

முகத்தில் ஏற்படும் கறுப்பு நிறமாற்றம் (Melasma)

1. Melasma என்றால் என்ன?

இது கன்னங்கள் மற்றும் மூக்கின் மீது ஏற்படும் கறுப்பு அல்லது கபில நிற நிறமாற்றமாகும். இது ஆசியாக்கண்ட மக்களில் கூடுதலாக ஏற்படுகின்றது. அதுவும் அதிகமாக பெண்களில் ஏற்படுகின்றது. பொதுவாக 35 - 40 வயதினரில் ஏற்படுகின்றது.

தோலில் நிறப்பதார்த்தத்தினால் (melanin) பாதிக்கப்படும் இடத்தை அடிப்படையாக கொண்டு melasma ஆனது 3 வகையாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றது.

1. மேல்தோல் மட்டும் பாதிக்கப்படும் வகை
2. கீழ்தோல் மட்டும் பாதிக்கப்படும் வகை
3. மேல் மற்றும் கீழ் தோல் என்பன பாதிக்கப்படும் வகை

முதலாவது வகையானது இலகுவாக குணப்படுத்தப்படக்கூடியது. அடுத்த இரண்டு வகைகளையும் குணப்படுத்துவது சற்று கடினமானதாகும்.

2. Melasma ஏன் ஏற்படுகின்றது?

தோலின் நிறத்துக்கு காரணமான கலங்கள் (melanocytes) அதிகளவான நிறப்பதார்த்தத்தை (Melanin) உருவாக்குவதால் ஆகும். இதன் மூலக்காரணம் இன்னும் அறியப்படவில்லை. ஆனால் இது ஏற்படுவதைத் தூண்டும் காரணிகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. அவையாவன

- பரம்பரைக் காரணிகள் - குடும்பத்திலுள்ள ஒருவருக்கு இந்த பாதிப்பு இருந்தால் மற்றவர்களுக்கு ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகமாகும்.
- வெயில் - இது melasma ஏற்படுவதற்கும் ஏற்பட்டவர்களுக்கு மேலும் அதிகமாவதற்கும் வழிவகுக்கும்.
- தாய்மை அடைதல் - இது melasma புதிதாக ஏற்படுவதையும் ஏற்கனவே உள்ளவர்களுக்கு மேலும் அதிகமாவதையும் தூண்டும். பிள்ளைப்பேற்றின் பின் இது சற்று குறைவடையக்கூடும்
- கருத்தடை மாத்திரைகள்

3. சிகிச்சை முறைகள்

- பூசும் மருந்துகள் - இவை அங்கிகரிக்கப்பட்ட மருத்துவர்களால் வழங்கப்படவேண்டும். சரியான நேரத்திலும் சரியான அளவிலும் பாவிப்பது மிக முக்கியமானதாகும்
- Chemical peeling - இது தோல் வைத்திய நிபுணர்களால் பல்வேறு வகையான இரசாயன பதார்த்தங்களை கொண்டு செய்யப்படும். இம்முறையானது குணப்படுத்தமுடியாத melasma விற்கு மிகவும் உகந்ததாகும். மேலும் இச்சிகிச்சை முறையினால் உடனடியாக பலன்களை அனுபவிக்கமுடியும்.
- லேசர் சிகிச்சை
- குளிசைகள்



4. Melasma ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள்

- வெயிலிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ளுதல்
 - காலை 10 மணியிலிருந்து பின்னேரம் 4 மணி வரையான காலப்பகுதியில் வெயிலிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ளுதல்.
 - அகன்ற கரையுள்ள வட்ட வடிவமான தொப்பிகளை அல்லது கறுப்பு நிறத்திலான குடைகளை பாவித்தல். மேலும் நீளமான உடூப்பின் பகுதிகளால் மறைத்தல் (long sleeves)
 - SPF 30 இற்கு அதிகமாகவுள்ள sun screen ஐ பாவித்தல்
 - Sun screen ஆனது வெளியில் செல்வதற்கு 20-30 நிமிடத்துக்கு முன்பே பூசப்படவேண்டும்.
 - மேலும் தொடர்ந்து வெயிலில் நிற்கவேண்டி ஏற்படின் ஒவ்வொரு இரண்டு மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு தடவை மீண்டும் மீண்டும் பூசவேண்டும்
- மின் ஒளியிலிருந்து (fluorescent light) தற்காத்துக்கொள்ளல்.
- தரங்குறைந்த அழகுசாதன பொருட்களையும் அவற்றை பாவித்த பின்னர் வெயில் படுவதையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

இவ்வாறான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை பின்பற்றாது போனால் வெற்றிகரமாக குணப்படுத்தப்பட்ட melasma மீண்டும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

