಬೋಳುಚರ್ಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇನು ?

ಬಹಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲೋಪೇಷಿಯಾ ಏರಿಯೇಟಾಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಶೇ. 75 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರಿಹೋಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು (*Alopecia Totalis*) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟ

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ?

ಇದರ ಕಾರಣ ನಿಗೂಢವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದೊಳಗಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬುಡಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತಿ ಜೀವಕಗಳು (*antibodies*) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಸ್ಥಳೀಯ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಕ್ರೀಂಗಳಿಂದ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳಿಂದ ಕೂದಲು ಪುನಃ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಡಿತ್ರನಾಲ್, ಫೋಟೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೋಳು ತಲೆಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟ

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಸುಬು, ಗಂಧೆ, ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು, ಹರ್ಪಿಸ್ ಸಿಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಕುರು, ಕಜ್ಜಿ, ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.

27. ತಲೆಯ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು (ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್/ಹಗುರು)

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ / ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಅಂಟಾದ ಪುಡಿಗೆ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡ ಇಸುಬು ಮತ್ತು ಕೆಂಪಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಹಗುರು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹುಬ್ಬುಗಳು, ಮೂಗಿನ ಬದಿಗಳು, ಎದೆ, ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ತೊಡೆ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕಡಿತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಹಗರು ಸಮಸ್ಯೆ ಫಂಗಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಸಿಬೇಸಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟಿರಿಯಾಸಿಸ್ ಓವೇಲ್ ಎಂಬ ಫಂಗಸ್ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್‌ಗೆ ಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಫಂಗಲ್ ಶಾಂಪೂಗಳು ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಲೋಷನ್. ಶಾಂಪುವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳಿಯಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ತೊಂದರೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಾಂಪೂಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ತಲೆಯ ಕೂದಲೇನೂ ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು. ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಸೋಂಕು ರೋಗವಲ್ಲ, ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್‌ಗೂ ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಒಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಪತ್ರಿಕೆ, ಟೀವಿ ಮುಂತಾದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ, ಜಾಹಿರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೋ ಬರಬಾರದ ಕೆಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬಂತೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ. ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್‌ಅನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಆದರೆ ಶ್ಯಾಂಪೂಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆ ಚರ್ಮದ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್

ಚರ್ಮದ ಜೀವಕೋಶಗಳ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ತಲೆ ಬುರುಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇದು ದಪ್ಪ ಚಕ್ಕೆಗಳ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇವು ತಲೆಯ ಮಧ್ಯೆಯೂ, ಹಲವು ವೇಳೆ ಹಣೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಎಡ-ಬಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮವು ಬಿಳಿಯ ಚಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿತ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಪುಟ 19 ನೋಡಿ.

ಅಲೋಪೇಷಿಯಾ ಏರಿಯಾಟಾ

ತಲೆಯ ಯಾವುದೇ ಒಂದೆರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋದ ಖಾಲಿ ಜಾಗದ ಗುರುತುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವಾಗಲಿ ಕಡಿತವಾಗಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಗುಂಪು ಗುಂಪಾಗಿ ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರಿಹೋಗಿ ಆ ಸ್ಥಳಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಖಾಲೀ ಜಾಗಗಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಚರ್ಮ ಮಾತ್ರ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡಿ, ಕೂದಲೆಲ್ಲ ಉದುರಿ, ಪೂರ್ತಿ ಬೋಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ದೇಹದ ಒಳಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆಗೂ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಕ್ರೀಂಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಕೊಡುವ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಇನ್‌ಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು. ತೊಂದರೆ ಕಂಡ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಿಳಿ ಕೂದಲುಗಳು

ಹಲವಾರು ಜನರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಬಿಳಿಕೂದಲು ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಬೇಸರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಕೂದಲಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನು ?

1. ದೇಹದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾದ ಬಿಳಿಕೂದಲು. ಊದಾ: ರಕ್ತ ಹೀನತೆ (ಅನೀಮಿಯ), ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
2. ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವ ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲು. ಇದು ಒಂದು ಮನೆತನದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಕೂದಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟ, ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವವಾದ ಪ್ಯಾಂಟೋಥೆನಾಲ್ ವಿಟಮಿನ್ ಸೇವನೆ, ಅಲ್ಟ್ರಾವೈಲೆಟ್ ಬೆಳಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಣಾಮ ಸಾಧ್ಯ.

ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ (ಹೇರ್ ಡೈ)

ಹೇರ್ ಡೈನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆ ಇವೆ :

1. ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಡೈ (ಹೆನ್ನಾ) : ಇದು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

2. ಸೀಸದ (*Lead*) ಡೈ : ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ನಿಂತಿದೆ.

3. ಪಿಪಿಡಿ ಡೈ : ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಡೈಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುವೇ ಇದೆ. ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದರೂ ಶೇ. 10 ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಡೈ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಜಾಗದಲ್ಲಿ 3 ದಿನ ಬಳಸಿ ಅಲರ್ಜಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ತಲೆ ಪೂರ್ತಿ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಹೇರ್ ಡೈನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ ?

ಈಚೆಗೆ ಕೆಲವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವರದಿಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆಯಾದರೂ, ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಖಚಿತವಾದ ಆಧಾರ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೇರ್ ಡೈ ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

28. ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಚರ್ಮರೋಗ

ಮಧುಮೇಹ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಅವರ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಾದ ಕಣ್ಣು ಮೂತ್ರಕೋಶ, ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಮಧುಮೇಹದೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು :

ಡಯಾಬೆಟಿಕ್ ಡರ್ಮೋಪಥಿ

ಇದು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮರೋಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮದ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಅವು ಕೆಂಪಾದ ಬೊಬ್ಬೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ಚರ್ಮದ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ತೊಂದರೆ ಏನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವಾದರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನೂ ಬೇಡ.

ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್

ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗಿ ಪಾದದ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೆ, ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ನಡೆದಾಗ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳು ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನಿಗೆ ತಿರುಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಸತ್ತ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯ.

ಡಯಾಬೆಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪಥಿ

ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾಗೂ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹವು ನರಗಳನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಜುಮು ಜುಮು ಎನ್ನುವಿಕೆ, ಮತ್ತು ಪಾದ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಾದದ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಚರ್ಮದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು.

ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳು

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುರು ಮತ್ತು ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕುಗಳು. ಕೆಲವು ಸೋಂಕುಗಳು ತುರ್ತಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾದಂಥ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಕ್ರೊಬಯೋಸಿಸ್ ಲಿಪಾಯಿಡಿಕಾ, ಅಕಾಂಥೋಸಿಸ್ ನಿಗ್ರಿಕಾನ್ಸ್, ಜಂತೊಮಾ ಮತ್ತು ಗ್ರ್ಯಾನ್ಯುಲೋಮಾ ಅನ್ಯುಲೇರ್ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚರ್ಮದ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಚರ್ಮಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ ?

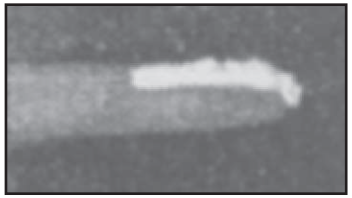
ಮಧುಮೇಹ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಂಥಾ ಹಲವಾರು ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಸರಿಯಾದ ಚರ್ಮದ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

1. ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಬೇಡಿ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ.
2. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಗಾಯವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸೋಂಕು, ಗುಳ್ಳೆ ಇರುವುದೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಘಾಸಿಯಾಗುವಂತೆ, ಅತಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಅಥವಾ ಅತಿ ಸಡಿಲವಾದ ಷೂ, ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ.
4. ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಾಯವೇನಾದರೂ ಉಂಟಾದರೆ, ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

29. ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

1. ಮೃದುವಾದ ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸಿ.
2. ಮುಖವನ್ನು 3-4 ಬಾರಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
3. 'ಸನ್ ಬ್ಲಾಕ್' ಕ್ರೀಂ (ಎಸ್.ಪಿ.ಎಫ್ 15 ರಷ್ಟು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) ಬಳಸಿ.
4. ಹೊಸ ಕ್ರೀಂ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಳಸುವಾಗ, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಂತರ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಹಚ್ಚಿ.
5. ಚರ್ಮವನ್ನು ಜುಂಗಿನಿಂದ, ಬ್ರಷ್ ಅಥವಾ ಸ್ಪಾಂಜ್‌ನಿಂದ ಉಜ್ಜಬೇಡಿ.
6. ಕೂದಲನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು-ಎರಡು ಬಾರಿ ಶ್ಯಾಂಪೂನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
7. ಕೂದಲನ್ನು ಒರಟಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಡಿ.
8. ಕೂದಲನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು (ಹೇರ್ ಡ್ರೈಯರ್ ಮೂಲಕ) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.
9. **ನೆನಪಿಡಿ :** ಕೂದಲಿನ ತುದಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲಿ, ಬೋಳಿಸುವುದಿಂದಾಗಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
10. ಕೂದಲನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
11. **ಕ್ರೀಂ ಹಚ್ಚುವ ಬಗ್ಗೆ**



   1. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕ್ರೀಂ ಒಂದು ಅಂಗೈಯಷ್ಟು ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.
   2. ಅರ್ಧ ಗ್ರಾಂ ಕ್ರೀಂ ಒಂದು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಷ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ.
   3. ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಪದರದಂತೆ ಹಚ್ಚಿ. ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಚರ್ಮವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬಾರದು.

12. ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ, ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಅತಿಯಾದ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಡಿ.

ಕೊನೆಯ ಮಾತು : ಚರ್ಮರೋಗಗಳು - ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಣಾಮ

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಗಳಿವೆ :

1. ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು 'ಗಂಭೀರ' (ಸೀರಿಯಸ್) ಅಲ್ಲ, ಅವುಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೋವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಲೀ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಆದ್ದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಬಹಳ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಅಂಟುರೋಗಗಳು.
4. ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ನಿಧಾನ.

ಈ ರೀತಿ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಜನ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇತರ ಯಾವುದೇ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯಾಗಲಿ ಅನುಕಂಪವಾಗಲಿ ಸಿಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ನೋಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸದಿಂದ ರಜೆಯಾಗಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚವಾಗಲಿ ಕಂಪನಿಯಿಂದ, ಇನ್ಸುರೆನ್ಸ್‌ನಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ, ಆದರೆ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮರೋಗಿಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ :

1. ಕೈನಲ್ಲಿ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಇರುವ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹೋಟೆಲ್‌ನ ವೈಟರ್ (ಮಾಣಿ)ನ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಕಾರಣ, ಹೊಟೆಲ್‌ನ ಗಿರಾಕಿಗಳು ಇವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು!
2. ತೊನ್ನು ರೋಗ 'ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆ' ಕಾಣಿಸಿದ 8 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದಿರಲಿ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ 'ಹಾಸ್ಟೆಲ್'ಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ರಜದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ಬರಲೂ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ!

ಈಚೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಬದಲಾಗಿವೆ. ಹಿಂದೆ, ಯುವತಿಯ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಇದ್ದರೆ, ಯಾರೂ ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ,

ಇಂದು ಆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಮದುವೆಯೇ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಹಿಂದೆ ಯುವಕನಿಗೆ ತಲೆ ಕೂದಲು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಯಾರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು ? ಆದರೆ ಈಗ ಆ ಹುಡುಗ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಪಹಾಸ್ಯ ಎದುರಿಸಬೇಕು.

ತೊನ್ನು ರೋಗಿಗಳ ಬವಣೆಯಂತೂ ಹೇಳಲಾರದಷ್ಟು ಅಪಾರ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದ ಬದಲಾವಣೆ ಆದರೆ, ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಚರ್ಮದ ಜನರಲ್ಲಿ ಇದು ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತೊನ್ನು ರೋಗವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಲೇಖಕನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಚ್ಯುತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಾಗುವಂತೆ ಕೀಳರಿಮೆಯಾಗಲಿ ವೈವಾಹಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮಲ್ಲಂತೂ, ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಘಾತ! ರೋಗಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಗಾಬರಿ. ಮದುವೆಯೇ ಆಗದೆ ಉಳಿದುಬಿಡುವ ಭೀತಿ! ಈ ರೀತಿಯ ಬವಣೆ ಇನ್ಯಾವುದೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಇದೇಕೆ ಹೀಗೆ ? ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು ಇವೆ.

1. ಹಿಂದೆ, ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಶ್ವೇತಕುಷ್ಟ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ತೊನ್ನು' ರೋಗವನ್ನು ಕುಷ್ಟರೋಗದಂತೆಯೇ ಕೀಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯಿತು.
2. ತೊನ್ನುರೋಗ ಅನುವಂಶೀಯ ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಶೇ. 30 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಜವಾದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಅನುವಂಶೀಯ ಅಲ್ಲ.
3. ಕಡೆಯದಾಗಿ, ಈ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಹಿಂದೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿಜವಾದರೂ, ಈಗ ನ್ಯಾರೋಬ್ಯಾಂಡ್ ಯುವಿಬಿ, ಟಾರ್ಗೆಟೆಡ್ ಫೋಟೋಥೆರಪಿ, ಗ್ರ್ಯಾಫ್ಟಿಂಗ್, ಮೆಲನೋಸೈಟ್ ಕಲ್ಚರ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ರೋಗಿಗಳ ಕೀಳರಿಮೆ, ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಈಗ ಯಾವುದೇ ಸಮರ್ಥನೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ, ಚರ್ಮರೋಗಿಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಚರ್ಮರೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದಲೂ

ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ - ಚರ್ಮದ ಉರಿತ (ಡರ್ಮಾಟೈಟಿಸ್)

ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ಸದಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ವಿವಿಧ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಉರಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ?

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ.

1. *Acute* ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಉರಿತ : ಇದು ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವುದು- ಕೆಂಪಾದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ನೀರು ತುಂಪಿದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

2. 2-3 ಮೂರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಒಣಗಿ ಪದರ ಪದರಾಗಿ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತೆ ಸುಲಿಯಬಹುದು.

3. ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಚರ್ಮವು ದಪ್ಪಗೆ, ಕಪ್ಪಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳಿಂದ ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದು ?

ಕೊಬಾಲ್ಟ್ ಕ್ರೋಮಿಯಮ್

ಅ) ನಿಕ್ಕಲ್, ಕೊಬಾಲ್ಟ್ ಕ್ರೋಮಿಯಮ್: ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಕ್ಕಲ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆ) ಪ್ಯಾರಾಫಿನಿಲಿನ್ ಡೈ ಅಮೈನ್ - ಇದು ಕೂದಲಿನ ಡೈ ನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇ) ಎಥಿಲೀನ್ ಡೈ ಅಮೈನ್ - ಇದು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟೀವ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಈ) ಎಡಾಕ್ಸಿ ರೆಸಿನ್ - ಇದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಲೆದರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉ) ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ - ನಿಯೋಮೈಸಿನ್, ಸೋಫ್ರಾಮೈಸಿನ್‌ಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಹಲವು ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗಬಹುದು.

ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅಲರ್ಜಿ ಕಿಟ್ (*Allergy Kit*) ಮೂಲಕ *patch testing* (ಪಟ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆ) ಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.