



مہاسہ

اس کتابچہ کے مقاصد کیا ہیں؟

یہ کتابچہ مہاسے کے بارے میں سمجھنے میں آپ کی مدد کے لئے تحریر کیا گیا ہے۔ یہ کیا ہے، یہ کس وجہ سے ہوتا ہے، اس بارے میں کیا کیا جاسکتا ہے اور اس بارے میں مزید معلومات آپ کو کہاں سے حاصل ہوسکتی ہے۔

مہاسہ کیا ہے؟

مہاسہ ایک کافی عمومی جلدی کیفیت ہے جس کی درجہ بندی چربی دانے (سیاہ دانے اور سفید دانے) اور پیپ سے بھرے دھبوں (پھنسیوں) کے لحاظ سے کی گئی ہے۔ اس کی شروعات بالعموم سن بلوغ پر ہوتی ہے اور اس کی شدت مختلف ہوتی ہے جو چہرے، گردن، پیٹھ اور چھاتی پر چند دھبوں سے لے کر، جو بیشتر نوعمر افراد کو کسی نہ کسی وقت ہوگا، ایک مزید اہم دشواری تک ہوتی ہے جو داغ پڑنے کا سبب ہوسکتا ہے اور خود اعتمادی پر اس کا اثر پڑسکتا ہے۔ اکثر افراد میں یہ اواخر نوعمری یا بیس کے عشرہ کے اوائل تک ختم ہوجاتا ہے، لیکن کچھ افراد میں یہ طویل عرصہ تک موجود رہ سکتا ہے۔

مہاسہ پہلی بار لوگوں میں بیس کے عشرہ کے اواخر میں یا یہاں تک کہ تیس کے عشرہ میں بھی ہوسکتا ہے۔ یہ کبھی کبھار چھوٹے بچوں میں سیاہ دانے اور / یا گالوں یا ناک پر پھنسیوں کے طور پر بھی ہوتا ہے۔

مہاسہ کس وجہ سے ہوتا ہے؟

جن لوگوں کو مہاسے ہوتے ہیں ان کے روغنی (تیل پیدا کرنے والے) غدود ٹیسٹرون نامی ہارمون کی خون کی معمول کی سطحوں کے تئیں حساس ہوتے ہیں، جو مردوں اور خواتین دونوں میں موجود ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے غدود اضافی روغن پیدا کرتے ہیں۔ عین اسی وقت، مردہ جلد کے خلیے جو مسامات کی نیچے ہوتے ہیں وہ مناسب طریقے سے چھڑتے نہیں ہیں اور گانٹھوں کے اوپر بیٹھ جاتے ہیں۔ ان دونوں اثرات کے نتیجے میں روغن جمع ہوجاتا ہے، جس سے سیاہ دانے (جس میں روغن کی ایک گاڑھی ڈاٹ نظر آتی ہے) اور سفید دانے پیدا ہوتے ہیں۔

مہاسے کا جرثومہ (جسے پروپائیونی بیکٹیریم /کنیز کہا جاتا ہے) ہر کسی کی جلد پر موجود رہتا ہے، بالعموم کسی دشواری کا باعث نہیں ہوتا ہے، لیکن جن لوگوں کو مہاسہ کا خدشہ ہوتا ہے ان میں، روغن کا ذخیرہ ایک ایسا مثالی ماحول تیار کردیتا ہے جس میں جراثیم بڑھ سکتے ہیں۔ اس سے سوزش کو اور سرخ یا پیپ بھرے دھبوں کو تحریک ملتی ہے۔

کیا مہاسہ موروثی ہوتا ہے؟

مہاسہ خاندانوں میں جاری و ساری ہوسکتا ہے، لیکن بیشتر معاملات وقتی ہوتے ہیں اور نامعلوم وجوہات سے ہوسکتے ہیں۔

مہاسہ کیسا نظر آتا ہے اور یہ کیسا محسوس ہوتا ہے؟

مہاسے کی تمثیلی ظاہری ہیئت درج ذیل کا مرکب ہوتی ہے: روغنی جلد، سیاہ دانے اور سفید دانے، سرخ دھبے، پیلے رنگ کی پیپ سے بھری کیلیں، اور داغ۔ کبھی کبھار، قدرے بڑے نرم دھبے یا گانٹھیں پیدا ہوسکتی ہیں جو بالآخر پھٹ سکتی ہیں اور ان میں سے مواد خارج ہوسکتا ہے یا بغیر پھٹے بھی مندمل ہوسکتی ہیں۔

متاثرہ جلد گرم، درد انگیز اور چھونے پر نرم محسوس ہوسکتی ہے۔

سبھی دھبے مہاسے نہیں ہوتے ہیں، لہذا سرخ دانے کی طرح اگر کوئی چیز خلاف معمول ہو تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنے کا مشورہ دیا جاسکتا ہے۔

مہاسہ کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟

دھبوں کی ظاہری ہیئت اور چہرے، گردن، چھاتی یا پیٹھ پر مہاسے کے پھیلے ہونے کے لحاظ سے ان کو آسانی سے پہچانا جاسکتا ہے۔ تاہم، مہاسے کی بہت ساری قسمیں ہیں اور آپ کا ڈاکٹر آپ کی جلد کا معائنہ کرنے کے بعد بتا سکے گا کہ آپ کو کس قسم کا مہاسہ ہے۔ سب سے عمومی قسم 'عامیائہ مہاسہ' ہے۔

کیا مہاسہ کا مداوا ہوسکتا ہے؟

فی الوقت مہاسہ کا کوئی 'مداوا' نہیں ہے، البتہ دستیاب معالجے نئے دھبے اور داغ پڑنے سے روکنے میں کافی مؤثر ہوسکتے ہیں۔

مہاسہ کا علاج کس طرح ہوسکتا ہے؟

اگر آپ کو مہاسہ ہے لیکن بغیر نسخہ کے ملنے والی مصنوعات سے کوئی کامیابی نہیں ملی ہے تو پھر شاید یہ وقت آپ کو اپنے ڈاکٹر سے دکھانے کا ہے۔ عام طور پر، زیادہ تر معالجوں میں ان کے زیادہ سے زیادہ اثرات ظاہر ہونے میں دو تا چار مہینے لگتے ہیں۔

مہاسے کی دوائیں درج ذیل زمروں میں آتی ہیں:

- وہ دوائیں جو براہ راست جلد پر لگائی جاتی ہیں (ٹاپیکل دوائیں)
- کھائی جانے والی انٹی بائیوٹک دوائیں (منہ کے راستے لیے جانے والے ٹیبلیٹس)
- کھائی جانے والی مانع حمل ٹکیاں
- انسورٹریٹینان کیپسولز
- دیگر دوائیں

ٹاپکل دوائیں

معمولی سے لے کر معتدل قسم کے مہاسے والے افراد کے لئے یہ بالعموم سب سے پہلی پسند ہوتی ہیں۔ انہیں صرف الگ الگ دھبوں پر نہیں، بلکہ جلد کے پورے متاثرہ حصے (مثلاً پورے چہرے) پر، بالعموم ہر رات کو یا روزانہ دو بار لگایا جانا چاہیے۔ اگر ان کی وجہ سے جلد پر سوزش ہوتی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں؛ اس دشواری پر قابو پانے میں مدد کے لئے، کم از کم عارضی طور پر، دوا لگانے کے تعدد کو کم کرنے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ فعال مانع مہاسہ عوامل بہت سارے ہیں، جیسے بینزائل پروکسانڈ، انٹی بائیوٹکس (ایریتھرومائسین، ٹیٹراسائکلین، اور کلنڈا مائسین)، ریٹوائنڈز (جیسے ٹریٹینائن، انسورٹریٹینائن اور ایڈاپیلین)، ایزیلانک ایسڈ اور نکوٹینامائڈ۔

کھائی جانے والی انٹی بائیوٹک دوا

آپ کا ڈاکٹر انٹی بائیوٹک ٹیبلٹس کا ایک کورس، بالعموم، ایریتھرومائسین یا ایک قسم کا ٹیٹراسائکلین تجویز کرسکتا ہے، جو مناسب ٹاپکل دوا کے ساتھ ملا کر لینا چاہیے۔

انٹی بائیوٹک دوائیں کم از کم دو مہینے تک لینی ہوتی ہیں، اور بالعموم کوئی مزید اصلاح نہ ہونے تک، کم از کم 6 ماہ تک جاری رہتی ہیں۔ کچھ کو عین کھانے کے وقت نہیں لینا چاہیے، لہذا ہدایات بغور پڑھیں۔

کھائی جانے والی مانع حمل دوائیں

کھائی جانے والی مانع حمل ٹکیوں کی کچھ اقسام مہاسے والی خواتین کے لئے معاون ہوتی ہیں۔ سب سے مؤثر قسم میں ہارمون کو مسدود کرنے والا مادہ (مثلاً، سپروٹیرون) شامل ہوتا ہے جو جلد کے ذریعہ افزائش پانے والے روغن کی مقدار کو کم کردیتا ہے۔ بالعموم اس کے فوائد نظر آنے میں کم از کم تین تا چار مہینے لگ جاتے ہیں۔ ویسے تو یہ اس کی وجہ سے نہیں لیے جاسکتے ہیں، مگر ٹکیوں سے استقرار حمل کو روکنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ چونکہ یہ بیض ریزی کو روک دیتی ہیں، لہذا یہ ان جوان نوعمر لڑکیوں کے لئے مناسب نہیں ہوسکتی ہیں جن کی بیض ریزی اچھی طرح تشکیل یافتہ نہیں ہوتی ہے۔

انسورٹریٹینائن

اس طاقتور اور مؤثر دوا میں متعدد سنگین ضمنی اثرات کا سبب ہونے کا احتمال ہے اور صرف ماہر امراض جلد کے ذریعہ ہی اس کی تجویز کی جاسکتی ہے۔ انسورٹریٹینائن سے نامولود بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ خواتین سے استقرار حمل کو روکنے کے پروگرام میں اندراج کروانے کو بھی کہا جائے گا اور معالجہ شروع ہونے سے پہلے حمل کی جانچ منفی ہونا ضروری ہوتا ہے۔ معالجہ کے دوران ہر مہینے پر اور معالجہ مکمل ہونے کے پانچ ہفتے کے بعد ہونے والی حمل کی جانچیں دوبرائی جائیں گی۔ علاج جاری رہنے کے دوران، اور اس کے بعد چار ہفتے تک مؤثر مانع حمل کا استعمال ضروری ہے۔

اس بابت تشویشات ہیں کہ انسورٹریٹینائن افسردگی اور خودکشی پر مائل احساسات کا باعث ہوسکتا ہے۔ انسورٹریٹینائن سے علاج کروانے پر غور کرنے سے قبل دماغی بیماری کی کسی ذاتی یا کنبہ جاتی سرگزشت کے بارے میں تقصیلات پر خود اپنے ڈاکٹر اور ماہر امراض جلد سے گفتگو کرلینی چاہیے۔

انسوٹریٹینائن کے زیادہ تر کورسز چار مہینے تک چلتے ہیں اور اس عرصہ کے دوران جلد سرخ اور خشک ہوسکتی ہے۔ اکثر و بیشتر، بہتری آنے سے پہلے مہاسے تھوڑی سی بدتر شکل اختیار کرجاتے ہیں۔

اس بات پر تاکیدی توجہ دینی چاہیے کہ انسوٹریٹینائن سے علاج کراونے سے کسی سنگین ضمنی اثرات کے بغیر ہزاروں افراد کو فائدہ ہوا ہے۔

دیگر دوائیں

سوزشی مہاسے کے لئے روشنی اور اشعاعی تھیراپی کے استعمال میں ترقیات ہوئی ہیں لیکن معالجہ کی ان شکلوں کا ابھی تک پورا پورا تجزیہ نہیں ہوا ہے اور یہ عام طور پر شدید سوزشی مہاسے کے علاج میں غیر مؤثر ہیں۔ مہاسے کے بعد داغ پڑنے کو کم کرنے کے لئے لیزر سے چہرے کی از سر نو سطح سازی ایک متعین تکنیک ہے جس کے لئے ایک تجربہ کار لیزر سرجن کی لیاقتیں درکار ہوتی ہیں۔

میں کیا کرسکتا ہوں؟

- کوشش کریں کہ اپنے دھبوں کو نہ چھپڑیں یا نہ دبائیں کیونکہ اس کی وجہ سے یہ بالعموم مزید بگڑ جاتے ہیں اور یہ داغ پڑنے کا سبب ہوتے ہیں۔
- اگرچہ آپ کے مہاسے کا اثر آپ پر پڑتا ہے، مگر ان کے ظاہر ہوتے ہی ان پر قابو پانے کے لئے اقدام کرنا ضروری ہے۔ یہ مستقل داغ کو روکنے میں معاون ہوتا ہے اور پریشانی کو کم کرتا ہے۔ اگر آپ کا مہاسہ معمولی ہے تو پہلی مرتبہ میں بغیر نسخہ کے ملنے والی ادویات آزمانا مفید رہتا ہے۔ آپ کا فارماسسٹ آپ کو مشورہ دے گا۔
- اپنی دوائیں کم از کم دو مہینے تک استعمال کرنے کی توقع رکھیں اس کے بعد ہی آپ کو زیادہ اصلاح نظر آسکتی ہے۔ یقینی بنائیں کہ آپ ان کا طریقہ استعمال صحیح صحیح سمجھ لیں تاکہ آپ زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکیں۔
- کچھ ٹاپیکل دوائیں جب آپ استعمال کرنا شروع کریں گے تو یہ جلد کو خشک یا اس میں جلن پیدا کرسکتی ہیں۔ تیل سے مبرا موئسچرائزر (نمی آور) سے مدد ملنی چاہیے، لیکن آپ جو دوائیں لگاتے ہیں ان کے تعدد میں آپ کو کمی بھی کرنی پڑسکتی ہے، مثلاً ایک رات چھوڑ کر انہیں استعمال کرنا پڑسکتا ہے۔
- اگر آپ میک اپ (آرائش و زیبائش) کرتے ہیں تو ایسی مصنوعات لگائیں جو تیل سے مبرا ہوں یا پانی پر مبنی ہوں۔ ایسی مصنوعات کا انتخاب کریں جن پر 'غیر روغن افزاء' (سپاہ دانے یا سفید دانے کا باعث نہیں ہونا چاہیے) یاغیر مہاسہ افزاء (مہاسے کا باعث نہیں ہونا چاہیے) کا لیبل لگا ہوا ہو۔
- اپنی جلد کو پونچھیں اور عام صابن یا سادہ کلینزر اور پانی، یا تیل سے مبرا صابن کے بدل کی مدد سے میک اپ اتاریں۔ زیادہ زور سے ملنے سے جلد میں جلن ہوسکتی ہے اور آپ کا مہاسہ مزید بدتر ہوسکتا ہے۔
- اس بات کا معمولی ثبوت ملتا ہے کہ کسی غذا جیسے چاکلیٹ اور "فاسٹ فوڈز" کی وجہ سے مہاسہ ہوتا ہے، تاہم، ایک متوازن غذا بشمول تازہ پھل اور سبزیوں سے آپ کی صحت کو مجموعی فائدہ ہوگا

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کرسکتا ہوں؟

تفصیلی کتابچوں کے ویب لنکس:

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

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

اس کتابچہ کا مقصد موضوع کے بارے میں قطعی معلومات فراہم کرنا ہے اور برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹولوجسٹس کے نمائندوں کے ذریعہ اس پر اتفاق رائے ہوا ہے؛ تاہم، اس کی مشمولات، کبھی کبھار آپ کے ڈاکٹر کے ذریعہ آپ کو دینے والے مشورے سے مختلف ہوسکتی ہیں۔

برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹولوجسٹس' کے مریضوں کی معلومات کے جائزہ بینل نے اس کتابچہ (انگریزی میں) کا قابل فہم ہونے کا جائزہ لیا ہے "

برٹش ایسوسی ایشن آف ڈرماٹولوجسٹس
مریض کے لئے معلوماتی کتابچہ
پیش کردہ مئی 2007
تجدید شدہ جولائی 2010