முகப்பரு (Acne/Pimples)

1. முகப்பரு என்றால் என்ன?

முகப்பரு என்பது ஆண் பெண் இருபாலாரிலும் இளம் பருவத்தில் (யௌவன பருவத்தில்) தோலில் இலகுவில் ஏற்படும் ஓர் பொதுவான தோல் பிரச்சனை ஆகும். பருவ வயதை அடையும் போது முகம், கழுத்து, முதுகு மற்றும் நெஞ்சுப் பகுதியில் பருக்களாகவும் கொப்புளங்களாகவும் உருவாகிறது.

2. முகப்பருவுக்கான உரிய சிகிச்சையைப் பெறுவது ஏன் அவசியம்?

முகப்பரு காரணமாக உண்டாகும் தழும்பு மற்றும் அதன் விளைவாக ஏற்படும் மன அழுத்தத்தைத் தடுப்பதற்காக சரியான காலத்தில் சிகிச்சையைப் பெறுவது மிக முக்கியமானதாகும்.

3. முகப்பரு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

- யௌவன(இளம்) பருவத்தில் தோலினுள் காணப்படும் நெய்ச்சுரப்பியினால் அதிகளவான கொழுப்பு அடங்கிய சுரப்பு உருவாதல்.
- சில வகை ஹோமோன்களின் அசாதாரண தொழிற்பாடு.
- இறந்த தோல் கலங்களும் நெய்ச்சுரப்பும் சேர்ந்து தோலில் காணப்படும் நெய்ச்சுரப்பியின் துவாரங்களை அடைத்தல்.
- தோலில் சில வகை பக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சி.

4. முகப்பருவை எவ்வாறு இனங்காண்பது?

முகப்பருவை கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நோய் அறிகுறிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு கண்டறியலாம்.

- தோல் எண்ணெய்த் தன்மையாகக் காணப்படல்.
- வெள்ளை மற்றும் கறுப்பு நிறக் கொழுப்புத் திட்டுக்கள் (white and black heads)
- சிவப்பு நிற கொப்புளங்கள் (papules)
- சிறு சீழ் நிறைந்த கொப்புளங்கள் (pustules)
- பெரிய கொப்புளங்கள் (nodules, cysts)
- முகப்பரு காரணமாக ஏற்பட்ட தழும்புகள், கரும்புள்ளிகள்.

முகப்பருவை இனங்காண்பதற்கு விஷேடமான பரிசோதனை ஏதும் தேவைப்படாது. மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அறிகுறிகளுக்கு மேலதிகமாக பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் வலி, தோல் சிவந்து காணப்படுதல், பாதிக்கப்பட்ட பகுதி வெப்பமாக காணப்படுதல் என்பவையும் கூட முகப்பருவுடன் சேரந்து காணப்படலாம். உங்களுக்கு எந்த வகையான முகப்பரு என்பதைத் விசேட தோல் வைத்திய நிபுணர் ஊடாகக் கண்டறியமுடியும்.

5. முகப்பருவை குணப்படுத்த முடியுமா?

தற்போது கிடைக்கக்கூடிய மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி முகப்பருவை வெற்றிகரமாக கட்டுப்படுத்தலாம்.

6. முகப்பருவுக்கான சிகிச்சை என்ன?

தோலில் தழும்பு ஏற்படும் முன்னர் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுவதன் மூலம் முகப்பருவினால் தோலில் ஏற்படக்கூடிய அவலட்சணமான தோற்றத்தைத் தடுக்க முடியும்.

முகப்பருவுக்கான சிகிச்சை முறைகள்

1. தோலில் பூசக்கூடிய மருந்துகள் (cream, gel, lotion)
2. குளிசைகள், கூட்டுக்குளிசைகள்

- நுண்ணுயிர் கொல்லிகள் (antibiotics)
- வாய் மூலமான கருத்தடை வில்லைகள் (oral contraceptive pills)
- விட்டமின் A சிகிச்சை – ரெட்டினொயிட்ஸ் (retinoids)
- ஹோமோனை கட்டுப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகள் (anti–androgens)

சில வேளைகளில் chemical peeling எனப்படும் விசேட சிகிச்சை முறையைப் பயன்படுத்தியும் கட்டுப்படுத்தலாம். உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான சிகிச்சை முறை எது என்பதை உங்கள் தோல் வைத்திய நிபுணர் பரிசோதித்து பரிந்துரை செய்வார்.

7. முகப்பருவுக்கான சிகிச்சையை எவ்வளவு காலம் தொடர வேண்டும்?

சிகிச்சையின் பெறுபேற்றை அவதானிக்க குறைந்தது 4–6 வாரங்கள் வரை எடுப்பதுடன் வெற்றிகரமாக கட்டுப்படுத்துவதற்கு சில மாதங்கள் வரை ஏற்படலாம்.

8. நீங்கள் முகப்பருவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவராயின் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- ஒரு போதும் முகப்பருவை உடைத்தல், பிதுக்குதல் கூடாது. இது தோலில் நிரந்தரமாக தழும்பை ஏற்படுத்தும்.

- முகப்பருக்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். அதனால் தோல் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது முக்கியம். சரியான முறையில் சிகிச்சையைப் பெறுவதன் மூலம் வெற்றிகரமான பெறுபேற்றினைப் பெறுவதுடன் பக்கவிளைவுகளையும் தடுக்கலாம்.

- நீங்கள் முக அலங்காரம் செய்வதை குறைத்துக் கொள்வதுடன் தேவை ஏற்படின் எண்ணெய்த்தன்மை அற்ற, முகபப்ருவை ஏற்படுத்தாத (oil-free, non–comedogenic) தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் பயன்படுத்தும் தயாரிப்புகளில் அவ்வாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதா என பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

- முகத்தின் சுகாதாரத்தைப் பேண மிருதுவான திரவத்தை (gentle cleansers) பயன்படுத்தலாம் அல்லது வைத்தியரினால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட face-wash, cleanser பயன்படுத்தி முகத்தைக் கழுவுங்கள்.