



ਫਿਣਸੀ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ?

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਫਿਣਸੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ – ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਿਣਸੀ ਕੀ ਹੈ?

ਫਿਣਸੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕਮਡੋਨਜ਼ (ਕਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਫੈਦ ਛਾਈਆਂ) ਅਤੇ ਪਾਕ-ਭਰੇ ਧੱਬੇ (ਪਸਟਿਊਲਜ਼) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਮੌਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੇਹਰੇ, ਗਰਦਨ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਧੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ, ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣਗੇ, ਦਾਗ ਪੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਅਹਿਮ ਸਮੱਸਿਆ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਠਹਿਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਿਣਸੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀਆਂ ਛਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਨੱਕ 'ਤੇ ਪਾਕ ਭਰੇ ਧੱਬਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਫਿਣਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫਿਣਸੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੀਬੋਸਿਸ (ਤੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਗਦੂਦ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਨਾਮਕ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਦੂਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਮੁਸਾਮਾਂ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਸਾਮਾਂ ਦੇ ਸੁਰਾਖਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੇਲ ਦੇ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਲੀਆਂ ਛਾਈਆਂ (ਜਿੱਥੇ ਤੇਲ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਡਾਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਸਫੈਦ ਛਾਈਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਿਣਸੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜਿਸਨੂੰ *ਪ੍ਰੋਪਾਇਨੀਬੈਕਟੀਰੀਅਮ ਐਕਨੇਸ* ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਜੇ ਫਿਣਸੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਧਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਲੂਣ ਅਤੇ ਲਾਲ ਜਾਂ ਪਾਕ-ਭਰੇ ਧੱਬੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਫਿਣਸੀ ਆਣਵਾਂਸ਼ਿਕ ਹੈ?

ਫਿਣਸੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਅਗਿਆਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ।

ਫਿਣਸੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਫਿਣਸੀ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਦਿੱਖ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਚਿਕਨਾਈ ਯੁਕਤ ਚਮੜੀ, ਕਾਲੀਆਂ ਛਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਫੈਦ ਛਾਈਆਂ, ਲਾਲ ਧੱਬੇ, ਪੀਲੇ ਪਾਕ ਭਰੇ ਕਿੱਲ, ਅਤੇ ਧੱਬੇ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ, ਵੱਡੇ ਨਰਮ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਮਸਾਨੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਖਰਕਾਰ ਫਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਫਟੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਚਮੜੀ ਗਰਮ, ਦਰਦਨਾਕ ਅਤੇ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।

ਸਾਰੇ ਧੱਬੇ ਫਿਣਸੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਰਕਤ-ਪਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਸਲਾਹ ਦੇਣਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਿਣਸੀ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਫਿਣਸੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧੱਬਿਆਂ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਚੇਹਰੇ, ਗਰਦਨ, ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਵੰਡਨ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਫਿਣਸੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਣਸੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਕੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕਿਸਮ 'ਐਕਨੀ ਵੁਲਗੈਰਿਸ' ਹੈ।

ਕੀ ਫਿਣਸੀ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਫਿਣਸੀ ਦਾ ਕੋਈ 'ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ' ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜ ਨਵੇਂ ਧੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਦਾਗਾਂ ਦੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਿਣਸੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਣਸੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਸਿੱਧਾ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਸਤੇ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਲਾਜ ਆਪਣੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਫਿਣਸੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਉਹ ਜੋ ਸਿੱਧਾ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਸਤਹੀ ਇਲਾਜ)
- ਮੌਖਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ)
- ਮੌਖਕ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ
- ਆਈਸੋਟਰੇਟੀਨੋਇਨ ਕ੍ਰੈਪਸੂਲ
- ਹੋਰ ਇਲਾਜ

ਸਤਹੀ ਇਲਾਜ

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਔਸਤ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਫਿਣਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪੂਰੇ ਚੇਹਰੇ 'ਤੇ) ਨਾ ਕਿ ਕੇਵਲ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਧੱਬਿਆਂ 'ਤੇ, ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਰਾਤ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲੂਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ; ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦਵਾਈ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਰਗਰਮੀ ਫਿਣਸੀ-ਵਿਰੋਧੀ ਏਜੰਟਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਨਜ਼ੋਇਲ ਪਰਾਓਕਸਾਈਡ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਰੀਥਰੋਮਾਈਸੀਨ, ਟੈਟਰਾਸਾਈਕਲੀਨ ਅਤੇ ਕਲਿੰਡਾਮਾਈਸੀਨ), ਰੈਟੀਨੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਰੇਟੀਨੋਇਨ, ਆਈਸੋਟਰੇਟੀਨੋਇਨ ਅਤੇ ਐਡਾਪਾਲੀਨ), ਐਜ਼ੀਲੋਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨਾਮਾਈਡ।

ਮੈਖਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਐਰੀਥਰੋਮਾਈਸੀਨ ਜਾਂ ਟੈਟਰਾਸਾਈਕਲੀਨ ਦੀ ਕੋਈ ਕਿਸਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਤਹੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਲਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਤਦ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕੁਝ ਕੁ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਮੈਖਕ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਇਲਾਜ

ਮੈਖਕ (ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਣਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਗੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਬਲੈਂਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਈਪਰੋਟੇਰੋਨ) ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ

ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਨਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਔਰਤ ਦੇ ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਜਵਾਨ ਅੱਲ੍ਹੜ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ।

ਆਈਸੋਟਰੇਟੀਨੋਇਨ

ਇਸ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਈਸੋਟਰੇਟੀਨੋਇਨ ਕਿਸੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਰੋਕੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਪੰਜ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸ਼ੰਕੇ ਹਨ ਕਿ ਆਈਸੋਟਰੇਟੀਨੋਇਨ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਈਸੋਟਰੇਟੀਨੋਇਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਈਸੋਟਰੇਟੀਨੋਇਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੋਰਸ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਫਿਣਸੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੁਧਾਰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜੀ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਆਈਸੋਟਰੇਟੀਨੋਇਨ ਤੋਂ ਕਈ ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਹੋਰ ਇਲਾਜ

ਜਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿਣਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਲੇਜ਼ਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਕਾਸ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੀਬਰ ਜਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿਣਸੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਣਸੀਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਏ ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹ ਦਾ ਮੁੜ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸਥਾਪਤ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਲੇਜ਼ਰ ਸਰਜਨ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਧੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਟਣ ਜਾਂ ਨੱਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੱਬੇ ਬਣਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਿਣਸੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਿਉਂ ਹੀ ਇਹ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਾਗ ਪੈਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਸ਼ਾਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਿਣਸੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਸਿੱਧਾ ਕਾਊਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਕਾਫੀ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਕੁਝ ਕੁ ਸਤਹੀ ਇਲਾਜ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਜਲੂਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਤੇਲ-ਮੁਕਤ ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਤ ਛੱਡਕੇ ਦੂਜੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜੋ ਤੇਲ-ਮੁਕਤ ਹਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ "ਨਾਨ-ਕਮਡੋਜੈਨਿਕ"

(ਕਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸਫੈਦ ਛਾਈਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ) ਜਾਂ ਨਾਨ-ਐਕਨੀਜੈਨਿਕ (ਫਿਣਸੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ) ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ।

- ਕਿਸੇ ਹਲਕੀ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਰਮ ਕਲੀਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੇਲ-ਮੁਕਤ ਸਾਬਣ ਵਿਕਲਪ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਬਹੁਤ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਰਗੜਨਾ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲੂਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਿਣਸੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਫਿਣਸੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ “ਫਾਸਟ ਫੂਡਜ਼”, ਪਰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਵਿਸਤਰਿਤ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵੈੱਬ-ਲਿੰਕ:

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

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

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਟੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆੱਫ ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕਮਤਤਾ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ: ਪਰ ਇਸਦੇ ਅੰਸ਼, ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਪੜ੍ਹਨਯੋਗਤਾ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆੱਫ ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟਜ਼ ਦੇ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲੇ ਗੀਵਿਊ ਪੈਨਲ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆੱਫ ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟਜ਼

ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਮਈ 2007

ਜੁਲਾਈ 2010 ਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ