

ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

* ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳು, ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ (ಜೀನ್) ಮುಖಾಂತರ

* ಅತಿಯಾದ ರಸದೂತಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ, ಯೌವನ ಮೂಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ; ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಸದೂತಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ.

* ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಎಂಬ ರಸದೂತಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಮೊಡವೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

* ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಸದೂತಗಳ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು.

* ಅತಿಯಾದ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

* ಪದೇ ಪದೇ ಮುಖದ ಸೋಪನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ವಿಧ ವಿಧದ ರಾಸಾಯನಿಕವುಳ್ಳ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಮೊಡವೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು.

* ಜಿಡ್ಡಿನ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು ಕೂಡಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೊಡವೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮ, ಒಣ ಚರ್ಮ, ಜಿಡ್ಡಿನ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರ ಚರ್ಮ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಭಾಗವಿದೆ. ಜಿಡ್ಡಿನ

ಚರ್ಮವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು

ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ

ಜಿಡ್ಡಿನ ಚರ್ಮವಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ

ಮುತುವರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ

ವಹಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಜಿಡ್ಡಿನ

ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕರಿದ

ತಿಂದಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು

ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

* ಅತಿಯಾಗಿ ಸೂರ್ಯ

ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮೈ

ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ

ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ

ಓಡಾಡುವಾಗ ಮುಖ ಪರದೆ

ಬಳಸಬಹುದು.

* ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಲೂ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ

ಇರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರ ಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ, ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಬರೀ ಮುಖದ ಮೊಡವೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಔಷಧಿ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

* ಮುಖದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮುಖವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸೋಪಿನ ದ್ರಾವಣ ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷಿತ ಫೇಸ್‌ವಾಶ್ ಮೂಲಕ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಜೆಲ್ ವಿಧದ ಯಾವುದೇ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸಕೂಡದು.

* ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿದ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಚರ್ಮಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹಿಚುಕಬೇಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಾಗ

ಮೊಡವೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಬಹುದು. ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕೃತಕ ಉತ್ಪನ್ನ ಅಥವಾ ಮನೆ ಮದ್ದನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಚರ್ಮ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಡುಸಾದ ಫೇಶಿಯಲ್ ಕ್ಲೀನರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ಬಿರುಸಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಡಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸೀಬಮ್ ಸ್ರಷ್ಟಿಯಾಗಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

* ಜಿಡ್ಡು ಚರ್ಮ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ.

* ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಖದ ಮೊಡವೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 6-8 ಗಂಟೆಗಳ ಸುಖನಿದ್ರೆ, ಯೋಗ ಧ್ಯಾನಗಳ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* ಅತಿಯಾದ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಬಳಕೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಮುಖದ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಮುಖದ ಸೋಪಿನ ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು, ಪ್ರಖರವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಕ್ಕೆ ಮುಖವೊಡ್ಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ (ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ) ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ಚರ್ಮದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚರ್ಮ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ ಇದ್ದಂತೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪರೀತ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರಸದೂತಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗೊಳ್ಳುವುದು, ಇವೆಲ್ಲಾ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗಿದ್ದು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಗಡುಸಾಗಿ ದೊರಗಾಗಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳಬಹುದು.

ಕಳೆ ಕಳೆಯಾಗಿದ್ದ ಚರ್ಮ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಲೂ ಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ರಸದೂತಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಆಗಿ ಹೋಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊಡವೆಯನ್ನು ಬರೀ ಮೊಡವೆ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಅತಿಯಾದ ಮೊಡವೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಮೊಡವೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಉಡುಗಿಸಿ, ಜೀವನೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ದೇಹದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಣತನ ಅಡಗಿದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಒಡವೆಗಳ ನಡುವೆ ಮೊಡವೆ ಮೂಡಿಕೊಂಡು ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕೆಡಿಸಲೂ ಬಹುದು.