ముఖం మీద నల్ల మచ్చలు

"యుక్తవయస్సులోని ఆడపిల్లల్లో ముఖంమీద నల్లమచ్చలు ఎక్కువ. నల్లమచ్చల గురించి అవగాహన ఉంటే వాటిని నివారించడం తేలిక" అని ప్రముఖ చర్మవ్యాధుల నిపుణులు డా॥పి.దీక్ష పేర్కొన్నారు. వాసవ్య నర్సింగ్ హోమ్‌లో డా॥సమరం అధ్యక్షతన శనివారం జరిగిన ఆరోగ్య సదస్సులో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని "ముఖం మీద నల్ల మచ్చలు" అంశంపై ప్రసంగించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ ముఖంమీద నల్లమచ్చలు ఏవయస్సులోనైనా రావచ్చన్నారు. చిన్నపిల్లల్లో కూడా నల్లమచ్చలు వస్తాయన్నారు. ముఖ్యంగా తెల్లరంగుగలవారిలో నల్లమచ్చలు ఎక్కువ అన్నారు. వయస్సులో ఉన్న ఆడపిల్లలకి బ్యూటీపేరిట వాడే కాస్మోటిక్స్ వల్ల నల్లమచ్చలు రావడం ఎక్కువ అన్నారు. మొటిమలు అధికంగా వచ్చేవారిలో కూడా ముఖంమీద నల్లమచ్చలు ఏర్పడతాయన్నారు. ముఖ సౌందర్యంకోసం వాడే క్రీములు పడకపోతే నల్ల మచ్చలు ఏర్పడతాయన్నారు. ముఖం మీద నల్లమచ్చలు ముఖ్యంగా మూతి చుట్టూ వస్తాయన్నారు. ఇలా మూతి చుట్టూ నలుపు రావడం యుక్త వయస్సులో ఉన్న ఆడపిల్లల్లో ఎక్కువ అన్నారు. అందం కోసం క్రీములు వాడటం తప్పుకాదు గాని ఏది పడుతుందో, ఏది పడదో గుర్తించి వాడాలన్నారు. ఏ మాత్రం సరిపడనట్లు అనిపించినా వాటిని వెంటనే ఆపేయలన్నారు. మొటిమలని బాగా పెరిగే దాకా ఆగకుండా ఎరిత్రోమైసిన్ వంటి యాంటిబయోటిక్ క్రీములు, సొల్యూషన్స్ ఎడాపలెన్ క్రీమ్స్ వాడాలన్నారు. మొటిమలకి చీముపడితే వెంటనే నోటి ద్వారా యాంటిబయోటిక్ మందులు కోర్సుగా తీసుకోవాలన్నారు. మొటిమలని గిల్లడం, పిండటం పనికి రావన్నారు. మొటిమలు ఎక్కువుగా ఉన్నప్పుడు కాస్మోటిక్ క్రీమ్స్ వాడకూడదన్నారు. మధ్య వయస్సు ఆడవాళ్ళల్లో ఎక్కువుగా మంగు వస్తుందన్నారు. మంగు వల్ల నల్లమచ్చలు ఏర్పడతాయన్నారు. ఇటువంటి నల్లమచ్చలు వచ్చే గుణం ఉన్నవారు ముందు నుండే సన్‌స్క్రీన్ లోషన్స్ వాడాలన్నారు. అలాగే ఫెయిర్‌నెస్ క్రీమ్స్ వాడాలన్నారు. మంగు నల్ల మచ్చలు ఏర్పడేవాళ్ళు జీవితాంతం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. వీరికి యాసిడ్ పీల్స్ కూడా ఉపయోగపడతాయన్నారు. ముఖం మీద నల్లమచ్చలకి అరవై శాతం సన్ ఎలర్జీ కారణం అన్నారు. ఎండ వల్ల చర్మం కమిలి నల్లబడుతుందన్నారు. ఇటువంటి వ్యక్తులు ఎండలోకి వెళ్ళేటప్పుడు ఎండ పడకుండా జాగ్రత్తపడాలన్నారు. సన్ స్క్రీన్స్ వాడాలన్నారు. మంచినీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగడం అవసరం అన్నారు. సన్ ఎలర్జీ ఉన్నవాళ్ళు అవసరం బట్టి స్టిరాయిడ్ క్రీమ్స్ కూడా వాడాలన్నారు. అధిక సమయం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వాళ్ళకి కూడా సన్ ఎలర్జీ లాగా ముఖం మీద నల్లమచ్చలు వచ్చే అవకాశం ఉందన్నారు. కొన్ని పుట్టు మచ్చలు కూడా నల్ల మచ్చలుగా ఎదుగుతాయన్నారు. వృద్ధులలో చర్మం మీద సెబోరిక్ కెరటోసిస్, లెంటిజెన్స్ వంటి మచ్చలు ఏర్పడతాయన్నారు. చర్మానికి సంబంధించిన ఆయింట్‌మెంట్లు ద్వారా వీటిని నివారించి నల్లమచ్చలు తొలగించవచ్చన్నారు. ఎకన్‌థోసిస్, నెగ్రికాన్ వల్ల మెడ, ముఖం మీద నల్ల మచ్చలు వస్తాయన్నారు. వీటిని పూర్తిగా తగ్గించడం కష్టం అన్నారు. రక్తహీనత, హైపోథైరాయిడిజం, ఎడ్రినల్ గ్రంధి లోపాలు, కేన్సరు వ్యాధుల వల్ల నల్లమచ్చలు వస్తాయన్నారు. యాంటిబయోటిక్, యాంటి ఫంగల్, యాస్పిరిన్, సల్ఫా మందులు వల్ల కూడా నల్లమచ్చలు ఏర్పడతాయన్నారు. అంతకు ముందు నల్లమచ్చలు లేకుండా ఏమైనా మందులు వాడిన తర్వాత నల్లమచ్చలు కనబడితే అవి మందుల వల్లనే కావచ్చు అని అనుమానించి వెంటనే డాక్టరుతో చెప్పాలన్నారు. నల్లమచ్చలు నివారణలో ముందుగానే వాటిని గమనించడం వెంటనే చికిత్స పొందడం, తరచు వైద్యునికి చూపించుకోవడం ప్రధానం అన్నారు.