

# मुहाँसा

## Acne (Nepali)

मुहाँसा, जसलाई पिम्पल्स वा जिना पनि भनिन्छ, एक सामान्य र साधारण छालासम्बन्धी समस्या हो। केही व्यक्तिहरूलाई अरूको तुलनामा बढी मुहाँसा हुन्छ। मुहाँसा अनुहार, घाँटी, काँध, ढाड, वा छातीमा देखिन सक्छ। यो सामान्यतः किशोर अवस्था पार गरेपछि सुधार हुन्छ र हराउन पनि सक्छ।

### कारणहरू

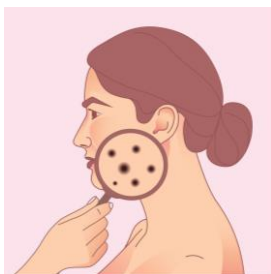
मुहाँसा तब हुन्छ जब छालामा रहेका स-साना प्वालहरू बन्द हुन्छन्। रोकावट निम्न कारणहरूले हुन सक्छ:

- तपाईंको शरीरमा हर्मोनको स्तर परिवर्तन हुनु, जस्तै किशोरावस्थामा बढी हर्मोन बन्नु।
- ब्याक्टेरिया (जिवाणु), मरेका छालाका कोषहरू, वा टाउको, कपाल, वा छालाबाट आएको तेल पोर्सभित्र पस्नु।
- मेकअप र केही छालासम्बन्धी उत्पादनहरू।

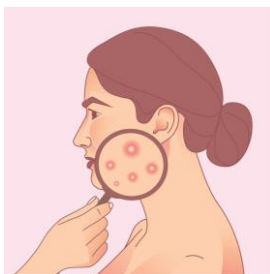
### मुहाँसा कसरी बन्छ

- **चरण 1:** हरेक पोर्समा स-सानो राँ हुन्छ जुन तेल (सेबेसियस) ग्रन्थिसँग जोडिएको हुन्छ। यी ग्रन्थिहरूले "सेबम" भनिने तेल उत्पादन गर्छन्। धेरै सेबम बनेमा पोर्स रोकिन सक्छ। यो किशोरावस्थामा शरीरले बढी हर्मोन उत्पादन गर्दा हुन सक्छ।

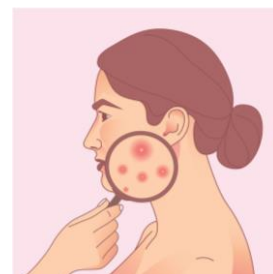
- **चरण 2:** यदि पोर्स खुल्ला छ भने रोकिएको पोर्स कालो पोका (ब्ल्याकहेड्स) (चित्र 1) बन्न सक्छ, र यदि पोर्स बन्द छ भने सेतो पोका (ह्वाइटहेड्स) (चित्र 2) बन्न सक्छ।
- **चरण 3:** रोकिएको पोर्सभित्र ब्याक्टेरिया बढ्न सक्छ। यसले सूजन, रातो गन्ठा, र पस भरिएका डल्लाहरू (पस्चुल्स) (चित्र 3) को कारण बन्छ। जब यो छालाको गहिरो भागमा हुन्छ, तब मुहाँसाको सिस्ट बन्न सक्छ।



चित्र 1 ब्ल्याकहेड्स



चित्र 2 ह्वाइटहेड्स



चित्र 3 पस्चुल्स

## उपचार

मुहाँसाका लागि धेरै उपचारहरू छन्। तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवाप्रदायकले सल्लाह दिन सक्छन्:

- कोमल साबुन, जस्तै Dove®, Cetaphil®, वा Eucerin®. दिनमा 2 पटक अनुहार धुनुहोस्।
- प्रिस्क्रिप्सन वा पसलमै पाइने (OTC) फेस वाश जसमा बेंजॉयल पेरोक्साइड वा सैलिसिलिक एसिड हुन्छ।
  - यीले छालामा जलन, सुख्खापन, र रातोपन ल्याउन सक्छन्।
  - बेंजॉयल पेरोक्साइडले तपाईंको कपडा, तौलिया, र बेडसिट फिका पार्न वा बिगार्न सक्छ। यसलाई समावेश गर्ने उत्पादन प्रयोग गर्दा सेता तौलिया र बेडसिट प्रयोग गर्नुहोस्।
- प्रिस्क्रिप्सनमा पाइने क्रिम, लोशन, वा जेल। यी प्रायः रेटिनोइड्स वा एन्टिबायोटिक्स हुन्छन्।
  - प्रयोग गर्नु अघि अनुहार सफा गरी, धोएर, सफा तौलियाले बिस्तारै सुकाउनुहोस्।
  - औषधि अनुहारमा मात्र मुहाँसा देखिएको ठाउँमा नभई पुरै अनुहारमा पातलो तहमा लगाउनुहोस्। यसलाई आँखा र मुखको कुनामा नपुन्याउनुहोस्। हल्का गरी मर्दन गर्नुहोस्। लगाएको औषधि नधोइकन छालामा राख्नुहोस्।

- यीमध्ये केही औषधि दिनको समयमा राम्रो काम गर्छन्। केही रातको समयमा राम्रो काम गर्छन्। तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवाप्रदायकले कुन समयमा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ भन्ने बताउनुहुनेछ।
- यदि तपाईंलाई छाला अत्यधिक सुख्खा हुने, रातोपन वा जलनको समस्या भएमा तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवाप्रदायकलाई भन्नुहोस्। उनीहरूले गर्न सक्ने कामहरू:
  - तपाईंलाई औषधि हरेक दिन नभई प्रत्येक अर्को दिन प्रयोग गर्न भन्न सकिन्छ।
  - औषधिमाथि लगाउनका लागि पोर्स नरोकिने, तेलरहित OTC लोशन प्रयोग गर्न सिफारिस गर्न सकिन्छ।
- प्रिस्क्रिप्सनमा पाइने मुहाँसाका चक्कीहरू, जस्तै:
  - मुखमार्फत खाने एन्टिबायोटिक्स – हर्मोनल जन्म नियन्त्रण (पिल)
  - वाटर पिल्स (डाइयुरेटिक्स), जस्तै स्पायरोनोल्याक्टोन
  - आइसोट्रेटिनोइन: तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवाप्रदायकले तपाईंलाई नजिकै निगरानी गर्नेछन्। गर्भवती हुनु भएको छ भने, गर्भवती हुने योजना बनाइरहनु भएको छ भने, वा स्तनपान गराइरहनु भएको छ भने यो औषधि नलिनुहोस्।

## साधारण हेरचाह

- **कहिल्यै पनि पिम्पल** (मुहाँसा) नचिपार्नुहोस् वा नफोड्नुहोस्, छालालाई नछेकिनुहोस् वा धेरै नघस्नुहोस्। यीले मुहाँसा अझ बिगार्न सक्छन् र दाग बस्न सक्छ।
- पेट्रोलियम जेली, कोको बटर, बेबी आयल वा बेबी लोशन जस्ता बोसोयुक्त उत्पादनहरू मुहाँसा भएको ठाउँमा प्रयोग नगर्नुहोस्।
- कपाललाई अनुहार र निधारबाट टाढा राख्नुहोस्। अनुहार नजिक मूस, जेल वा हेयरस्प्रे प्रयोग नगर्नुहोस्।
- कडा स्क्रब, खस्रो प्याड वा एल्कोहल प्रयोग नगर्नुहोस्।
- केही मेकअप, सनस्क्रिन र क्रिमहरूले पोर्स रोक्न सक्छन्। तेलरहित, पानी-आधारित उत्पादन प्रयोग गर्नुहोस् जसले पोर्स नरोकिन्छ। यस्ता उत्पादनहरूलाई नन-कमेडोजेनिक भनिन्छ।
- अनुहार **बिस्तारै** मात्र दिनमा 2 देखि 3 पटकसम्म धुनुहोस्।

- धेरै तरकारी र ताजा फलफूल भएको स्वस्थ आहार खानुहोस्। तपाईंको आहारमा निम्न कुराहरू धेरै भएमा मुहाँसा बिग्रिन सक्छ:
  - धेरै चिनी भएको खाना: सोडा, क्यान्डी, कुकी।
  - प्रशोधित कार्बोहाइड्रेट (कार्ब्स): सेतो रोटो, सेतो भात, केक।
  - डेरी: आइस्क्रिम, दूध, चीज।
- सकारात्मक रहन प्रयास गर्नुहोस्। उपचारका पहिलो केही हप्तामा छाला अझ बिग्रिन सक्छ। परिणाम देखिन 2 देखि 3 महिना उपचार लाग्न सक्छ।
- आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवाप्रदायकसँगको फलो-अप भेटमा जानुहोस्। यसले उनीहरूलाई तपाईंको मुहाँसा सुधार भइरहेको छ कि छैन भनेर बुझ्न मद्दत गर्छ। यदि सुधार भएको छैन भने, उनीहरूले तपाईंको औषधि परिवर्तन गर्न सक्छन्।

## कहिले डाक्टरलाई कल गर्ने

तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवाप्रदायकलाई कल गर्नुहोस् यदि:

- 3 महिनाको उपचारपछि पनि मुहाँसा सुधार भएको छैन भने।
- तपाईंलाई प्रिस्क्राइब गरिएको औषधिबाट साइड इफेक्ट्स भइरहेको छ भने।
 

|                  |               |                        |
|------------------|---------------|------------------------|
| – वाकवाकी लाग्ने | – बान्ता हुने | – पातलो दिसा (डायरिया) |
| – पेट दुखाइ      | – टाउको दुखाइ | – घामप्रति संवेदनशीलता |