NB – UVB (Narrowband-Ultraviolet B) சிகிச்சை முறை

NB - UVB சிகிச்சையானது சொறாசிஸ், தோல் வெள்ளையாதல் உட்பட பல தோல் நோய்களுக்கு வெற்றிகரமாகப் பயன்படுத்தப்படும் சிகிச்சையாகும். சிகிச்சையின் போது நோயாளிக்கான செயற்கையான NB - UVB கதிர்கள் அறையில் உள்ள சிறப்பு பல்புகளின் செவ்வூதா கதிர்களில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன.

1) NB - UVB சிகிச்சை பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் என்ன?

- சிகிச்சைக்காக நீங்கள் தோல் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு செல்ல வேண்டும்.
- மருத்துவர் பரிந்துரைத்தபடி இந்த சிகிச்சையை வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை தொடர்ந்து எடுக்க வேண்டும், மேலும் குறிப்பிட்ட காலம் முழுவதும் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.
- NB - UVB சிகிச்சையின் போது பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அவசியமாகும். சிகிச்சைக்குப்பின் பாதுகாப்பு கண்ணாடி தேவையில்லை.
- நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மற்றைய மருந்துகளைப் பற்றி மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- சிகிச்சையின் போது நோயாளிகள் உள்ளாடைகளை மட்டுமே அணிய வேண்டும் மற்றும் ஆண்கள் கடும் கறுப்பு உள்ளாடைகளை அணிய வேண்டும்.
- NB - UVB சிகிச்சையை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு தொடர்ந்து பெறுவது அவசியம் மற்றும் 3 வாரங்களுக்கு மேல் சிகிச்சையை தவறவிட்டால், நீங்கள் முதலில் இருந்து மீண்டும் தொடங்க வேண்டும்.
- இது மேலதிகமான NB - UVB கதிர்வீச்சிற்கு வழிவகுக்கின்றது, இது பக்கவிளைவுகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது மற்றும் சிகிச்சையின் செயல்திறனைக் குறைக்கிறது.

2) NB - UVB சிகிச்சையைப் பயன்படுத்த முடியாத சந்தர்ப்பங்கள் என்ன?

- சிகிச்சைக்கு தொடர்ந்து ஒழுங்காக வர முடியாமை.
- உதவியின்றி 10 நிமிடம் நிற்க முடியாமை.
- சூரிய ஒளியால் தீவிரமடையக்கூடிய நோய் இருத்தல். உ.தா: SLE, Xeroderma Pigmentosum
- தனக்கு அல்லது குடும்பத்தினருக்கு தோல் புற்றுநோய் இருத்தல்
- உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனப்படுத்தும் மருந்துகளை பாவித்தல். உ.தா: Cyclosporin.
- சூரிய ஒளியின் தாக்கத்தை அதிகரிக்கும் மருந்துகளை பாவித்தல்.

3) **NB - UVB சிகிச்சையின்போது ஏற்படக்கூடிய பக்கவிளைவுகள்.**

- தோல் சிவத்தல், அரிப்பு, கொப்புளங்கள் ஏற்படின், அதுபற்றி மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- தோல் கறுப்பாதல் / தோல் சுருக்கங்கள் அதிகரித்தல்.
- மயிர்த்துளைகளில் கொப்புளங்கள் ஏற்படல்.
- தோல் புற்றுநோய் - நீண்டகாலம் எடுத்துக் கொண்டால் தோல் புற்றுநோய் வரும் அபாயம் சற்று அதிகம். (பழுப்பு நிற தோல் கொண்ட இலங்கையர்களுக்கு இந்த ஆபத்து மிகவும் குறைவு)

4) **NB - UVB சிகிச்சைக்கு முன்னர் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டியவை என்ன?**

- சூரிய ஒளிக்கு அதிக உணர்திறன்
- ஈரல் நோய்கள்
- மற்ற நோய்களுக்கு பெறும் சிகிச்சை விபரங்கள்
- மூடிய அறைக்குள் இருக்கும் போது பயம் உண்டாகுதல். (Claustrophobia)

5) **NB - UVB சிகிச்சைக்கு நீங்கள் எவ்வாறு தயாராகிறீர்கள்?**

- சிகிச்சை நாளில் வாசனை திரவியம் மற்றும் டியோடரன்ட் பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கவும்.
- அன்று காலையில் குளிக்க வேண்டும்.

6) **NB - UVB சாவடிக்குச் செல்லும் முன் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் என்ன?**

- உள்ளாடைகளைத் தவிர தளர்வான ஆடைகளை அகற்றவும். பெண் நோயாளிகள் தங்கள் மார்பகத்திலும் நோய் நிலைமை காணப்பட்டால், மார்பக மேலாடையும் அகற்றப்படல் வேண்டும்.
- **Parafin** எண்ணெய் / தோல் மாய்ஸ்சரைசர்கள் (Moisturizers) தடவவும்
- உதடுகள் மற்றும் முகத்திற்கு சன்ஸ்கிரீனைப் பயன்படுத்தவும்.
- வழங்கப்பட்ட கண்ணாடிகளை (Sun Glasses) அணிந்து கொண்டு அறைக்குள் செல்லவும்
- அறையில் மருத்துவர் / தாதியர் கூறிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்

7) **NB - UVB சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை என்ன?**

- சிகிச்சைக்குப் பிறகு சூரிய வெளிச்சத்தில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது நல்லது.

- இதற்கு கறுப்பு குடைகள், தொப்பிகள், முழுக்கை சட்டைகள், மேற்சட்டைகள் மற்றும் சன் ஸ்கிரீன்களை பயன்படுத்தவும்.