सोरायसिस – विहगावलोकन

इस सूचना-पत्र के उद्देश्य क्या हैं?

ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट्स सोरायसिस के बारे में तीन रोगी सूचना-पत्र उपलब्ध कराता है। ये सूचना-पत्र आपको इस विषय की रूपरेखा प्रदान करने के लिए लिखे गए हैं। इसमें आपको बताया गया है कि सोरायसिस 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। अन्य दो सूचना-पत्र ('सोरायसिस के स्थानीय उपचार' और 'मध्यम और तीव्र सोरायसिस का उपचार') उपचार के विविध प्रकारों के बारे में अतिरिक्त जानकारी देते हैं।

सोरायसिस क्या है?

सोरायसिस त्वचा कि आम समस्या है, जो जनसंख्या के करीब 2% को प्रभावित करती है। यह पुरुषों और महिलाओं में समान रूप से होता है, किसी भी आयु में हो सकता है, और आता- जाता रहता है, जिसके बारे में कोई पूर्वधारणा नहीं की जा सकती। यह संक्रामक नहीं है, और इससे त्वचा पर दाग़ नहीं पड़ते।

सोरायसिस किस कारण होता है?

त्वचा अनेक परतों का बना जटिल अंग है। त्वचा की बाहरी परत (एपिडर्मिस) में ऐसी कोशिकाएँ होती हैं, जो सबसे नीचे बनती हैं, और फिर उपर की तरफ गति करती है, और इस दौरान धीरे-धीरे बदलती है, और फिर सतह से निकलने से पहले मृत हो जाती है। इस यात्रा में करीब 3 से 4 सप्ताह लगते हैं। सोरायसिस होने पर यह गति प्रभावित त्वचा पर आकस्मिक रूप से बढ़ जाती है, जिससे कोशिकाएँ 3 से 4 दिन जितने कम समय में बनती और निकलती हैं। इसके कारण अभी पूरी तरह से समझे नहीं गएगए ।

कुछ लोगों को सोरायसिस होने की संभावना अन्य लोगों से अधिक होती है, खास कर यदि उनके परिवार में कोई ऐसा हो जिसे सोरायसिस हो: दूसरे शब्दों में यह जेनेटिक या वंशानुगत रोग है (नीचे देखें)। हालाँकि सोरायसिस के दिखने का कारण अकसर कोई बाहरी घटना, जैसे गले का संक्रमण, तनाव या त्वचा पर चोट होती है।

व्यवहार में, अधिकतर रोगी जिन्हें सोरायसिस होता है, या जिनमें यह साफ हो जाता है और फिर वापस आता है, इसका कोई स्पष्ट कारण पहचाना नहीं जा सकता। सामान्यतः सूर्य की रोशनी से सोरायसिस में फायदा होता है, हालाँकि कभी-कभी यह इसे और बिगाड़ भी सकता है (खास कर

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

यदि त्वचा जल जाती है)। बड़ी मात्रा में मद्यपान और धूम्रपान, और अन्य स्थितियों के लिए ली जाने वाली दवाओं – जैसे लिथियम, मलेरिया के लिए ली जाने वाली कुछ गोलियाँ, और अन्य औषधियाँ जैसे बीटा ब्लॉकर्स (वे दवाएं जिनका आम तौर पर एन्जाइना और उच्च रक्त चाप के उपचार में उपयोग होता है) से भी सोरायसिस बिगड़ सकता है। आहार और सोरायसिस के बीच कोई प्रकट संबंध नहीं है।

क्या सोरायसिस वंशानुगत है?

हाँ, पर यह जिस तरह से प्राप्त होता है, यह जटिल है और पूरी तरह से समझा नहीं गया। अनेक जीन शामिल होते हैं, और अगर जीन का सही संयोजन प्राप्त हो जाए, तो भी संभव है कि सोरायसिस न हो।

सोरायसिस को वंशानुगत रूप में प्राप्त करने के अन्य लक्षण हैं:

- जिन लोगों को यह छोटी आयु में होता है, उनके लिए सोरायसिस का पारिवारिक इतिहास होने की संभावना उनकी अपेक्षा ज्यादा है जिन लोगों को यह वृद्धावस्था में होता है।
- ऐसा बच्चा जिसके माता-पिता में से किसी को सोरायसिस हो, उसे सोरायसिस होने की 4 में से 1 संभावना है।
- यदि जुड़वाँ बच्चों में से एक को सोरायसिस है, और यदि वे एक जैसे दिखने वाले जुड़वाँ हों, तो उसके जुड़वाँ को सोरायसिस होने की संभावना 70% है, लेकिन यदि वे एक जैसे नहीं हैं, तो यह संभावना केवल 20% है।

सोरायसिस के लक्षण क्या हैं?

- अनेक लोगों के लिए सोरायसिस की प्रमुख समस्या है इसका स्वरूप और लोग किस तरह से अन्य इस पर टिप्पणी करते हैं। इससे उनके जीवन की गुणवत्ता पर असर पड़ सकता है।
- सोरायसिस से खुजली हो सकती है और प्रभावित त्वचा फट सकती है, जो दर्दनाक हो सकता है।
- सोरायसिस वाले कुछ लोगों के जोड़ जकड़ जाते हैं और दर्द करते हैं, जो सोरायसिस के साथ जोड़े जाने वाले गठिया (आर्थ्राइटिस) के स्वरूप के कारण हो सकता है, जिसे *सरायटिक आर्थ्रोपैथी* कहते हैं। जिन जोड़ों पर सबसे ज्यादा असर होता है, वे हाथ और पैरों की उंगलियों के सिरों पर स्थित जोड़ हैं।

सोरायसिस कैसा दिखता है?

सोरायसिस के घाव (जिन्हें अक्सर *प्लाक* कहा जाता है) गुलाबी या लाल होते हैं, पर सफेद पपड़ी से ढके होते हैं। ये विविध रूप और आकार धारण कर सकते हैं, और इनकी आसपास की त्वचा से सुस्पष्ट सीमाएँ होती हैं। कुछ तब होते हैं, जब त्वचा को नुकसान पहुँचा हो, उदाहरण के लिए. किसी चीरे या खरोंच से: इसे क्योबनर फिनोमिनन कहते हैं। खोपड़ी पर पपड़ियाँ जमा होती रहती हैं, और इसलिए उसके नीचे की ललाई देख पाना मुश्किल होता है। इसकी तुलना में शरीर के मोड़ जैसे काँख और जंघा में ये सुस्पष्ट लाल हिस्से आसानी से दिखाई देते हैं, पर इन पर शायद ही कभी पपड़ी होती है।

सोरायसिस की तीव्रता समय के साथ और व्यक्ति के साथ बदलती है। जब यह सौम्य होता है, तो शायद या दो ही प्लाक हों: जब यह अधिक तीव्र हो तो यह बड़ी मात्रा में हो सकती हैं।

प्लाक त्वचा पर विभिन्न पैटर्न बना सकते हैं:

- सबसे आम पैटर्न है क्रोनिक स्टेबल प्लाक सोरायसिस। दीर्घस्थायी प्लाक संतुलित रूप से नजर आते रहते हैं, खास कर घुटनों, कोहनियों, धड़ और खोपड़ी पर, हालाँकि यह किसी भी क्षेत्र पर हो सकता है।
- *गुट्टाट सोरायसिस* इसका अन्य स्वरूप है। यह प्रायः बच्चों में होता है और यह कभी-कभी गले में दर्द के कारण होता है। गुट्टाट सोरायसिस के पैच सामान्यतः छोटे होते हैं (अक्सर 1 सें.मी. से कम लंबाई के), पर एक साथ कई पैच होते हैं।
- *अस्थायी सोरायसिस* में सोरायसिस के प्लाक अपनी स्पष्ट साफ धारियाँ खो देते हैं, बड़े हो जाते हैं, और कभी-कभी एक-दूसरे से जुड़ जाते हैं। नए प्लाक भी दिखाई दे सकते हैं। कभी-कभी पूरी त्वचा लाल हो जाती है – जिसे *एरिथ्रोडर्मिक सोरायसिस* कहा जाता है। अस्थायी सोरायसिस का उपचार सौम्य मिश्रणों के किया जाना चाहिए, क्योंकि शक्तिशाली दवाएं इसे और भी बिगाड़ सकती हैं।
- *पस्ट्युलर सोरायसिस* के दो प्रमुख प्रकार हैं। पहले और अधिक सामान्य प्रकार में केवल हथेलियाँ और पैरों के तलवे ही प्रभावित होते हैं (*पाल्मो-प्लान्टार पस्ट्युलोसिस*) जहाँ लाल क्षेत्रों में नए पीले फोड़े (जिसमें पीप होता है) और पुराने भूरे सूखे हुए फोड़े होते हैं। यह प्रकार साफ होने में समय लगता है और उपचार को अच्छी प्रतिक्रिया नहीं देता। पस्ट्युलर सोरायसिस का अलग असंबद्ध और अधिक फैला हुआ (सामान्य) प्रकार त्वचा के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकता है, और अधिक तीव्र होता है।

अगर ध्यान से खोजे जाएं, तो अक्सर नाखूनों में भी परिवर्तन देखे जा सकते हैं। ये सोरायसिस पीड़ित लगभग आधे लोगों तक में दिखते हैं। इनमें से सबसे अधिक ध्यानाकर्षक हैं:

- नाखून की सतह पर अनियमित निशान।
- नाखून के नीचे गोलाकार क्षेत्र जिनका रंग उड़ गया है।
- नाखून का अपने नीचे की त्वचा से अलग हो जाना।
- नाखून मोटे हो जाना।

सोरायसिस का निदान कैसे किया जाएगा?

- सोरायसिस को पहचानना आम तौर पर आसान है, और बायोप्सी की आवश्यकता कभी कभार ही होती है।
- यदि सोरायसिस का हमला गले में दर्द के कारण होता है, तो आपका डॉक्टर आपके गले से यह देखने के लिए स्वैब ले सकता है, कि क्या बीटा-हीमोलिटिक स्ट्रेप्टोकोक्की नामक बैक्टीरिया उपस्थित है। यदि है, तो एन्टिबायॉटिक के कोर्स से फायदा हो सकता है।
- यदि आपके जोड़ों में दर्द है, तो आपका डॉक्टर र्युमेटॉइड आर्थ्राइटिस की संभावना दूर करने के लिए रक्त-परीक्षण करना चाह सकता है। यदि आपके कई जोड़ों में शोथ या नरमी है, तो आपकी किसी रुमेटोलॉजिस्ट, जोड़ों के रोगों के विशेषज्ञ के द्वारा जाँच होनी आवश्यक हो सकती है।

क्या सोरायसिस ठीक हो सकता है?

नहीं। यद्यपि इसके चिह्नों और लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए किए जाने वाले उपचार सामान्यतः प्रभावशाली हो सकते हैं। त्वचा कम पपड़ीदार हो जाती है और फिर पूरी तरह से सामान्य दिखने लग सकती है। तथापि, आपका सोरायसिस उपचार के बाद पूरी तरह से गायब हो जाने के बाद भी लौट कर आ सकता है। संभव है कि यह कई सालों तक न हो, या फिर कुछ ही सप्ताहों में लौट आए।

सोरायसिस का उपचार कैसे किया जा सकता है?

यह इस पर निर्भर है कि आपको किस प्रकार का सोरायसिस है, और यह कितना तीव्र है।

1. स्थानीय उपचार

वे उपचार जो सीधे त्वचा पर लगाए जाते हैं, उन्हें स्थानीय थेरेपीज़ कहते हैं। इनमें क्रीम, ऑइन्टमैन्ट और लोशन शामिल हैं। यदि आपका सोरायसिस सौम्य हो, तो स्थानीय उपचार आपके उपचार का प्रमुख आधार होंगे। स्थानीय उपचारों के बारे में अधिक विस्तृत जानकारी हमारे अन्य सूचना-पत्र (***सोरायसिस के लिए स्थानीय उपचार***) में उपलब्ध है, और इनमें ये शामिल हैं:

- *प्रशामक।* प्रशामक पपड़ियाँ बनना कम कर सकते हैं, और इनका जितनी बार आवश्यकता हो, उपयोग किया जा सकता है।
- *सैलिसिलिक एसिड।* सैलिसिलिक एसिड वाले मिश्रण बहुत पपड़ीदार प्लाक के उपचार में सहायक हो सकते हैं।
- स्थानीय स्टीरॉइड। कम शक्तिशाली स्टीरॉइड अक्सर सोरायसिस के मोटे पैच पर असरदार नहीं होते, पर ये चेहरे या त्वचा के मोड़ पर बेहतर असर कर सकते हैं। अधिक शक्तिशाली स्टीरॉइड के दुष्प्रभाव होते हैं, जिनमें से एक है आपकी त्वचा को पतला करना। आपका डॉक्टर इनके उपयोग की नजदीकी देखरेख करेगा। कभी-कभी जब स्थानीय स्टीरॉइड उपचार बंद किया जाता है, तो सोरायसिस जल्दी वापस आ जाता है।
- राल के मिश्रण चिकित्सीय टार स्नान करने से ढीले स्केल निकालने में मदद मिल सकती है। टार क्रीम और ऑयंटमेंट ज्यादातर रोगियों को मदद करते हैं लेकिन ये गंदा कर सकते हैं और कपड़ों पर दाग छोड़ सकता हैं।
- *डाइथ्रैनोल।* इसे हल्के से लेकर मध्यम सोरायसिस के लिए घर पर इस्तेमाल किया जा सकता है, खास कर यदि पानी से धोने योग्य क्रीम प्रिस्क्राइब की गई हो। डाइथ्रैनोल अकसर कम अवधि के संपर्क उपचार के रूप में इस्तेमाल की जाती है, जो केवल सोरायसिस के क्षेत्रों पर ही लगाई जाती है, उनके बीच की सामान्य त्वचा पर नहीं। इसे 30 से 60 मिनट के बाद धो दिया जाता है। डाइथ्रैनोल की शक्ति हर 3 से 5 दिनों में धीरे-धीरे बढ़ाई जाती है। यदि सोरायसिस वाले क्षेत्र प्रदाहित हो जाएं, तो उपचार तब तक बंद कर दिया जाना चाहिए जब तक यह ठीक न हो जाए, , पर फिर इसे कम सांद्रता से शुरू किया जा सकता है। जैसे-जैसे आपका सोरायसिस साफ होता है, उपचार किए गए क्षेत्र धीरे-धीरे भूरे लगने लगेंगे। ये दाग अगले एक-दो सप्ताह में निकल जाते हैं। कई रोगी इस उपचार से 6 सप्ताह में अपने सोरायसिस को साफ कर सकते हैं। कुछ रोगी कम अवधि के संपर्क उपचार को प्रतिक्रिया नहीं देते या उनका सोरायसिस इतना बढ़ जाता है कि इसका उपचार घर पर न किया जा सके। फिर उनका उपचार किसी डर्मेटोलॉजी आउटपेशंट इकाई में किया जा सकता है, या उन्हें 2 से 3 सप्ताह तक किसी डर्मोटोलॉजी वार्ड में भरती

किया जा सकता है। आउटपेशंट को प्रतिदिन 1 से 2 घंटों के लिए क्लिनिक पर आना होगा, और उन्हें घर पर कम अवधि के उपचारों के लिए उपयोग की जाने वाली डाइथ्रैनोल पेस्ट से अधिक कड़क पेस्ट लगाए जाने के उपरांत टार स्नान करवाया जा सकता है और/अथवा पराबैंगनी रोशनी दी जा सकती है। कभी कभार डाइथ्रैनोल से उपचार किए गए क्षेत्रों के आसपास की त्वचा में प्रदाह हो जाता है। डॉक्टर की सलाह के बिना इसका चेहरे पर उपयोग नहीं किया जाना चाहिए, क्योंकि इसका आँखों से संपर्क टाला जाना आवश्यक है और जो दाग पड़ जाते हैं, वे बदसूरत लग सकते हैं। डाइथ्रैनोल न केवल त्वचा पर दाग छोड़ती है, बल्कि बाथ और शॉवर में भी। दाग स्थायी होने से रोकने के लिए उन्हें फौरन साफ कर दिया जाना चाहिए।

- *विटामिन डी सदृश।* सोरायसिस का उपचार करने के लिए अनेक विटामिन डी वाले मिश्रण उपयोग किए जाते हैं: कैल्सिपोट्रिओल, कैल्सिट्रिओल और टैकेलसिटोल। ये उपयोग करने में सुरक्षित और साफ हैं, और त्वचा पर दाग नहीं छोड़ते। औषधि प्रतिदिन या तो दिन में एक बार लगाई जाती है (टैकेलसिटोल) या दो बार (कैल्सिपोट्रिओल और कैल्सिट्रिओल) और इसे तब तक जारी रखा जा सकता है जब तक आवश्यकता हो। खास कर चेहरे, नितंबों, और जननांगों में इससे प्रदाह हो सकता है, और यह औषधि उन क्षेत्रों में तभी लगाई जानी चाहिए यदि डॉक्टर ने ऐसा करने के स्पष्ट निर्देश दिए हों।
- *विटामिन ए सदृश।* टैज़ारोटेन विटामिन ए जेल है, जो प्रतिदिन एक बार सोरायसिस के पैचिज़ पर लगाया जाता है। यदि इसे चेहरे या त्वचा के मोड़ पर लगाया जाए, तो प्रदाह हो सकता है। ***यदि आप गर्भवती हों या स्तनपान करा रहीं हों तो डॉक्टर को इसकी जानकारी देना महत्त्वपूर्ण है, और आपको अपने उपचार के दौरान गर्भवती होना टालना चाहिए।***

खास स्थानों के लिए स्थानीय उपचार

- *त्वचा के मोड और चेहरा।* प्रतिदिन दिन में एक या दो बार उपयोग के लिए सौम्य स्टीरॉइड क्रीम या ऑइंटमैन्ट या कोई टार मिश्रण प्रिस्क्राइब किया जा सकता है। आपके डॉक्टर के द्वारा नियमित समीक्षा से सुनिश्चित किया जा सकेगा कि उपयोग की जा रही मात्राएं सुरक्षित सीमाओं में रहें।
- *खोपड़ी।* स्टीरॉइड या कैल्सिपोट्रियोल स्कैल्प लोशन के उपरांत औषधि वाला टार या नारियल तेल वाला शैम्पू भी इस्तेमाल किया जा सकता है। टार या नारियल तेल के मिश्रण रात को अच्छी तरह से खोपड़ी पर रगड़े जाने चाहिए और अगले दिन सुबह टार शैम्पू से धो दिए जाने चाहिए। रात को शॉवरकैप पहने रहने से उपचार अंदर उतरता है, और आपके तकिये के कवर दाग लगने से बच जाते हैं।
- *नाखून।* इसका कोई भरोसेमंद असरदार उपचार नहीं है। नाखूनों को यह लग जाने से रोकने के लिए उन्हें नियमित रूप से काटा जाना चाहिए।

2. फोटोथेरेपी (अलग सूचना-पत्र देखें)

यह शब्द पराबैंगनी रोशनी के विभिन्न रूपों से उपचार का उल्लेख करता है, जिसे कभी-कभी खास गोलियाँ लेने से सहायता मिलती है। यदि सोरायसिस बहुत फैला हुआ हो, या स्थानीय उपचार से साफ नहीं होता, या साफ होने के बाद जल्दी वापस आ जाए, तो यह फायदा कर सकती है। आम तौर पर स्थानीय उपचार फोटोथेरेपी के दौरान जारी रहेंगे।

खास मशीनों का उपयोग करके दो तरह की पराबैंगनी (UV) रोशनी दी जा सकती है: UVA और UVB. ये सूर्य की सामान्य रोशनी के दो भाग हैं। UVA से उपचार को *सोरालेन* नामक दवा से सहायता मिलती है – इस मिश्रण को PUVA थेरेपी कहा जाता है। UVB से उपचार में गोलियों की आवश्यकता नहीं होती।

UVB और PUVA दोनों उपचार बहुत जतन से किए जाने चाहिए, और आपको कई सप्ताह तक त्वचा विभाग में सप्ताह में 2 या 3 बार आना होता है। पूरा विवरण ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट्स द्वारा जारी अन्य सूचना-पत्रों में दिए गए हैं (***"मध्यम और तीव्र सोरायसिस के लिए उपचार"*** और ***"फोटोथेरेपी"***).

3. आंतरिक उपचार

सोरायसिस के उपचार के लिए गोली के उपयोग का विचार आकर्षक है, पर सभी असरदार गोलियों के संभावित जोखिम होते हैं, इसलिए यदि सोरायसिस को अधिक सरल तरीकों से नियंत्रित किया जा सके, तो इनका उपयोग नहीं किया जाता। इसके अलावा, आप गोलियाँ ले रहे हों तब भी आपको सामान्यतः कोई स्थानीय उपचार जारी रखना पड़ेगा।

यदि आप इस प्रकार का उपचार शुरू करते हैं, तो आपका डर्मेटोलॉजिस्ट (त्वचा रोग विशेषज्ञ) आपके साथ सभी जोखिमों के बारे में चर्चा करेगा। कोई भी गोली लेने के लिए रक्त परीक्षण करवाना होगा, और इनमें से कई अन्य दवाओं के काम में हस्तक्षेप करती हैं। महिला रोगियों को सोरायसिस की कोई भी गोली लेने के दौरान गर्भवती नहीं होना चाहिए , और इनमें से कुछ में यह भी महत्त्वपूर्ण है कि पुरुष रोगी पिता न बनें।

इन गोलियों में एसिट्रेटिन (विटामिन ए से संबंधित), साइक्लोस्पोरिस (प्रतिरक्षा तंत्र को कमजोर बनाती है), मैथोट्रेक्सेट (सोरायसिस में जिस गति से त्वचा की कोशिकाएँ विभाजित होती हैं, उसे कम करती है), और हाइड्रोक्सिकार्बामाइड (जिसे पहले हाइड्रोक्सियुरिया कहा जाता था – यह भी त्वचा की कोशिकाओं के विभाजन की गति कम करती है) शामिल हैं। सोरायसिस के अति तीव्र रूपों के उपचार के लिए उपचार के इंजेक्शन से दिए जाने योग्य अनेक रूप भी उपलब्ध हैं (एडेलिमुमैब, एटेनेर्सेप्ट और इन्फ्लिक्सिमैब)। इन उपचारों का पूर्ण विवरण ***"मध्यम और तीव्र सोरायसिस के लिए उपचार"*** में मिल सकता है। इन उपचारों के संबंध में खास सूचना-पत्र भी उपलब्ध हैं।

मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- इससे फायदा होता है कि आप सोरायसिस के बारे अपने आसपास के लोगों को इससे अवगत कराएं। सरल विवरण उनकी गलत मान्यताओं को समर्थन में बदल सकता है। सुनिश्चित करें कि वे जानें कि यह संक्रामक नहीं होता।
- संभव हो तो धूम्रपान और मद्यपान कम कर दें।
- किसी सहायता समूह के माध्यम से सोरायसिस के अन्य रोगियों से संपर्क करने पर विचार करें।
- तनाव का प्रबंधन करने से भी मदद मिल सकती है।
- हमेशा अपने लिए प्रिस्क्राइब किए गए उपचारों का उपयोग करें।

सोरायसिस के बारे में मुझे और जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

रोगी सहायता समूहों के लिंक:

द सोरायसिस असोसिएशन
The Psoriasis Association, Dick Coles House, 2 Queensbridge, Northampton, NN4 7BF
टेली: 0845 676 0076 वेब: www.psoriasis-association.org.uk

सरायटिक आर्थ्रोपैथी अलायन्स
Psoriatic Arthropathy Alliance, PO Box 111, St Albans, Herts, AL2 3JQ
टेली: 01923 672 837 वेब: www.paalliance.org

सोरायसिस स्कॉटलैंड आर्थ्राइटिस लिंक वोलन्टीर्स
Psoriasis Scotland Arthritis Link Volunteers, 54 Bellevue Road, Edinburgh, EH7 4DE
टेली: 0131 556 4117 वेब: www.psoriasisscotland.org.uk

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

ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट्स
रोगी जानकारी सूचना-पत्र
निर्माण मार्च 2005
सुधार मार्च 2009