



ಕಾಡುವುದೇಕೆ ಒಣ ತ್ವಚೆ?

ಚರ್ಮದ ರಚನೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಒಣ ಚರ್ಮದ ಕಾರಣ ಹುಡುಕುವುದು ಸುಲಭ. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲ್ಮದರದ ಮೇಲೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ತೈಲದ ತೆಳು ಪದರವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಮೃದುವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಈ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣಾ ಪದರ ಮಾಯವಾಗಿ ಒಣ ಚರ್ಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣ ಹವೆ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ ಕಂಡಿಷನರ್ ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಎಳೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ.

ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಸೋಪ್‌ನಿಂದಲೇ ಒಣ ಚರ್ಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹು ಬೇಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ತೈಲದ ಅಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ತೀರಾ ಮೃದುವಾದ ಸೋಪ್ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದಲ್ಲದೇ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಆಟವಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹವಿಡೀ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೈ, ಪಾದ, ಮುಖ, ಕಂಕುಳು, ತೊಡೆಯ ಸಂಧಿಯನ್ನು ಸೋಪ್‌ನಿಂದ ಅಥವಾ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಾಧಾ ನೀರು ಸಾಕು. ಸೋಪನ್ನು ಕೂಡಾ ಹುಷಾರಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಠಿಣವಾದ ಸೋಪ್ ಬೇಡ. ಹೆಚ್ಚು ನೊರೆ, ಗುಳ್ಳೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸೋಪ್ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತೈಲವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಣ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಮೃದುವಾದ ಸುವಾಸನಾರಹಿತ ಸೋಪ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೇ ಸೋಪ್‌ಗಿಂತ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬ್ರೂನ್‌ನಿಂದಲೂ ಮೈ ಉಜ್ಜಬೇಡಿ. ಪದೇ ಪದೇ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ವಾಷ್ ಲೋಷನ್‌ನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಚಟ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದು ಕೂಡಾ ಅಂಗೈ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿಸಿ ಬಿರುಕು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಇನ್ನೊಂದು ಧರದ ಸೋಂಕಿಗೆ ನಾಂದಿ.

ತೀರಾ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಸಾಕು. ಸ್ನಾನ ಅಥವಾ ಮುಖ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಡಿ. ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕೂಡಲೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೆನಪಿಡಿ- ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇರುವ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದಷ್ಟೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ನಾನವಾದ ತಕ್ಷಣ ಇನ್ನೂ ಒದ್ದೆ ಅಂಶ ಇರುವಾಗಲೇ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದರೆ ಒಣ ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಣ್ಣೆಯ ಸ್ಪೆಟರ್ ಈ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಸ್ಪೆಟರ್ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಉಣ್ಣೆಯ ಬದಲು ಇತರ ಥರ್ಮಲ್ ಬಟ್ಟೆ, ದಪ್ಪನಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ.

ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಿಗಳು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಡೈಯುರಿಟಿಕ್ಸ್, ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಬಳಸುವ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್, ಮೊಡವೆಗೆ ಬಳಸುವ ಕ್ರೀಮ್ ಕೂಡಾ ಒಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ. ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶೇಕಡಾ 75 ರಷ್ಟು ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೇ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಇಸುಬು ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೇ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೈಪೊಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅಂದರೆ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒರಟು ಒಣ ಚರ್ಮ ಮೃದು ಮಾಡಲು ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾವನ್ನು ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕಾರ್ನಫೈಲೋ ಅಥವಾ ಓಟ್‌ಮೀಲ್ ಕೂಡಾ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಸೋಪ್ ಬದಲು ಮೈಗೂ ಓಟ್‌ಮೀಲ್ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಸ್ಯಮೂಲದ ತೈಲ ಮೈಗೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಯಥೇಚ್ಛ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಮರೆಯಿರಿ.

■ ಸವಿ

ತನು ತಂಪಾದ ಸೌತಕಾಯಿಯಂತೆ. ಮೈ ಚರ್ಮ ಬೆಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆ. ನಯವಾದ ತ್ವಚೆ ರೇಷ್ಮೆಯಂತೆ. ಕವಿಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯೇ ಹೀಗೆ. ಮೃದುವಾದ, ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮೃದು ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವ ಚರ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯದ ಪ್ರತೀಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವೂ ಹೌದು. ಇದು ದೇಹದ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೂಡಾ. ಆದರೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುಳ್ಳಿನಂತೆ ಚುಚ್ಚುವ, ಒರಟೊರಟಾಗಿ ಕಾಣುವ, ಉಗುರು ತಾಗಿದರೆ ಸಾಕು ಗೀರಾಗುವ, ಕಡಿತ ಉಂಟಾಗಿ ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಒಣ ಚರ್ಮ ಕಿರಿಕಿರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆತಂಕ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ತೆಳು ದೇಹ, ಚೆಲುವಿನ ಮುಖದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗಂತೂ ಆಧುನಿಕ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವ ಚಪಲವನ್ನೂ ತ್ವಚೆಸು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಒಣ ತ್ವಚೆ.

ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಣ ತ್ವಚೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ತೋಳು, ಕೈ, ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇತರರಿಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿ ಮುಜುಗರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಉರಿಯೂತ, ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಣ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ ಬಿಗಿಯಾದಂತಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವವೂ ಆಗಬಹುದು. ಉರಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹುರುಪೆ ಎದ್ದು ಪುಡಿಪುಡಿಯಾಗಿ ಉದುರಿ ಉಡುಪುಗಳ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಹೊಟ್ಟು ಚೆಲ್ಲಾಡುತ್ತದೆ. ತುರಿಕೆಯಿದ್ದರಂತೂ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಿದ್ರೆಗೆಡುವ ಸೌಭಾಗ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಸೋಂಕಾಗುವ ಭಯ ಬೇರೆ. ಒಣಗಿ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟು ತ್ವಚೆಯ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಸೌಂದರ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕೂಡಾ ಈ ಚರ್ಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.