කුරුලෑ (Acne/Pimples)

(1) කුරුලෑ යනු කුමක්ද?

කුරුලෑ යනු ඉතා සුලබව සමේ ඇතිවන තත්ත්වයකි. සාමාන්‍යයෙන් ගැහැණු හා පිරිමි ළමුන් තරුණ වියට එළඹීමත් සමග මුහුණේ, බෙල්ලේ, පිටේ හා පපුවේ රතු පැහැති හෝ සමේ පැහැති බිබිලි ලෙස කුරුලෑ ඇතිවේ.

(2) කුරුලෑ සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගත යුතු වන්නේ ඇයි?

කුරුලෑ නිසා සම මත ඇති විය හැකි කැළලි සහ එයින් හටගත හැකි මානසික පීඩනය වළක්වා ගැනීමට නිසි කාලයේ ප්‍රතිකාර ලබාගත යුතුයි.

(3) කුරුලෑ ඇතිවීමට හේතු මොනවාද?

- යොවුන්/තරුණ වියේදී ඇතිවන සමේ තෙල් නිපදවන ග්‍රන්ථි (ස්නේහස්‍රාවී) ග්‍රන්ථි වල අධි ක්‍රියාකාරීත්වය
- යම් යම් හෝමෝන වලට දක්වන අසාමාන්‍ය සංවේදීතාවය
- සම මත යම් යම් බැක්ටීරියා වර්ධනය

ඉහත සඳහන් කරුණු වල සංයෝජනය නිසා කුරුලෑ හට ගැනීම සිදු වේ.

(4) කුරුලෑ හඳුනාගන්නේ කෙසේද?

කුරුලෑ යනු පහත සඳහන් ලක්ෂණ වල මිශ්‍රණයකි.

- සම තෙල් සහිත වීම
- සුදු හා කළු පැහැති බිබිලි (white & black heads)
- රතු පැහැති බිබිලි (papules)
- කුඩා සැරව බිබිලි (pustules)
- විශාල ගෙඩි (nodules, cysts)
- කුරුලෑ නිසා ඇති වූ කැළලි

කුරුලෑ හඳුනාගැනීම සඳහා විශේෂ පරීක්ෂණ අවශ්‍ය නොවේ. ඉහත ලක්ෂණවලට අමතරව සමෙහි වේදනාකාරී බව, සම රතුවීම, උණුසුම් බවක් දැනීම ආදිය ද කුරුලෑ සමග දක්නට ලැබේ. ඔබට ඇත්තේ කුමන වර්ගයේ කුරුලෑ වර්ගයක් ද යන වග ඔබේ චර්ම රෝග වෛද්‍යවරයා මගින් දැනගත හැක.

(5) කුරුලෑ සුව කළ හැකිද?

දැනට බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ කුරුලෑ නිට්ටාවට සුව කළ හැකි ඖෂධ දක්නට නොමැති නමුත්, එය ඉතා සාර්ථකව පාලනය කළ හැකි ඖෂධ පවතී.

(6) කුරුලෑ සඳහා ප්‍රතිකාර මොනවාද?

කැළැල් ඇතිවීමට පෙර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමෙන් කුරුලෑ මගින් සමෙහි ඇතිවන අවලක්ෂණ වීම ඉතා සාර්ථකව වලක්වාගත හැක.

කුරුලෑ සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර වර්ග

- ආලේපන කරන ඖෂධ (ක්‍රීම්)
- පෙති/කරල් වශයෙන් ලබා ගන්නා ඖෂධ
    - ප්‍රතිජීවක ඖෂධ (antibiotics)
    - උපත් පාලන පෙති (oral contraceptive pills)
    - විටමින් ඒ ප්‍රතිකාරක - රෙටිනොයිඩ්ස් (Retinoids)
    - හෝමෝන පාලනය කිරීමේ ඖෂධ (Anti androgens)
- සමහර අවස්ථාවලදී chemical peeling වැනි විශේෂිත ප්‍රතිකාර ද මේ සඳහා යොදා ගනු ලැබේ.

ඔබට සුදුසු කුමන ප්‍රතිකාරය ද යන්න ඔබේ චර්ම රෝග වෛද්‍යවරයා ඔබව පරීක්ෂා කිරීමෙන් අනතුරුව ඔබට දැනුම් දෙනු ඇත.

(7) කුරුලෑ සඳහා කොතරම් කාලයක් ප්‍රතිකාර ලබාගත යුතුද ?

ප්‍රතිකාර වල ප්‍රතිඵල දැකීමට අවම වශයෙන් සති 4-6 කාලයක් ගතවන අතර රෝගය සාර්ථකව පාලනය කිරීමට අවම වශයෙන් මාස කීපයක්වත් ගත වේ.

(8) ඔබට කුරුලෑ සහිත සමක් ඇති නම් ඔබ දැනගතයුතු දේ මොනවාද ?

- කිසිවිටෙකත් කුරුලෑ කැඩීම, මිරිකීම, නොකළ යුතුය එය සමෙහි ස්ථිර කැළැල් ඇතිවීමට හා අවපැහැ ගැනීමට ද හේතු වේ.

- කුරුලෑ ප්‍රතිකාර පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වන නිසා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු වීම වැදගත්ය.

- ඔබගේ ප්‍රතිකාර (ක්‍රීම්, පෙති) නිවැරදිව භාවිතා කරන ආකාරය පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගෙන් ලබාගත යුතුය. නිවැරදි ඖෂධ භාවිතය සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාදෙන අතර අතුරු ආබාධ අවම කරයි.

- ඔබ රූපලාවන්‍ය ආලේපන භාවිතා කිරීම අවම කළ යුතු අතර අත්‍යාවශ්‍ය අවස්ථාවලදී තෙල් රහිත හා කුරුලෑ ඇති නොකරන (Non-comedogenic) නිෂ්පාදන භාවිතා කළ යුතුය. නිෂ්පාදනවල එසේ සඳහන් කර ඇත්දැයි බලන්න.

- කුරුලෑ සමේ අපිරිසුදුකම නිසා හටගන්නා තත්ත්වයක් නොවන අතර ඔබගේ මුහුණ පිරිසිදු කිරිමට මෘදු පිරිසිදුකාරක (gentle cleansers) හෝ වෛද්‍යවරයා විසින් නියම කරන ලද මුහුණ පිරිසිදුකාරක, ක්ලෙන්සර් (face wash/cleanser) භාවිතා කරන්න.