மரபுவழி ஒவ்வாமைத் தோல் அழற்சி

(Atopic Dermatitis) (எரோபிக் எக்சிமா)

1. மரபுவழி ஒவ்வாமை தோல் அழற்சி என்றால் என்ன?

இது மிகவும் பொதுவான, ஒரு அரிக்கும் / கடிக்கும் தோல் நோயாகும். இது பெரும்பாலும் குழந்தைப்பருவத்திலேயே ஆரம்பிக்கும். எனினும் எந்த வயதிலும் இது ஆரம்பிக்கலாம். தோலழற்சி, ஆஸ்துமா (Asthma) மற்றும் நாசியழற்சி (Rhinitis) என்பவை பெரும்பாலும் மரபுவழி ஒவ்வாமையின் (Atopic) விளைவுகளாகும். இவை ஒரு குடும்பத்தில் பல உறுப்பினர்களுக்கு ஏற்படலாம். ஆனால் இது ஒரு தொற்று நோயல்ல.

2. மரபுவழி ஒவ்வாமைத் தோல் அழற்சி ஏற்படக் காரணம் என்ன?

இது நோயாளியின் உட்புற மற்றும் வெளிப்புறக் காரணிகளின் கலவையால் ஏற்படும். உட்புற காரணிகளில் மரபுவழியாக தோலின் பாதுகாப்பு படைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், உலர்ந்த தோல், அதிகரித்தஅழற்சி மற்றும் ஒவ்வாமையென பல உண்டு. சுற்றுச்சூழல் காரணிகளில் சவர்க்காரம் மற்றும் வேறு இரசாயனங்களின் ஒவ்வாமை வெளிப்பாடுகள் மற்றும் சில பக்டீரியா / வைரஸ் தொற்று ஆகியவை அடங்கும். அதிக வெப்பம், தூசு, கம்பளி ஆடை, செல்லபிராணிகளின் தொடுகை, உடைகள் மற்றும் வீட்டுப்பொருட்கள் சுத்தஞ்செய்ய பயன்படுத்தும் இரசாயனங்கள் என்பனவும் இதன் தீவிரத்தன்மையை அதிகரிக்கும்.

3. இந்நோயின் அறிகுறிகள் என்ன?

அரிக்கும் அல்லது சொறியும் இயல்பு (Itch) பொதுவாக காணப்படும். இது உடலின் சில பாகங்களில் தோற்றம் பெற்று, உடல் முழுவதும் பரவலடையலாம். குழந்தைகளில் பொதுவாக முகத்தின் கன்னங்கள், கழுத்து மற்றும் தலைப்பகுதியில் ஆரம்பிக்கும். சிறுவர்களில் கை, கால் பகுதியிலுள்ள மடிப்புகளிலும், கணுக்காலிலும் மற்றும் கழுத்துப்பகுதியிலும் ஆரம்பிக்கும்.

ஆரம்பத்தில் தோலில் சிவப்பு அல்லது தோல் நிற பருக்கள் ஏற்படலாம். இவை வரண்டதாக காணப்படலாம். சில வேளைகளில் சிறு கொப்புளங்கள் உருவாகி, அவை உடைந்து நீர் கசியலாம். இந் நோய் நீண்டகாலமாக காணப்படும்போது, பாதிக்கப்பட்ட தோலின் நிறம் அதிகரித்து கறுப்பாவதுடன், தோலின் தடிப்பும் அதிகரித்து தோல் கடினமாகும்.

4. இந்நோய்க்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்க முடியும்?

பெரும்பாலும் மேற்பூச்சு சிகிச்சை முறைகள் பயன்படுத்தப்படும். எனினும் கடுமையான நோய் நிலமைகளின்போது வாய்வழி மற்றும் ஊசி மருந்துகளும் பயன்படுத்தப்படும்.

மேற்பூச்சு மருந்து வகைகள்

1. ஈரப்பதமூட்டிகள்/மொய்ஸ்சரைசர் (Moisturizers / Emollients)

   தோலை உலராமல் பாதுகாக்க சோப்புக்கு பதிலாக மொய்ஸ்சரைசர் கொண்டு ஒவ்வொரு நாளும் கழுவுதல்வேண்டும். மேலும் தோல் வறண்டு இருப்பின் இதை ஒரு நாளைக்கு பலதடவை மேற்பூச்சாக பயன்படுத்தவேண்டும். ஆனால் இவற்றில் சில சருமத்தை எரிச்சலடையச் செய்து நோயின் தாக்கத்தை மேலும் மோசமாக்கும். எனவே வைத்திய ஆலோசனைக்கேற்ப உங்களுக்கு பொருத்தமானதை தேர்வு செய்து பயன்படுத்தவும்.

2. ஸ்டீரொய்டு கிறீம்கள் / களிம்புகள் (Steroid creams & Ointments)

   இவை நோய் அறிகுறிகள் தென்படும் இடங்களுக்கு மட்டும் பூச வேண்டும். ஒரு விரல் நுனி அலகு (1 Finger Tip Unit) என்பது உங்கள் ஆட்காட்டி விரல் நுனியின் கிட்டத்தட்ட ஒரு அங்குல நீளமாகும். ஒரு விரல் நுனி அலகில் எடுக்கப்படும் கிறீம் / களிம்பு ஆனது, உங்கள் இரு கைகள் மற்றும் விரல்களால் ஒன்றாக தட்டையாகபிடித்து மறைக்கக்கூடிய தோல் பரப்பளவிற்கு பூசக்கூடியதாக இருக்கும். அதிகளவான மேற்பூச்சு ஸ்டீரொய்டு பாவனை தோல் மெலிதல், தோல் வெளிறல் மற்றும் சில பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். மேலும் ஸ்டீரொய்டு மேற்பூச்சுகள் வேறுபட்ட ஆற்றல் (Potency) வகைகளில் உண்டு. மிக வலுவான (High Potency) வகைகள் தவறான உடல் தளத்தில் பூசும்போது பக்கவிளைவுகள் அதிகமாகும். எனவே வைத்திய ஆலோசனைப்படி பொருத்தமான ஸ்டீரொய்டு மேற்பூச்சு வகைகளை சரியான அளவில், பொருத்தமான உடல்பாகங்களில் சரியான கால இடைவெளிகளில் பாவிக்கவேண்டும்.

3. மேற்பூச்சு கல்சினூரின் தடுப்பான்கள்(Calcineurin inhibitors)

   Eg- Tacrolimus ointment, Pimecrolimus cream. இவை தோல் மெலிதல் உள்ளிட்ட ஸ்டீரொய்டு பக்கவிளைவுகள் குறைந்தவை. ஆனால் விலைகூடியவை.

4. மேற்பூச்சு நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் (Antibiotic Creams & Antiseptics)

   பொதுவாக மஞ்சள் நிற அழுக்கடைந்த, நீர் கசிகிற தோல் அழற்சி பகுதிகளுக்கு பூசப்பயன்படுத்தப்படும். எனினும் Antiseptics ஐ தொடர்ச்சியாக உபயோகித்தால், இவை தோலை அதிகப்படியாக உலர்த்தி தோல்அழற்சியை மேலும் மோசமாக்கும். எனவே வைத்திய ஆலோசனைப்படி பயன்படுத்தவும்.

வாய்வழி மருந்துகள்

Antihistamines - இம் மாத்திரைகள் தோல் அரிப்பைக் குறைத்து சொறிவதன் மூலம் தோலில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை குறைக்கும்.

குறிப்பு- மேற்குறிப்பிட்ட மருந்து வகைகளுக்கு இந்நோயை கட்டுப்படுத்த முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் கீழ்வரும் வாய்வழி மருந்துகள் வைத்திய ஆலோசனைப்படி பெற்று கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இவை பக்கவிளைவுகள் கூடிய மருந்துகள் ஆகும்.

I. Oral steroids
II. Azathioprine
III. Ciclosporine
IV. Methotrexate

5. பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

i. உங்கள் பிள்ளைகளின் தலைமுடி மற்றும் நகங்களை ஒழுங்கு முறையில் குறுகியதாக வெட்டுதல்

ii. தினமும் 15 - 20 நிமிடங்கள் குளிப்பாட்டுதல்.

iii. சவர்க்காரத்திற்கு பதிலாக அக்வஸ் கிறீம் (Aqueous Cream) போன்ற ஈரப்பதமுட்டிகளை பாவிக்கவேண்டும்.

iv. குளியல் சேர்க்கைகள் / உமிழ்ப்புகள் (Bath Emollients) போன்றவற்றையும் குளிக்கும் நீரில் கலந்து பாவிக்கலாம்.

v. பருத்தி (Cotton) துணிகளை, ஆடைகள் மற்றும் படுக்கை விரிப்புகளுக்கு பயன்படுத்தவும்.

vi. குழந்தைகளை பிளாஸ்ரிக் விரிப்புகளில் (Plastic Sheets) படுத்த வேண்டாம்.

vii. நாப்கின் (Napkin) பாவனையையும் தவிர்க்கவும் அல்லது வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய பயன்படுத்தவும்.

viii. குழந்தைகளின் ஆடைகளை சவர்க்கார தூளுக்கு (Washing Powders) பதிலாக குழந்தைகளுக்குரிய சவர்க்காரம் (Baby Soap) கொண்டு தோய்க்கவும்.

xi. தோலை உலர விடாமல் தகுந்த ஈரப்பதமுட்டிகளை அடிக்கடி பாவிக்கலாம்.