



ಚಂದದ ಚರ್ಮ ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ!



ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮೊದಲೆ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ

ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲೆಗಳೆಳುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹದಿನಾರರ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಕಳಿಸಿದ್ದರು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಮೊದಲೆಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಸತತವಾಗಿ ನೀಡುವ ಔಷಧಿ, ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಿತರ ಬಂತೆಂದರೆ ಆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಇಡೀ ದಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯದೆ ಕುಳಿತು ಓದುವುದು, ಮುಖ ಸರಿಯಾಗಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯದಿರುವುದು... ಇವು ಅವಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ, ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಂಬ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದಾಗ, ಆ ಹುಡುಗಿ ಮತ್ತು ಕರೆದು ತಂದಿದ್ದ ಅವಳ ತಾಯಿ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ 'ಡಾಕ್ಟರ್, ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ?'

ದೇಹದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅಂಗ ಯಾವುದು ಗೊತ್ತೇ? ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಚರ್ಮ. ಹೊರ ಹೊದಿಕೆಯಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣದ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಕೂದಲು ಇದೆ/ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ! ಹದಿಹರೆಯದ 'ಒಡವೆ'ಯಾದಂತಹ 'ಮೊದಲೆ'ಯ ಬಗೆಗಂತೂ ಯುವ ಜನರು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೆ ಅಮ್ಮನಿಂದ ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೀಡುವ ಸಲಹೆ 'ಸ್ಟೆಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳಿ...' ಹೌದೆ? ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದೆ? ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಬರುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಅಸಹನೆ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನೂ ತೋರಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿವೆ. ನಮ್ಮದೇ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿದರೂ ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಳೆ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸವಿದೆ, ನಂಟರು ಬರುತ್ತಾರೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಕೆಲಸಗಳಿವೆ, ತಲೆ ಪೂರ್ತಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿದೆ, ತನ್ನಂತಾನೇ ಬಾಯಿಯ ಒಳಗಿನ ಮೃದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ತಿನ್ನುವುದು ಕಷ್ಟ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ, 'ಏನೇನೋ ಕ್ರೀಮು ಹಚ್ಚು/ ಮನೆ ಮದ್ದು ಮಾಡು' ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದ್ದಾವುದಕ್ಕೂ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಬಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ನಮಗಿದ್ದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಗಿಯಿತೆಂದರೆ ಯಾವೊಂದು ಔಷಧಿಯೂ