एग्ज़ीमा तथा एटोपिक डर्माटिइटिस

लक्षण

एग्ज़ीमा (डर्माटाइटिस) एक क्रॉनिक (दीर्घ-कालीन) कंडीशन होती है जिससे त्वचा में खुजली होती है और त्वचा लाल हो जाती है। एग्ज़ीमा के कारण होने वाले चकत्तों का स्वरुप समय के साथ-साथ बदल सकता है, त्वचा मे उग्रता आने पर त्वचा में जोर से खुजली चल सकती है, त्वचा लाल हो सकती है, उसमें से पानी निकलने लग सकता है या उस पर पपड़ीयाँ बन जाती है। लंबे समय तक खुजाते रहने या मसलने से से त्वचा मोटी या कठोर हो सकती है।

कारण

एग्ज़ीमा निजी तथा वातावरण से संबंधित कारणों से होता है: त्वचा में आनुवंशिक संवेदनशीलता तथा उत्तेजकता, एलर्जी पैदा करने वाले तत्वों तथा अन्य प्रकार के तनावों का मिश्रण। हमारी त्वचा सामान्यतया नमी को भीतर और कीटाणूओं को बाहर रखने वाले एक अवरोधक के रुप में काम करती है; एटोपिक एग्ज़ीमा के मामलों में, त्वचा इस काम को भलीभाँति नहीं कर पाती है, जिससे त्वचा को उतनी सुरक्षा नहीं मिलती। सूखेपन के कारण खुजली चलने लगती है और खुजाने के कारण यह अवरोध और भी कमज़ोर हो जाता है, जिससे एक ख़राब क्रम बन जाता है। एग्ज़ीमा छूत का रोग नहीं होता और यह किसी भी आयु में हो सकता है।

ईलाज व देखभाल

आनुवंशिक होने के कारण, एग्ज़ीमा का ईलाज नहीं किया जा सकता, लेकिन विभिन्न प्रकार के उपायों से खुजली, चकत्ते या ललाई हो सकती है। एग्ज़ीमा से पीड़ित व्यक्तियों को साबुन अथवा अन्य जलन बढ़ाने वाले पदार्थों (जैसे कि डिटरजेंट्स, रवों वाले या ऊनी कपड़े बहुत देर तक गर्म पानी से स्नान) से बचना चाहिए। नियमित रुप से ,बार-बार मोइश्चराइज़र लगाने की कड़ी सलाह दी जाती है।

ध्यान देने योग्य बातें

- त्वचा के अवरोधक के कमज़ोर हो जाने के कारण हुएएटोपिक एग्ज़ीमा से रोगियों को त्वचा में संक्रमण का ख़तरा ज़यादा हो जाता है, और एग्ज़ीमा पीड़ितों को दमा या हेफीवर जैसी एटोपिक बीमारियाँ होने की सँभावना ज़्यादा होती है।

- गंभीर स्तर के एग्ज़ीमा से पीड़ित रोगियों को त्वचाविशेषज्ञ को दिखाने के लिएएक संदर्भ पत्र की आवश्यकता पड़ सकती है।

त्वचा स्वास्थ्य संस्थान के बारे में जानकारी

1987 में स्थापित मैलबर्न स्थित त्वचा स्वास्थ्य संस्थान त्वचा के स्वास्थ्य और त्वचा विशेषज्ञता के क्षेत्र में उत्कृष्टता के केन्द्र के रुप में जाना जाता है। हम उन्नत ईलाज और रोगी देखभाल, रजिस्ट्रारों, विशेषज्ञों और विकित्सकों को शिक्षा तथा शोध और परीक्षण उपलब्ध करवाते हैं जिससे ईलाज और अभ्यास बेहतर होता है। हमरा उद्देश्य जनता को त्वचा के कैंसर से बचाव और त्वचा के स्वास्थ्य के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी से लैस करके सभी ऑस्ट्रेलियावासियों के लिए त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार और जागरुकता लाना हैं।

हमारे महत्वपूर्ण काम में सहायता करें

यह एक अद्वितीय नॉट-फॉर-प्रोफिट (लाभ के लिए नहीं) संस्थान है जो त्वचा रोगों, त्वचा के स्वास्थ्य से संबंधित दीर्घकालीन समस्याओं और त्वचा के कैंसर के लिए रोगी केन्द्रित ईलाज, उत्कृष्ट मेडिकल शिक्षा और प्रगतिशील शोध उपलब्ध करवाता है। हमारे द्वारा किए गए अनुसंधानों से विश्व भर में क्लिनिकल ईलाज और अभ्यासों का खाका तैयार करने में सहायता मिलती है। परंतु हम अपना काम केवल आपकी सहायता से ही जारी रख सकते हैं। यदि आप हमें हमारा महत्वपूर्ण काम करते रहने के लिए सहायता करने की स्थिति में हैं, तो हमारी वेबसाइट skinhealthinstitute.org.au/donations पर जाएं।

LEARN MORE
skinhealthinstitute.org.au

@skin_health_institute

@SkinHealth_Inst

"I think the people make the Skin Health Institute what it is. Patients are always put first, and they're cared for."
— Smriti Tandon, registrar

SKIN HEALTH INSTITUTE

आपके लिए आपका जीवन और आपकी त्वचा दोनों ही बेहतर हो सकते हैं

— बस अपने चिकित्सक (GP) से पूछें

त्वचा के सामान्य रोग और आप उनके बारे में क्या कर सकते हैं

त्वचा स्वास्थ्य संस्थान का एक प्रकाशन
skinhealthinstitute.org.au

त्वचा का कैंसर और मेलेनोमा

लक्षण

त्वचा का कैंसर (मेलेनोमा सहित) शरीर में कहीं भी हो सकता है, हाँलाकि जो हिस्से धूप में उघाड़े रहते हैं - सर, गला, शरीर का ऊपरी हिस्सा, बाँहे और पैर, वहाँ ख़तरा ज़्यादा होता है। नई और असामान्य सूजनों पर, उन तिलों पर जिनका रंगा या आकार बदल गया है, या मोटे पपड़ीदार चकत्तों पर निगाह रखें। ये वो निशान हो सकते हें जो पूरी तरह से ठीक नहीं हुएहैं या जहाँ रुकरुक कर रक्त स्राव हो रहा है।ईइन जगहों पर खुजली या हल्का तनाव सा हो सकता है।

कारण

ऑस्ट्रेलिया में कैंसर की दर विश्व की सर्वाधिक सूचित दर है: ऑस्ट्रेलिया के 70% लोगों को 70 वर्ष की आयु का होने तक कम से कम एक प्रकार का त्वचा कैंसर हो जाता है। पराबैंगनी किरणों का विकिरण त्वचा के कैंसरों और मेलेनोमाओं का मुख्य कारण है। गोरी चमड़ी वाले लोगों को ख़तरा अधिक होता है। कभी-कभी मेलेनोमा का पारिवारिक इतिहास भी इसका कारण हो सकता है।

ईलाज व देखभाल

दोनों ही रोगों का प्रारंभ में ही पता लग जाना महत्वपूर्ण और उपयोगी होता है। त्वचा के कैंसर और मेलेनोमा के रोगियों में से प्रारंभिक चरण में पता लग जाने वाले रोगियों में से अधिकाँश में ऑपरेशन द्वारा कैंसर निकाल दिया जाता है, उसके बाद नियमित जाँचें होती रहती हैं। जिन रोगियों में मेलेनोमा या त्वचा का कैंसर बहुत ज़्यादा फैल जाता है उनको जटिल ईलाज प्रक्रिया से गुज़रना पड़ता है।

ध्यान देने योग्य बातें

- अपनी त्वचा को पहचानें और उस पर नियमित रूप से ध्यान देते रहें। नए निशानों और उन निशानों पर निगाह रखें जिनमें बदलाव कोई बदलाव हुआ है। उनके बड़े होने, फुन्सी बन जाने या उनमें से खून निकलने तक प्रतीक्षा नहीं करें - एक बदलता हुआ तिल संदिग्ध तिल होता है और आपको उसे अपने डॉक्टर (जीपी) को दिखाना चाहिए।
- धूप से बचाव करने वाले कपड़े पहनना, सन्सक्रीन लगाना, हैट पहनना याद रखें, छायादार जगहों को ढूँढना और धूप का चश्मा पहनना याद रखें।

मुँहासे

लक्षण

मुँहासे तब होते हैं जब कोई रोम छिद्र और उसकी त्वग्वसीय ग्रंथि (सबैशस ग्लैंड) अवरोधित और इन्फ्लैम्ड हो जाती है। इससे कीटाणूओं को पनपने का मौका मिलता है जिससे त्वचा उग्र, लाल, और नाजुक हो जाती है और इससे त्वचा पर निशान भी पड़ जाते हैं। चेहरे, गले, पीठ, छाती और कंधों पर ब्लैकहेड्स, व्हाइटहेड्स, पिम्पल्स और गाँठें हो सकती हैं क्योंकि इन जगहों पर तेल ग्रंथियाँ बड़ी और सर्वाधिक सक्रिय होती हैं।

कारण

जिन लोगों को मुँहासे होते हैं उनकी त्वग्वसीय ग्रंथियाँ (सबैशस ग्लैंड्स) अप्रभावित त्वचा वाले लोगों की तुलना में बड़ी होती हैं और अधिक त्वगवसा (तेल) बनाती हैं। मुँहासे सामान्यतया किशोरावस्था में होते हैं और मिड-20s की आयु आते-आते अपने आप खत्म हो जाते हैं। परंतु कभी-कभी मुँहासे एक गंभीर, निरंतर चलने वाली समस्या बन जाते हैं और इससे हो सकने वाली शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के समाधान के लिए चिकित्सीय सहायता की आवश्यकता पड़ जाती है।

ईलाज व देखभाल

उपलब्ध ईलाजों में मुँहासों को फूटने से रोकने पर ध्यान दिया जाता है जिससे ललाईकम होती है और निशान भी नहीं पड़ते। यदि हल्के या थोड़े बहुत मुँहासे हों तो उनके लिए कुछ ऐसे प्रभावशाली ईलाज उपलब्ध हैं जिनमें दवाई लिखने की ज़रुरत नहीं पड़ती - अपने डॉक्टर जीपी या दवा-विक्रेता से इस बारे में उनकी सलाह पूछें। बहुत ज़्यादा और पीड़ादायक मुँहासे होने पर, रोगियों को डॉक्टर द्वारा दवा लिखी जा सकती है या किसी त्वचा विशेषज्ञ को दिखाने के लिए संदर्भ पत्र दिया जा सकता है।

ध्यान देने योग्य बातें

- यदि ईलाज नहीं करवाया जाए, तो मुँहासों के कारण त्वचा पर स्थाई रुप से निशान पड़ सकते हैं, उत्कण्था और अवसाद हो सकता है।
- हाँलाकि अधिकाँशतः मुँहासों पर ईलाज का असर होता है, सुधार नज़र आने में कुछ सप्ताह या महीने लग सकते हैं।

सराइसस

लक्षण

सराइसस के कारण त्वचा फूली हुई, लाल या हल्की गुलाबी हो जाती है, और उसके ऊपर चमकीली पपड़ी जम जाती है, जो कभी-कभी मोटी सी होती है। सामान्यतया शरीर के जो हिस्से इससे प्रभावित होते हें उनमें शामिल हैं कोहनियाँ, घुटने, खोपड़ी, कानों के पीछे, पाँवों की अंगुलियों के बीच वाली जगह, नितंब, हथेलियाँ और पगतलियाँ। प्रभावित हिस्सों में खुजली चल सकती है या हल्की सी तकलीफ हो सकती है।

कारण

सराइसस एक क्रॉनिक (दीर्घ-कालीन) बीमारी है जो किसी बी आयु में हो सकती है। ऐसा माना जाता है कि इसके होने का कारण आनुवंशिक और वातावरण संबंधी कारकों का मिश्रण होता है। यह बीमारी छूत की बीमारी नहीं है।

ईलाज व देखभाल

सराइसस का कोई ईलाज नहीं है, इस बीमारी को मैनेज करने के लिएकुछ प्रभावशाली तरीके हैं। सराइसस जिन कारणों से और भी गंभीर हो सकती है उनमें शामिल हैं तनाव, त्वचा को हुईहानि, कुछ दवाईयाँ, संक्रमण, हार्मोन्स में बदलाव, तथा धूम्रपान। जीवनशैली से संबंधित कुछ उपाय ऐसे हें जिनसे सराइसस में थोड़ा सुधार हो सकता है: वज़न कम करना, संतुलित आहार खाते रहना, नियमित कसरत करना, धूम्रपान बंद करना और अल्कोहल का उपयोग कम करने से सहायता मिल सकती है।

ध्यान देने योग्य बातें

- सराइसस में सहरुग्णताएं (स्वास्थ्य पर अन्य प्रभाव) भी हो सकती हैं इसलिए त्वचा पर असामान्य जलन या सूजन के बारे में अपने डॉक्टर से बात करना ज़रुरी है। मध्यम से गंभीर सराइसस के रोगियों में, उत्कण्था और अवसाद होने की दर ज़्यादा होती है।
- गंभीरता के आधार पर, आपका डॉक्टर निरंतर ईलाज या किसी विशेषज्ञ के पास जाने की सलाह दे सकता है।