



## मुँहासे

### इस सूचना-पत्र के उद्देश्य क्या हैं?

यह सूचना-पत्र आपको मुँहासों के बारे में और अधिक समझने में सहायता करने के लिए लिखा गया है। यह आपको बताएगा कि यह क्या है, इसके क्या कारण होते हैं, इसके लिए क्या किया जा सकता है, और आप इसके बारे में अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त कर सकते हैं।

### मुँहासे क्या हैं?

मुँहासे त्वचा की एक बहुत सामान्य परिस्थिति है जिसमें कोमेडोन (ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स) और पीप भरे बिन्दु (फोड़े) हो जाते हैं। सामान्यतः ये तरुणावस्था में शुरू होते हैं, और तीव्रता में चेहरे, गर्दन, पीठ और छाती पर कुछ बिन्दु, जो सभी तरुणों को कभी न कभी होगा, से लेकर एक अधिक महत्वपूर्ण समस्या में बदल सकते हैं जिससे दाग पड़ने से आत्मविश्वास पर असर पड़ सकता है। अधिकतम लोगों के लिए यह तरुणावस्था के अंतिम वर्षों में या बीस से उन्तीस साल के शुरुआती सालों में हल हो जाता है, परंतु कुछ लोगों में यह और समय तक चल भी सकता है।

मुँहासे बीस से उन्तीस साल के अंतिम सालों और तीस से उन्तालिस साल में भी पहली बार हो सकते हैं। यह कभी-कभी छोटे बच्चों में ब्लैकहेड्स और/अथवा गाल अथवा नाक पर फोड़ों के रूप में भी दिखाई देते हैं।

### मुँहासे किस कारण से होते हैं?

जिन लोगों के मुँहासे होते हैं, उनकी तेल निर्माण करने वाली ग्रंथियाँ टेस्टोस्टेरोन नामक हॉर्मोन, जो पुरुषों और महिलाओं दोनों में होते हैं, के सामान्य रक्त स्तर के प्रति खासकर संवेदनशील होते हैं। इसके कारण ग्रंथियाँ आवश्यकता से अधिक तेल उत्पन्न कर सकती हैं। उसी समय, मृत त्वचा कोशिकाएँ जो त्वचा के छिद्रों के नीचे होती हैं, और पुटिकाओं को अवरुद्ध कर देती हैं। इन दो प्रभावों के परिणामस्वरूप तेल बढ़ जाता है और ब्लैकहेड्स (जहाँ तेल का काला अवरोधक दिखाई देता है) और व्हाइटहेड्स उत्पन्न होते हैं।

मुँहासों के जीवाणु (जिन्हें *प्रोपियोनिबेक्टिरियम एक्रेस* कहा जाता है) सभी की त्वचा में रहते हैं, और सामान्यतः इनसे कोई समस्या नहीं होती, पर जिन्हें मुँहासे होते हैं, उनके लिए तेल बढ़ जाने से इन बैक्टीरिया को पनपने के लिए आदर्श वातावरण उपलब्ध होता है। इससे सूजन और जलन होते हैं, और लाल या पीप भरे दाग बन जाते हैं।

### क्या मुँहासे वंशानुगत हैं?

मुँहासे वंशानुगत हो सकते हैं, पर ज्यादातर मामलों में ये छिटपुट होते हैं और यह अज्ञात कारणों से होते हैं।

### मुँहासे कैसे दिखते हैं और उनके होने से कैसा महसूस होता है?

सामान्यतः मुँहासे निम्नलिखित का मिश्रण दिखते हैं: तैलीय त्वचा, ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स, लाल दाग, पीले पीप भरी फुंसियाँ, और दाग। कभी-कभी ऐसे बड़े नाजुक दाग या पुटियाँ बन सकते हैं जो अंत में फूट कर अपने अंदर का द्रव बाहर फैलाते हैं, या फिर फूटे बिना ठीक हो जाते हैं।

प्रभावित त्वचा गरम, दर्दभरी लग सकती है, और छूने पर नरम लगती है।

सारे दाग मुँहासे नहीं होते, इसलिए, यदि फुन्सी में कुछ असाधारण हो, तो आपके लिए डॉक्टर की सलाह लेना उचित हो सकता है।

### मुँहासों का निदान कैसे होता है?

मुँहासे दागों के स्वरूप और चेहरे, गर्दन, छाती या पीठ पर उनके फैलाव से आसानी से पहचाने जा सकते हैं। तथापि, मुँहासों के कई प्रकार होते हैं, और आपकी त्वचा की जाँच के बाद आपका डॉक्टर आपको बता पाएगा कि आपको किस प्रकार के मुँहासे हैं। मुँहासों का सबसे आम प्रकार है 'एक्रे वल्गेरिस'।

### क्या मुँहासों को पूरी तरह ठीक किया जा सकता है?

इस समय, मुँहासों के लिए कोई 'पूरा इलाज' नहीं है, हालाँकि उपलब्ध उपचार नए दाग बनने से रोकने में बहुत असरदार हो सकते हैं।

### मुँहासों का उपचार कैसे किया जा सकता है?

यदि आपको मुँहासे हैं, पर बिना प्रिस्क्रिप्शन मिलने वाले ऑवर-द-काउन्टर उत्पादों से आपको कोई फायदा नहीं हुआ, तो शायद आपका अपने डॉक्टर से मिलने का वक्त आ गया है। सामान्यतया ज्यादातर उपचारों का अधिकतम प्रभाव दिखने में दो से चार महीने लगते हैं।

मुँहासों के उपचार निम्नलिखित वर्गों में आते हैं:

- वे जो सीधे त्वचा पर लगाए जाते हैं (स्थानीय उपचार)
- मुँह से लिए जानेवाले एन्टिबायोटिक्स (मुँह से ली जाने वाली गोलियाँ)
- मुँह से ली जाने वाली गर्भ-निरोधक गोलियाँ
- आइसोट्रेटिनोइन कैप्स्यूल्स
- अन्य उपचार

### **स्थानीय उपचार**

जिन्हें हल्के या मध्यम मुँहासे होते हैं, उनके लिए ये सामान्यतः पहली पसंद होते हैं। इन्हें आम तौर पर हर रात या दिन में दो बार त्वचा के पूरे प्रभावित क्षेत्र में लगाया जाना चाहिए (उदाहरण के लिए पूरे चेहरे पर), न कि केवल अलग-अलग स्थानों पर। यदि इनसे त्वचा पर जलन हो, तो अपने डॉक्टर की सलाह लें; कम से कम कुछ समय के लिए इस समस्या के निवारण के लिए लगाने की बारंबारता कम करने की आवश्यकता हो सकती है। अनेक सक्रिय मुँहासे-रोधी एजेंट उपलब्ध हैं, जैसे कि बेन्ज़ोयल पैरोक्साइड, एन्टिबायोटिक्स (एरिथ्रोमाइसिन, टेट्रासाइक्लिन और क्लिन्डामाइसिन), रेटिनोइड्स (जैसे ट्रेटिनोइन, आइसोट्रेटिनोइन और एडापेलीन), एज़ेलेइक एसिड और निकोटिनामाइड।

### **मुँह से लिए जाने वाले एन्टिबायोटिक्स से उपचार**

आपका डॉक्टर एन्टिबायोटिक गोलियों के कोर्स की अनुशंसा कर सकता है, सामान्यतः एरिथ्रोमाइसिन या किसी प्रकार की टेट्रासाइक्लिन, जिसे उपयुक्त स्थानीय उपचार के संयोजन में लिया जाना चाहिए।

एन्टिबायोटिक्स कम से कम दो महीनों के लिए लेने पड़ते हैं, और उन्हें सामान्यतः कम से कम छह महीने तक जारी रखा जाता है, जब तक स्थिति में सुधार नहीं होता। कुछ एन्टिबायोटिक्स खाने के साथ नहीं लिए जाने चाहिए, इसलिए निर्देश ध्यान से पढ़ें।

### **मुँह से ली जाने वाली गर्भ-निरोधक गोलियों से उपचार**

कुछ तरह की मुँह से ली जाने वाली गर्भ-निरोधक गोलियाँ मुँहासों वाली महिलाओं के लिए मददगार हो सकती हैं। सबसे असरदार गोलियों में कोई हॉर्मोन रोधक (उदाहरण के लिए साइप्रोटेरोन) होता है, जो त्वचा द्वारा उत्पन्न तेल की मात्रा कम करता है। इसके लाभ नजर आने में कम से कम तीन से चार महीने लगते हैं। हालाँकि इन्हें इस कारण से नहीं लिया जाता, ये गोलियाँ गर्भधारण को रोकने में भी सहायक होती हैं। क्योंकि ये अण्डोत्सर्ग को रोकती हैं, ये ऐसी छोटी किशोरावस्था की लड़कियों के लिए कम उपयुक्त हैं, जिनका मासिक चक्र अभी तक ठीक से निर्धारित नहीं हुआ है।

## आइसोट्रेटिनोइन

यह शक्तिशाली और असरदार उपचार अनेक दुष्प्रभाव उत्पन्न कर सकता है, और इसे केवल कोई डर्मेटोलॉजिस्ट (त्वचा-विशेषज्ञ) ही प्रिस्क्राइब कर सकता है। आइसोट्रेटिनोइन अजन्मे बच्चे को नुकसान पहुँचा सकता है। महिलाओं को गर्भनिरोध कार्यक्रम में शामिल होने को कहा जाएगा, और उपचार शुरू होने से पहले उनका गर्भावस्था परीक्षण होगा, जो नेगेटिव होना चाहिए। उपचार के दौरान, और इसके समाप्त होने के पाँच सप्ताह बाद तक गर्भावस्था परीक्षण जारी रहेंगे। उपचार के दौरान और उसके बाद चार सप्ताहों तक असरदार गर्भनिरोध का उपयोग किया जाना चाहिए।

ऐसी चिंताएं हैं कि आइसोट्रेटिनोइन से डिप्रेशन और आत्महत्या करने की भावना जाग सकती है। आइसोट्रेटिनोइन से उपचार के संबंध में विचार करने से पहले अपने डॉक्टर और डर्मेटोलॉजिस्ट से मानसिक रोगों के निजी और पारिवारिक इतिहास की चर्चा की जानी चाहिए।

आइसोट्रेटिनोइन के अधिकतर कोर्स चार महीने चलते हैं, जिसके दौरान आपकी त्वचा लाल और सूखी हो सकती है। कई बार सुधार होने से पहले मुँहासे थोड़े और तीव्र भी हो सकते हैं।

इस बात पर जोर दिया जाना चाहिए कि हजारों लोगों को आइसोट्रेटिनोइन उपचार से गंभीर दुष्प्रभावों के बिना फायदा हुआ है।

## अन्य उपचार

ज्वलनशील मुँहासों के लिए रोशनी ओर लेजर थेरेपी के उपयोग में विकास हुआ है, पर उपचार के इन प्रकारों का अभी तक पूरी तरह मूल्यांकन नहीं हुआ है, और ये तीव्र रूप से ज्वलनशील मुँहासों के उपचार में सामान्यतः प्रभावकारी नहीं हैं। मुँहासों के बाद पड़ने वाले दाग-धब्बों को कम करने के लिए लेजर से चेहरे की त्वचा को पुनः परत देना एक सिद्ध तकनीक है जिसके लिए अनुभवी लेजर सर्जन की आवश्यकता होती है।

## मैं क्या कर सकता/ सकती हूँ?

- अपने बिंदुओं को कुरेदने या दबाने से बचने का प्रयास करें, क्योंकि सामान्यतः ये इससे और बढ़ जाते हैं और इनसे दाग पड़ सकते हैं।
- आपके मुँहासों का आप पर चाहे कोई भी प्रभाव पड़ता हो, इनके दिखते ही उन्हें नियंत्रित करने के लिए कदम उठाना आवश्यक है। इससे स्थायी रूप से दाग पड़ना टाला जा सकता है, और शर्मिंदगी कम होती है। यदि आपके मुँहासे हल्के हैं, तो पहले ऑवर-द-काउन्टर उत्पाद आजमाना अच्छा है। आपके फार्मिसिस्ट आपको इसके लिए सलाह देंगे।
- कुछ सुधार दिखने से पहले आपको अपना उपचार कम से कम दो महीनों तक करना पड़ सकता है। सुनिश्चित करें कि आप समझते हैं कि इनका उपयोग अच्छी तरह कैसे किया जाए, ताकि आपको अधिकतम फायदा हो।

- कुछ स्थानीय उपचार इस्तेमाल करना शुरू करने पर त्वचा रूखी हो जाती है और इस पर जलन हो सकती है। आपको ऑइल-फ्री मॉस्चराइज़र से मदद मिल सकती है, परंतु उपचार करने की बारंबारता को भी कम करना होगा, उदाहरण के लिए उन्हें एक रात छोड़कर दूसरी रात को उपयोग करना।
- यदि आप मेक-अप का उपयोग करते हैं, तो ऐसे उत्पादों का उपयोग करें, जो तेल-मुक्त या जल-आधारित हों। ऐसे उत्पाद चुनें जिन्हें लेबल पर 'नॉन-कोमेडोजेनिक' (non-comedogenic) (इससे ब्लैकहेड्स या व्हाइटहेड्स नहीं होते) या नॉन-एक्रेजेनिक (non-acnegenic) (इससे मुँहासे नहीं होते) बताया गया हो।
- अपनी त्वचा साफ करें और मेक-अप को सौम्य साबुन या सौम्य क्लेन्जर, या तेल-मुक्त साबुन के स्थान पर उपयोग किए जाने वाले पदार्थ (सोप सबस्टिट्यूट) से धोएं। बहुत जोर से रगड़ने से त्वचा पर जलन हो सकती है और आपके मुँहासे और भी बढ़ सकते हैं।
- इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि किन्हीं आहारों, जैसे चॉकलेट और "फास्ट फूड" से मुँहासे होते हैं, हालाँकि ताज़ा फलों और सब्जियों वाले संतुलित आहार से आपके स्वास्थ्य को लाभ होगा।

मुझे अतिरिक्त जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

*विस्तृत सूचना-पत्र के वेब लिंक:*

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

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

इस सूचना-पत्र का उद्देश्य इस विषय में सटीक जानकारी प्रदान करना है और यह ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट्स के प्रतिनिधियों की राय का सामंजस्य है: हालाँकि, इसकी सामग्री, कभी-कभी, आपके डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह से भिन्न हो सकती है।

इस सूचना-पत्र का (अंग्रेजी में) ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट्स के पेशेंट इन्फॉर्मेशन ले रिव्यू पैनल (रोगी जानकारी ले समीक्षा पैनल) द्वारा पठन-क्षमता के लिए आकलन किया गया है।

ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट्स  
रोगी जानकारी सूचना-पत्र  
निर्माण मई 2007  
सुधार जुलाई 2010