



ખીલ

આ પત્રિકાના લક્ષ્યો શું છે?

આ પત્રિકા તમને ખીલ વિશે વધુ સમજણ મળે તે માટે મદદરૂપ થવા લખવામાં આવ્યું છે - તે શું છે, તે શેના કારણે થાય છે, તેના માટે શું કરવું જોઈએ અને ક્યાંથી તમે તેના વિશે વધુ જાણી શકશો.

ખીલ એટલે શું?

ખીલ ત્વચાની ઘણી સામાન્ય અવસ્થા છે જેના ખાસ લક્ષણો કોમેડોન્સ (બ્લેકહેડ્સ અને વ્હાઈટહેડ્સ (કાળી અને સફેદ અણીવાળી ફોલ્લીઓ) અને પરુથી ભરેલ ફોલ્લીઓ છે. તે સામાન્ય રીતે તરુણાવસ્થામાં થાય છે અને ચહેરા, ગરદન, પીઠ અને છાતી પર થોડીક ફોલ્લીઓથી લઈ તેની ગંભીરતામાં વિવિધતા હોય છે, જેમાં મોટા ભાગના કિશોરોને અમુક સમયે અતિ મહત્વની સમસ્યા થઈ શકે કે તેને કારણે વ્રણ પડી શકે અને આત્મ-વિશ્વાસ ઉપર અસર થઈ શકે. મોટા ભાગના લોકોમાં તે ટીન્સ પછી અથવા વીસી પહેલા મટી જાય છે, પરંતુ તે કેટલાક લોકોમાં લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે છે.

લોકોને તેઓના વીસ પછી અથવા ત્રીસ પછી પણ પ્રથમ વખત ખીલ થઈ શકે. તે અવારનવાર નાની ઉંમરના બાળકોમાં ગાલ અથવા નાક ઉપર બ્લેકહેડ્સ અને/અથવા ફોલ્લીઓ રુપે થાય છે.

ખીલ શેના કારણે થાય છે?

એ લોકો જેઓને ખીલ થાય છે, તેઓની સિબેશસ (તેલ-પેદા કરતી) ગ્રંથિ ટેસ્ટોસ્ટેરોન કહેવાતું હોર્મોન, જે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ એમ બન્નેમાં હાજર હોય છે, તેના સામાન્ય રક્ત સ્તરો પ્રત્યે અતિશય સંવેદનશીલ હોય છે. આને કારણે ગ્રંથિઓ વધુ ઓઈલ (તેલ) ઉત્પન્ન કરે છે. એ જ સમયે, મૂત ત્વચા કોષોનું પડ છિદ્રમાંથી યોગ્ય રીતે બહાર ફેંકાતું નથી અને કોશિકાઓ (ફોલિકલ્સ)ને બંધ કરે છે. આ બે અસરોના પરિણામે ઓઈલ પ્રસ્થાપિત થાય છે, જેના કારણે બ્લેકહેડ્સ (જ્યાં ઓઈલના ઘેરા પ્લગ (ટપકા) દેખાય છે) અને વ્હાઈટહેડ્સ ઉત્પન્ન થાય છે.

ઍકિન બેક્ટેરિયમ (પ્રોપિનોબેક્ટેરિયમ ઍકિનસ તરીકે જાણીતું છે) દરેક વ્યક્તિની ત્વચા પર રહે છે, અને સામાન્ય રીતે તેને કારણે કોઈ સમસ્યાઓ થતી નથી, પરંતુ જેઓને ખીલ થાય છે, તેઓમાં પ્રસ્થાપિત થતું ઍર્થલ આ બેક્ટેરિઆ (જીવાણુ)ની સંખ્યામાં વધારો થાય એ માટે આદર્શ વાતાવરણ પૂરું પાડે છે. આ પ્રક્રિયાથી સોજો આવે છે અને લાલ અથવા પરુ ભરેલ ફોલ્લીઓ બને છે.

શું ખીલ વારસાગત છે?

ખીલ પરિવારમાંથી આવી શકે, પરંતુ મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં છૂટાંછવાયા હોય છે અને અજ્ઞાત કારણોસર થાય છે.

ખીલ કેવા દેખાય છે અને તે કેવા જણાય છે?

ખીલનો લાક્ષણિક દેખાવ નિમ્નલિખિતનું મિશ્રણ છે: તેલી ત્વચા, બ્લેકહેડ્સ અને વ્હાઈટહેડ્સ, લાલ ફોલ્લીઓ, પીળા પરુ ભરેલ ખીલ, અને વ્રાણો (ખાડા). અવારનવાર, મોટી સૌમ્ય ફોલ્લીઓ અથવા ફોલ્લાઓ વિકસી શકે જે છેવટે ફૂટી જશે અને તેઓના ઘટકો બહાર રેલાશે અથવા ફૂટ્યા વિના જ મટી જશે.

અસરગ્રસ્ત ત્વચા ઉષ્ણ, પીડાકારક અને સ્પર્શ કરવાથી આળી લાગશે.

તમામ ફોલ્લીઓ ખીલ હોતી નથી, તેથી જો રેશ વિશે કંઈક અસામાન્ય લાગે તો, તે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો યોગ્ય હોઈ શકે.

ખીલનું નિદાન કેવી રીતે થાય છે?

ખીલ ફોલ્લીઓના દેખાવ દ્વારા અને ચહેરા, ગરદન, છાતી અથવા પીઠ પર તેઓની વહેંચણી દ્વારા સરળતાથી ઓળખાઈ જાય છે. જો કે, ખીલના વિવિધ પ્રકારો છે અને તમારા ડૉક્ટર તમારી ત્વચાની તપાસ કર્યા પછી તમને ક્યા પ્રકારના ખીલ છે તે તમને જણાવી શકશે. સૌથી સામાન્ય પ્રકાર 'ઍકિન વલ્ગારિસ' છે.

શું ખીલ મટી શકે?

હાલમાં ખીલ માટે કોઈ 'પૂર્ણ ઉપચાર' નથી, તેમ છતાં, ઉપલબ્ધ સારવારો નવી ફોલ્લીઓ અને વ્રાણ થતા અટકાવવામાં ઘણી અસરકારક હોઈ શકે.

ખીલની સારવાર કેવી રીતે થશે?

જો તમને ખીલ હોય પરંતુ ઓવર-ધ-કાઉન્ટર બનાવટોથી સફળતા મળતી નથી તો, સંભવ છે કે તમારે તમારા ડોક્ટરની મુલાકાત લેવાનો સમય થઈ ગયો હોય. સામાન્ય રીતે, મોટા ભાગની સારવારોને તેઓની મહત્તમ અસર પેદા કરવા બે થી ચાર મહિના લાગે છે.

ખીલની સારવારો નિમ્નલિખિત રીતે વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે:

- તે જે સીધી જ ત્વચા પર લગાડાય છે (ટોપિકલ (સ્થાનિક) સારવારો)
- મોઢા વાટે લેવાતા એન્ટિબાયોટિક્સ (મોઢા વાટે લેવાતી ટીકડીઓ)
- મોઢા વાટે લેવાતી ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ
- આઈસોટ્રેટિનોઈન કેપ્સ્યૂલ્સ
- અન્ય સારવારો

ટોપિકલ (સ્થાનિક) સારવારો

આ સામાન્ય રીતે જેઓને હળવાથી મધ્યમ ખીલ છે, તેઓના માટે પ્રથમ પસંદગી છે. તે સામાન્ય રીતે દરરોજ રાત્રે અથવા દિવસમાં બે વખત, ત્વચાના સંપૂર્ણ અસરગ્રસ્ત વિસ્તારમાં (ઉદાહરણ તરીકે આખા ચહેરા પર) લગાડવાનું રહેશે અને ફક્ત અલગ અલગ ફોલ્લીઓ પર જ નહીં. જો તેઓના કારણે ત્વચા પર બળતરા થાય તો, તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો; આ સમસ્યામાંથી બહાર નીકળવામાં મદદરૂપ થવા માટે, ઓછામાં ઓછું લંગામી ધોરણે, લગાડવાના આવર્તનમાં ઘટાડો કરવો જરૂરી બની શકે. વિવિધ સક્રિય એન્ટિ-એકિન એજન્ટો છે, જેવા કે બેન્ઝોઈલ પેરોક્સાઈડ, એન્ટિબાયોટિક્સ (ઈરિથ્રોમાયસીન, ટેટ્રાસાઈક્લિન અને ક્લીન્ડામાયસીન), રેટિનોઈડ્સ (જેવા કે ટ્રેટિનોઈન, આઈસોટ્રેટિનોઈન અને અડાપેલિન), અઝેલેઈક એસિડ અને નિકોટિનામાઈડ.

મોઢા વાટે લેવાતી એન્ટિબાયોટિક વડે સારવાર

તમારા ડોક્ટર એન્ટિબાયોટિક ટીકડીઓના કોર્સની ભલામણ કરી શકે, સામાન્ય રીતે ઈરિથ્રોમાયસીન અથવા ટેટ્રાસાઈક્લિનનો કોઈ પ્રકાર, જે યોગ્ય ટોપિકલ સારવારની સાથે સંયોજનમાં લેવાવી જોઈએ.

એન્ટિબાયોટિક્સ ઓછામાં ઓછા બે મહિના સુધી લેવાની આવશ્યકતા રહે છે, અને સામાન્ય રીતે ઓછામાં ઓછા ૬ મહિના સુધી ત્યાં સુધી લેવાની ચાલુ રાખવી જ્યાં સુધી વધુ સુધારો થાય, કેટલીક ખોરાક લેવાના સમયે ન લેવી જોઈએ, માટે સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચવી.

મોઢા વાટે લેવાતી ગર્ભનિરોધક સારવારો

કેટલાક પ્રકારની મોઢા વાટે લેવાતી ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ ખીલ ધરાવતી સ્ત્રીઓને મદદરૂપ થાય છે. સહુથી અસરકારક ઘટક હોર્મોન બ્લોકર (ઉદાહરણ તરીકે, સાઈપ્રોટેરોન) છે જે ત્વચામાં પેદા થતા ઓઈલની માત્રામાં ઘટાડો કરે છે. ફાયટો દેખાવામાં સામાન્ય રીતે ઓછામાં ઓછા ત્રણ થી ચાર મહિના થાય છે. જો તે આ કારણ માટે ન લેવાતી હોય તો પણ, આ ગોળીઓ ગર્ભધારણ અટકાવવામાં પણ મદદ કરે છે. તેઓ ઍવ્યુલેશન (અંડબીજ પેદા કરવા) અટકાવે છે, તેથી તેઓ નાની ઉંમરની કિશોર તરુણીઓમાં જેઓમાં ઍવ્યુલેશન સારી રીતે સ્થાપિત નથી, તેમના માટે ઓછી યોગ્ય હોઈ શકે.

આઈસોટ્રેટિનોઈન

આ શક્તિશાળી અને અસરકારક સારવારને કારણે ઘણી ગંભીર આડ-અસરોની સંભાવના રહે છે અને કેવળ ડર્મેટોલોજિસ્ટ દ્વારા જ પ્રિસ્ક્રાઈબ કરી શકાશે. આઈસોટ્રેટિનોઈન ગર્ભસ્થ શિશુને ઈજા પહોંચાડી શકે. સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થા અટકાવવાના કાર્યક્રમમાં ભરતી થવાનું કહેવામાં આવશે અને સારવારની શરૂઆત કરતા પૂર્વે સગર્ભાવસ્થા પરીક્ષણ નકારાત્મક હોવાની આવશ્યકતા રહેશે. સારવાર દરમિયાન દર મહિને અને સારવાર અધ્યયન પૂર્ણ થયા પછી પાંચ અઠવાડિયે સગર્ભાવસ્થા પરીક્ષણ ફરીવાર કરવામાં આવશે. સારવાર દરમિયાન, અને તેના પછી ચાર અઠવાડિયા સુધી અસરકારક ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ કરવાનું આવશ્યક રહેશે.

એવી ચિંતા રહે છે કે આઈસોટ્રેટિનોઈનને કારણે હતાશા અને આત્મહત્યાના વિચારો આવી શકે. આઈસોટ્રેટિનોઈન વડે સારવારનો વિચાર કરતા પૂર્વે તમારા પોતાના ડૉક્ટર સાથે અને ડર્મેટોલોજિસ્ટ સાથે માનસિક માંદગીના કોઈપણ વ્યક્તિગત અને પારિવારિક ઈતિહાસ વિશેની વિગતોની ચર્ચા અવશ્ય કરવી.

આઈસોટ્રેટિનોઈનના મોટા ભાગના કોર્સ આશરે ચાર મહિના ચાલે છે તે સમય દરમિયાન ત્વચા લાલ અને સૂકી બની જાય છે. ઘણીવાર, સુધારો થવા પૂર્વે ખીલ થોડાક વધુ ખરાબ થાય છે.

એ વાત પર જોર દેવાવું જોઈએ કે ઘણા હજાર લોકોને ગંભીર આડ-અસરો વિના આઈસોટ્રેટિનોઈન વડે સારવારથી લાભ થયો છે.

અન્ય સારવારો

સોજાયુક્ત ખીલ માટે લાઈટ અને લેસર ઉપચારના વપરાશમાં વિકાસ થયો છે પરંતુ સારવારના આ સ્વરૂપનું હજુ સુધી સંપૂર્ણ મૂલ્યાંકન થવાનું બાકી છે અને તે સામાન્ય રીતે ગંભીર સોજાયુક્ત ખીલની સારવારમાં બિનઅસરકારક છે. લેસર

રિસર્ફિસિંગ ચહેરાની ત્વચા પર ખીલ પછી પડેલ વ્રણમાં ઘટાડો કરવાની સુસ્થાપિત ટેકનિક છે જેમાં અનુભવી લેસર સર્જનની આવડતની આવશ્યકતા રહે છે.

હું શું કરી શકું?

- તમારી ફોલ્લીઓને ખોતરવા અથવા દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં આને કારણે તેમાં વધારે બગાડ થાય છે અને તેને કારણે વ્રણ પડી શકે.
- તમારા ખીલ તમને જે પણ રીતે અસર કરે, તે અગત્યનું છે કે તે દેખાય કે તરત જ તેના નિયંત્રણ માટે પગલા લેવા જોઈએ. આ કાયમી વ્રણ દૂર રાખવામાં મદદ કરે છે અને ઓછું શરમિદુ થવું પડે છે. જો તમારા ખીલ હળવા હોય તો, તેના માટે પ્રથમ ઓવર-ધ-કાઉન્ટર બનાવટો અજમાવવાનું યોગ્ય છે. તમારા ફાર્માસિસ્ટ તમને સલાહ આપશે.
- તમને ખાસ સુધારો લાગે તે પૂર્વે ઓછામાં ઓછા બે મહિના સુધી તમારી સારવારનો ઉપયોગ કરવાનું અપેક્ષિત છે. તેમનો યોગ્ય ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે તમે સમજ્યા છો તેની ખાતરી કરવી જેથી તમને મહત્તમ લાભ મળી શકે.
- જ્યારે તમે તેમનો ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત કરો છો ત્યારે કેટલીક ટોપિકલ સારવારોથી ત્વચા સૂકી થાય છે અથવા બળતરા થાય છે. ઓઈલ-મુક્ત મોઈસચરાઈઝર મદદ કરી શકે, પરંતુ તમારે તમે જે સારવારો લગાડો છે તેના આવર્તનમાં પણ કાપ મૂકવો પડશે, ઉદાહરણ તરીકે તેમનો એકાંતર રાત્રે ઉપયોગ કરવો.
- જો તમે મેક-અપ કરતા હોવ તો, એવી પેદાશો વાપરવી જે ઓઈલ-મુક્ત અથવા જળ આધારિત હોય. એવી પેદાશો પસંદ કરો જેના પર 'બિન-કોમેડોજનિક' (જેને કારણે બ્લેકહેડ્સ અથવા વ્હાઈટહેડ્સ થતા નથી) અથવા બિન-એક્રિનજનિક (જેના કારણે ખીલ થતા નથી) લેબલ મારેલ હોય.
- તમારી ત્વચાને સાફ કરો અને હળવા સાબુ અથવા સૌમ્ય ક્લીન્ઝર અને પાણી વડે મેક-અપ દૂર કરવો, અથવા તો તેલ-મુક્ત સાબુની અવેજી. વધુ પડતું ઘસવાથી ત્વચામાં બળતરા થઈ શકે અને તમારા ખીલને વધુ ખરાબ કરી શકે.
- તેવા ઘણા ઓછા પુરાવા છે કે ચોકલેટ અને "ફાસ્ટ ફૂડ્સ" જેવા કોઈ પણ ખોરાકોને કારણે ખીલ થાય છે, તેમ છતાં, તમારા આરોગ્યને જેમાં તાજા ફળ અને શાકભાજીનો સમાવેશ હશે એવા સંતુલિત આહારથી એકંદરે ફાયદો થશે.

હું ક્યાંથી વધુ માહિતી મેળવી શકીશ?

પત્રિકાની વિગતવાર માહિતી માટે વેબ લિંક:

<http://www.dermnetnz.org/acne/index.html>

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474

<http://www.skincarephysicians.com/acnenet>

આ પત્રિકાનું લક્ષ્ય આ વિષય વિશે ચોક્કસ માહિતી પૂરું પાડવાનું છે અને તે બ્રિટિશ અસોસિએશન ઓફ ડર્મેટોલોજિસ્ટ્સના પ્રતિનિધિઓ દ્વારા કરવામાં આવેલ અભિપ્રાયોની સર્વસંમતિ છે: તેની વિગતો, જો કે, અવારનવાર તમને તમારા ડૉક્ટર દ્વારા આપવામાં આવતી સલાહથી જુદા હોઈ શકે.

આ પત્રિકાની (અંગ્રેજીમાં) બ્રિટિશ એસોસિએશન ઓફ ડર્મેટોલોજિસ્ટ્સ' દરદી માહિતી લે રિવ્યુ પેનલ દ્વારા સુવાચ્યતા માટે આકારણી કરવામાં આવેલ છે

બ્રિટિશ અસોસિએશન ઓફ ડર્મેટોલોજિસ્ટ્સ
દરદી માહિતી પત્રિકા
તૈયાર કરેલ મે 2007
અદ્યતન કરેલ જુલાઈ 2010