



මුහුණේ දුර්වර්ණ පැල්ලම් ඇතිවීම (Melasma)

(1) Melasma යනු කුමක්ද?

මුහුණේ කම්මුල්වල සහ නාසය උඩ ඇතිවිය හැකි දුඹුරු පැහැ පැල්ලම් මෙලැස්මා (melasma) නමින් හැඳින්වේ. මෙය ආසියාතික දුඹුරු කළු හමට වැඩිපුරම බලපාන තත්ත්වයකි. කාන්තාවන් අතර බහුලව මෙය දැකිය හැකි අතර පිරිමි පාර්ශවයටද සමහර විට ඇතිවිය හැකිය. වයස 35 - 40 ට වැඩි පුද්ගලයන් අතර වැඩිදුර දක්නට ලැබේ. මෙලැස්මා ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග 3කට බෙදිය හැකිය.

- අපිචර්මය ආශ්‍රිතව
- වර්මය ආශ්‍රිතව
- අපිචර්මයත් වර්මයත් දෙකම ආශ්‍රිතව

මෙය මෙලනින් වර්ණකය වැඩිපුර එකතුවී ඇති සමෙහි ස්ථරය අනුව කරන බෙදීමකි.

මේ වර්ගීකරණයට අනුව, වැඩිපුර ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර වලට දුර්වර්ණ වීම අඩුවීම හා නැතිවීම ඇති වන්නේ වඩාත් මතුපිටින් ඇති අපිචර්මීය වර්ගයයි.

වර්මීය සහ මිශ්‍ර අවස්ථා වලදී ප්‍රතිකාර කිරීම තරමක් අපහසුතාවයක් ගෙන දෙයි.

(2) මෙය ඇතිවන්නේ කෙසේද?

මෙයට හේතුවන්නේ මේ පැල්ලම් ආශ්‍රිතව ඇති සමෙහි වර්ණක සෛල මගින් වැඩිපුර දුඹුරු/කළු වර්ණකය වන මෙලනින් නිෂ්පාදනය කිරීමයි.

මෙයට නිසැකයෙන්ම හේතු කාරක වන්නේ කුමක්දැයි හරියට හඳුනා ගෙන නැතත්, මෙය ඇති කිරීම හා වැඩි කිරීම සඳහා හේතුවන කරුණු කිහිපයක් ම හඳුනා ගෙන ඇත.

- ජානමය බලපෑම - පවුලේ එක් සාමාජිකයෙක්ට ඇති වූ විට අනෙක් අයට ද ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇත.
- හිරු එළියට නිරාවරණය වීම - මෙලැස්මා ඇතිවීමටත්, ඇතිවී තිබෙන තත්ත්වය වැඩි වීමටත් මෙය බෙහෙවින්ම බලපායි.
- ගර්භනී සමය තුළදී මේ තත්ත්වය ඇතිවීමත්, වැඩිවීමත් ඉතා සුලභ තත්ත්වයකි. නමුත් දරු ප්‍රසූතියෙන් පසුව මේ තත්ත්වය නැති වී යා හැක.
- විවිධ හෝමෝන අඩංගු ඖෂධ වර්ග භාවිතය නිසාද (උදා:- පවුල් සංවිධාන පෙති) මේ තත්ත්වය ඇති වීමට ඉඩ ඇත.

(3) මේ සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර ක්‍රම මොනවාද?

- විවිධ ආලේපන ඖෂධ වර්ග

සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරුන් ලවා එක් එක් සමට ගැලපෙන ආකාරයට, නිර්දේශ කරවා ගැනීම සහ නියමිත ආකාරයට, නියමිත වේලාවට ආලේපනය කුලින් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැක.

- Chemical Peeling

විවිධ ඖෂධීය රසායනික ආලේපන යොදා ගෙන වර්ම රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් විසින් කරන විශේෂ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි. මේ මගින් ආලේපන ප්‍රතිකාර වලට ඉවත් නොවන පැල්ලම් ඉවත් වීම සහ වඩාත් ඉක්මනින් ප්‍රතිඵල දැක ගැනීමට හැකිවීම විශේෂිතයි.

- ලේසර් ප්‍රතිකාර
- ශරීරගත කරන පෙති වර්ග

(4) මෙම තත්ත්වය වලක්වා ගැනීමට ඔබට කල හැකි දේ මොනවාද?

- හිරු එළියෙන් ආරක්‍ෂා වීම

තද හිරුඑළිය ඇති උදේ 10.00 සිට සවස 4.00 දක්වා හිරු එළියට නිරාවරණය වීමෙන් වැළකීම

පුළුල් ආවරණ සහිත හිස් වැසුම්, කළු කුඩයක් හා අත් වැසුණු ඇඳුම් භාවිතය

හිරු එළියෙන් ආරක්‍ෂා කරන විශේෂිත ක්‍රීම් වර්ග භාවිතය (Sun Screen) - SPF අගය 30ට නොඅඩු

ප්‍රමිතියට අනුව සකස් වූ ආලේපනයක් හිරුඑළියට නිරාවරණය වීමට මිනිත්තු 20-30 කට ප්‍රථමයෙන් නියමිත ප්‍රමාණයෙන් අලේප කල යුතුයි. දිගටම හිරු එළියට නිරාවරණය වන්නේ නම් පැය 2කට වරක්වත් නැවත නැවත ආලේප කල යුතුයි.

- ප්‍රතිදීප්ත ආලෝක කිරණවලින්ද (Fluorescent light) සම ආරක්‍ෂා කල යුතුයි.
- හිතූමතයට විවිධ ආලේපන වර්ග මුහුණේ ගැල්වීම සහ ඒවා ගල්වා ගෙන හිරු එළියට නිරාවරණය වීමෙන් වැළකීම.

ප්‍රතිකාර කල පසුව, පැල්ලම් ඉවත් වුවද ඉහත ආරක්‍ෂාකාරී පියවරවල් අනුගමනය නොකිරීම කුලින් හා වැඩිපුර ඉස්මතු වන ජානමය බලපෑම කුලින් නැවත නැවතත් මේ තත්ත්වය ඇතිවිය හැක.