ඉස්හොරි (Dandruff / Seborrhoeic Dermatitis)

ඉස්හොරි යනු අප බොහෝ දෙනෙකු පීඩාවට පත් කරන බහුල වශයෙන් ඇති රෝගී තත්ත්වයකි. වැඩිහිටි ගැහැණු පිරිමි දෙපිරිසටම රෝග තත්ත්වය ඇති වේ.

සියුම් කුඩු වශයෙන් හිසෙහි සම ගැලවී යාම බොහෝ විට සාමාන්‍ය දෙයක් වුවද මෙය රෝගී තත්ත්වයක් කරා වර්ධනය වූ කල මුහුණ, පපුව, පිට, කිහිලි, ඉකිලි වැනි සිරුරේ වෙනත් ස්ථාන කරාද පැතිර යයි.

01) රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

- හිසෙහි සමේ තෙල් අධික ස්වභාවය , තදබල කැසීම, බිබිලි හට ගැනීම හෝ කුඩු පතුරු වශයෙන් හිසෙහි සම ගැලවී යාම, ඇතැම් විට කැසීමෙන් පසු සමෙහි තෙත ස්වභාවයක් ඇති වීම දක්නට ලැබේ.
- මුහුණ , ඇහිබැම, නාසය දෙපස සහ කන් පිටුපස කැසීම, බිබිලි ඇතිවීම හා සම ගැලවීම සිදු වේ.
- පපුව, පිට මැද, කිහිලි, ඉකිලි ප්‍රදේශ වල බිබිලි සහිත තදබල කැසීමක් ඇති වේ.

02) රෝගය වැළඳීමට හේතු මොනවාද?

- රෝම කූප තුළ වර්ධනය වන ඇතැම් දිලීර වර්ග නිසා රෝගය ඇතිවන බව සැලකෙයි.
- හිසෙහි සම මතුපිට අධික තෙල් ගතිය සහ නිතර ස්නානය නොකිරීම මෙම රෝගය ඇතිවීමට මග සලසයි.
- ඔබ නිතර ගැවසෙන නිවස / සේවා ස්ථානය තිසි වාතාශ්‍රය නොමැති උෂ්ණත්වය වැඩි පරිසරයක් වේ නම් , රෝගය වැළඳීමේ හැකියාව වැඩි වේ.
- මානසික ආතතිය , නිදි වැරීම රෝග තත්ත්වය උග්‍ර කරයි.

03) මේ සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර මොනවාද?

ඉස්හොරි වලට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී නිතිපතා ස්නානය කොට පිරිසිදුව සිටීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙය බෝවන රෝගයක් නොවේ.

- ඖෂධ සංයෝග (Ketoconazole / Selenium sulfide) අඩංගු ෂැම්පු වර්ග සතියකට දෙතුන් වතාවක් භාවිතා කරන්න.

- ඇතැම් විට ස්ටෙරොයිඩ් සංයෝග අඩංගු දියර/ ආලේපන/ ස්ප්‍රේ වර්ග භාවිතා කිරීමට ඔබේ වෛද්‍යවරයා උපදෙස් දෙනු ඇත.

- සෑම විටම නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපදින්න.

04) ඉස්හොරි වල දිගුකාලීන බලපෑම් මොනවාද?

නිසි ප්‍රතිකාර මඟින් ඉස්හොරි (seborrhoeic dermatitis) තත්ත්වය ඉතා හොඳින් පාලනය කළ හැක. එහෙත් ඔබ ජීවත්වන පරිසර තත්ත්ව මත රෝගය නැවත ඇති විය හැක.