የቆዳ መድመም (የአዋቂዎች ብጉር) (Rosacea)

የቆዳ መድመም (ROSACEA) ROH-ZAY-SHA) ብዙ ጊዜ በፊት ላይ የሚታይ፤ እድሜያቸዉ ከ30 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎች ላይ የሚታይ ፤ጾታ ሳይለይ የሚከሰት፤ በተለያየ ጊዜ የማገርሸት ና ጋብ የማለት ባህሪ ያለዉ የተለመደ የቆዳ ችግር ነው። የሮዜሽያ ዋና መለያ ምልክቱ በፊታችን ላይ (ጉንጭ፣ አፍንጫ፣ አገጭ ና ግንባር) ላይ የሚተወዉ ቅላት ና ወዝ ነዉ።

የሮዜሽያ መንስኤዎች ምንድን ናቸዉ?

ሮዜሽያን ያመጣል ተብሎ የሚታመን የታወቀ ነጠላ መንሰኤ ባይኖርም እንኳን። የተደመረ አስተዋፅኦ የምያደርጉ መሰረታዊ መንስኤዎች የሚከተሉት ናቸዉ፡

- ቆዳ ስር የሚገኙ ጥቃቅን የደም ስሮች መበላሸት
- **የፀሀይ ጨረር** ቆዳ ላይ የምያመጣዉ ጉዳት
- **Demodex folliculorum** የሚባሉ በሁሉም ሰዉ ቆዳ ላይ (የፀጉር) መዉጫ ቀዳዳ ዉስጥ ጉዳት ሳያስከትሉ የሚኖሩ ተዋሲያን
- **የዘር ዉርስ፡-** የጥናተ ስረት ዉጤቶች ዉርስ አስተዋፅኦ እንደምያደርግ ያሳያሉ
- **የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓት ሴሎች** የተሳሳተ አፀፋዊ መነቃቃት የምያስከትለዉ ብግነት
- **የመዋብያ ቅባቶች** (ኮስመቲክስ) ለረጅም ጊዜ መጠቀም

የሮዘሽያ ምልክቶች ምንድን ናቸዉ?

- **Flushing፡** የሚመላለስ ፍም የመሰለ ቅላት፤ ብዙ ጊዜ የችግሩ መጀመርያ ደረጃ ላይ ይከሰታል፤ ይህ ቅለት የሙቀት ስሜት ና የማቃጠል ስሜት ሊኖረዉ ይችላል።
- **Persistent Redness:** ቋሚ የፊት ቅላት
- በመጠን አነስ ያሉ፣ ቀያይ እብጠቶች (Papules) ና ጫፋቸዉ ላይ መግል የያዙ እብጠቶች (Pustules)
- በአይን የሚታዩ ጥቃቅን የደም ስሮች መታየት
- የአይን መቅላት፤ የመቆርቆር ስሜት (በተለይ ጧት ላይ)፤ የአይን ቆብ መቅላት ና ማበጥ
- ፊት ላይ የማቃጠል፣ የመቆጥቆጥ ፣ የማሳከክ የመወጠር ስሜት
- የፊት መካከለኛ ክፍል ደረቅ ና ሻካራ መሆን
- የፊት እብጠት
- የቆዳ መደደር (መወፈር) በተለይ አፍንጫ ላይ

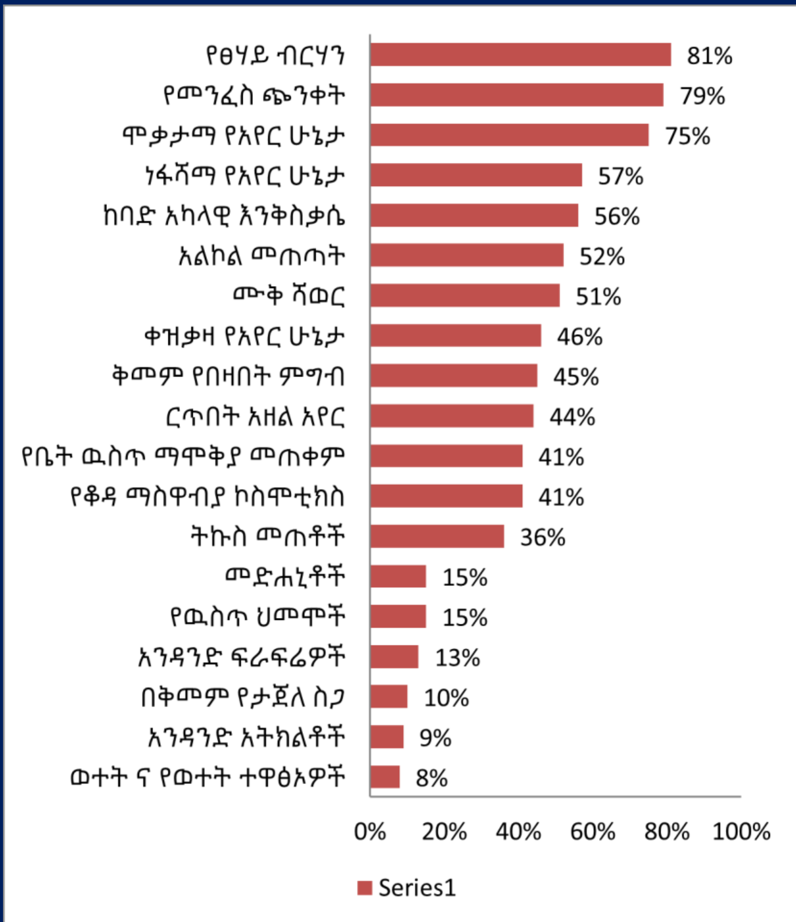
Erythemato-Telangiectatic Type

Papulo Pustular Type

Phymatous Type

Ocular Type

ሮዜሽያን የምያባብሱ ምክንያቶች



ሮዜሺያን የምያባብሱ ሁኔታዎች ስንል ማንኛዉም Flushing (ፍም የመሰለ ቅላት)፣ የሙቀት ስሜት ና የማቃጠል እና ሌሎች የሮዜሺያን ምልክቶች የሚቀሰቅስ ና የምያባብስ ሁኔታዎችን ማለት ነዉ።
ከላይ በስእላዊ መግለጫዉ (1066 ሰዎች ላይ በተሰራ ጥናት ዉጤት መሰረት) በግልጽ እንደሚታየዉ ሮዜሺያን የምያባብሱ ሁኔታዎች ከሰዉ ሰዉ ይለያያል። ዋና ዋናዎቹ ሮዜሺያን የምያባብሱ ሁኔታዎች የሚከተሉት ናቸዉ።

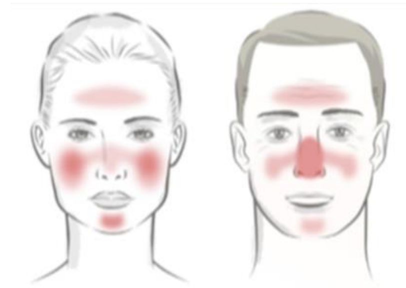
- **የአየር ሁኔታ** (የፀሐይ ጨረር፣ ከፍተኛ ሙቀት / ከፍተኛ ቅዝቃዜ ሀይለኛ ንፋስ)
- **<u>የኮስሞቲክ ምርቶች</u>** (ሽታ ያላቸዉ ምርቶች፣ አልኮል፣ ያላቸዉ ምርቶች የመለብለብ ባህሪ ያላቸዉ ምርቶች)
- **<u>ምግቦች ና መጠጦች</u>** (ትኩስ ምግብ ና መጠጦች፣ ቅመም የበዛባቸዉ ምግቦች፣ የአልኮል መጠጦች)

ሮዜሽያ ይታከማል?

ሮዜሽያ በምን አይነት ምርመራ ተለይቶ ይታወቃል?

ሮዜሽያ የለምንም ተጨማሪ ምርመራ በበሽታዉ ምልክት ብቻ በሐኪም ተለይቶ ይታወቃል ሥለዚህ ምንም አይነት ተጨማሩ ምርመራ አያስፈልግም።

ሮዜሽያ የሚከሰትባቸዉ የሰዉነት ክፍሎች:- ሮዜሽያ በአብዛኛዉ ጊዜ የሚከሰተዉ በመሐከለኛዉ የፊት ክፍል ላይ (ጉንጭ፣ አፍንጫ፣ ግንባር ና የአፍ ዙርያ ክፍል) ሲሆን አልፎ አልፎ ግን ጀርባ ና ክርን ላይ ይከሰታል።



በሽታዉን ለመለየት የሚረዱ ምልክቶች፡ ፍም የመሰለ ቅላ ቋሚ የፊት ቅላት፣ ፓፑልስ፣ ፑስቱልስ፣ በአይን የሚታዩ የደም ስሮች፣ የአይን መቅላት፤ የመቆርቆር ስሜት (በተለይ ጧት ላይ)፤ የአይን ቆብ መቅላት ና ማበጥ እና የቆዳ መደደር (መወፈር) ወዘተ……

ሮዜሽያ በህክምና ይፈወሳል ከህክምናዉ ምን ይጠብቃሉ?

ለሮዜሽያ የሚሰጡት ህክምናዎች ሙሉ ፈዉስ አይሰጡም። መድሀኒቶቹ አዳዲስ የሮዜሽያ ሽፍታዎች እንዳይወጡ በማድረግ በማድረግ ዉጤታማ ናቸዉ። ይህም የፊት ገፅታ በማስተካከል፤ ሰዎች ለራሳቸዉ ያላቸዉ አስተያየት ከፍ እንዲል ና በራሳቸዉ እንዲተማመኑ ያደርጋቸዋል።

ስለ ሮዜሽያ ህክምና መታወቅ የለባቸዉ መረጃዎች፡-

- በህክምናዉ መጠነኛ ለዉጥ ለማየት ከ4 - 8 ሳምንቶች ህክምናዉን መከታተል ያስፈልጋል።
- በአጭር ጊዜ የሚመጣ ለዉጥም ሆነ ፈዉስ የለም
- የሚሰጡት ህክምናዎች ሙሉ ፈዉስ ስለማይሰጡ እንደአስፈላጊነቱ ከሐኪም የሚሰጠዉን ቀጠሮ በማክበር ክትትል ማድረግ ያስፈልጋል።

ሮዜሽያ በምን ይታከማል?

ለሮዜሽያ ማከሚያነት የሚያገለግሉት መድሀኒቶች እንደሚከተለዉ ይካፈላሉ፡

- Topical treatments (የሚቀቡ መድሐኒቶች)
- Oral antibiotics (የሚዋጡ አንቲባዮቲክ መድሐኒቶች)
- የጨረር ህክምና፣
- የቀዶ ህክምና
- ሌሎች

1) የሚቀቡ መድሐኒቶች(Topical treatments)

ከአነስተኛ እስከ መካከለኛ ደረጃ የሚመደቡ የሮዜሽያ ህመም ደረጃዎችን ለማከም ተመራጭ ናቸዉ:: መድሐኒቶቹም (Metronidazole, Azelaic Acid, and Sodium እና Sulfacetamide-Sulfur ናቸዉ

የሚቀቡ መድሐኒቶች አጠቃቀም

- በግምት የባቄላ ፍሬ ያክል መድሐኒት ጣት ጫፍ ላይ ማድረግ
- 5 ነጥቦች (ግንባር፣ሁለቱ ጉንጮች፣ አፍንጫ ና አገጭ) ላይ ማድረግ
- ከዝያም ሙሉ ፊት በጥንቃቄ ማዳረስ
- አይን ና አፍ ዙርያ በጥንቃቄ መቀባት

- መድሐኒቶቹን ምሽት ላይ መቀባት ይመረጣል
- ቆዳችን ንጹህ፣ ደረቅ፣ መሆን አለበት::
- ከእጥበት በኋላ ከ15-20 ደቂቃ መጠበቅ ያስፈልጋል
- ብጉሮቹ ያሉበት ቦታ ሙሉ ማዳረስ (ለምሳሌ ሙሉ ፊት)
- መድሐኒቶቹን መጥኖ እኩል በሆነ መጠን ማዳረስ፡
- አንዳንድ መድሐኒቶች የቆዳ ድርቀት፣ የቆዳ መለብለብ ወዘተ ሊያስከትሉ ይችላሉ::
  - መድሐኒቱን በ2 / 3 ቀን አንድ ጊዜ ብቻ መጠቀም
  - ከዝያም ቆዳችን ሲላመድ በየቀኑ መቀባት

- አንድ መድሐኒት በተለያየ መልክ ይዘጋጃል (ክሬም፣ ኦይንትመንት፣ ሎሺን፣ ጄል፣ ማይክሮስፌርስ፣ ፎም):: ለቆዳዎ የሚስማማዎትን፤ በሐኪም የታዘዘልዎትን ብቻ ይጠቀሙ::
- ተጨማሪ ቅባቶችን (የቆዳ ማለስለሻ፣ የፀሃይ መከላከያ…) ከሐኪምዎ ጋር በመመካከር መጠቀም ይችላሉ::
- በህክምናዉ ሂደት ለዉጥ ቢያገኙ እንኳን የህክምና ክትትልዎን ማቋረጥ የለብዎትም::
  - መድሐኒቶቹ ሮዚሽያን ለማከም ብቻ ሳይሆን ለመከላከል በጣም አስፈላጊ በመሆናቸዉ
  - አዳዲስ የብጉር ጉብታዎች መዉጣታቸዉን ስለሚቀጥሉ

2) የሚዋጡ አንቲባዮቲክ መድሐኒቶች (Oral Antibiotics)

ከመካከለኛ ከፍ ያለ ደረጃ እስከ ከባድ የሚመደቡ የሮዜሽያ ህመም ደረጃዎችን ለማከም ተመራጭ ናቸዉ:: መድሐኒቶቹም (Tetracyclines (Tetracycline, Minocycline, ና doxycycline), Isotretinoin, Macrolides, Metronidazole, Antiandrogenic agents (oral contraceptives & spironolactone), clonidine, B-blockers, naloxone,ናቸዉ::

ዶክሲሳይክሊን (Doxycycline)

- በሀገራችን በስፋት ጥቅም ላይ ይዉላል
- በቀን1/ 2 ጊዜ በትዕዛዙ መሰረት ይወሰዳል
- መድሐኒቱን ሲዉጡ በዛ ያለ ዉሃ ይጠጡ
- ከመተኛትዎ ከ1 ሰዓት በፊት ይዉሰዱ

የጎንዮሽ ችግሮች

- የጨጓራ ህመም፣ እራስ ምታት፣ የማዞር ስሜት፣ የደበዘዘ እይታ፣ ፀሐይ ጨረር አለመቻል/የቆዳ መቆጣት፣ የድድ ና ጥርስ መጥቆር ....ወዘተ) ሊያጋጥምዎት ይችላል።
- ችግሮቹ ካጋጠምዎት በአፋጣኝ ሐኪምዎን ያማክሩ

ክልከላ፡-

- ለነፍሰጡር ፣ ለአጥቢ እናት

እድሜያቸዉ ከ8 ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት

የሮዜሽያ አይነቶች (የህመም ደረጃዎች)

በህመምተኛዉ ላይበሚታዩ ምልክቶች አይነት ና የክብደት ደረጃ ሮዜሽያ በ አራት ይካፈላል

① **አነስተኛ ደረጃ (Mild (Erythemato-telangiectatic))** በዚህ የህመም ደረጃ በሚታዩ ምልክቶች ፍም የመሰለ ቅላት(Flushing)፣ በተጨማሪም የሙቀት ስሜት፣ የማቃጠል ስሜት፣ የቆዳ መሻከር፣ እብጠት ና በአይን የሚታዩ ጥቃቅን የደም ስሮች ሊኖረዉ ይችላል።

② **መካከለኛ ደረጃ Moderate (Papulo-pustular) ፡** በዚህ ደረጃ በአነሰተኛ ደረጃ ከሚታዩ ምልክቶች በተጨማሪ: ቋሚ የፊት ቅላት (Persistent Redness)፣ ብጉር የሚመስሉ በመጠን አነስ ያሉ፣ ቀያይ እብጠቶች (Papules) ና ጫፋቸዉ ላይ መግል የያዙ እብጠቶች (Pustules) ናቸዉ።

③ **ከፍተኛ ደረጃ (የአፍንጫ ሮዜሽያ) (Severe (Phymatous))** በዚህ ደረጃ ቆዳን በማወፈር የአፍንጫ መጠን እንዲተልቅ ና እንዲደድር ያደርጋል

④ **የአይን ሮዜሽያ (Ocular rosacea)** በዚህ ደረጃ የፊት ቆዳ ላይ ከሚታዩት ምልክቶች በተጨማሪ ህመሙ በአይን ና የአይን ቆብ ላይ የአይን መቅላት፤ የመቆርቆር ስሜት (በተለይ ጧት ላይ)፤ የአይን ቆብ መቅላት ና ማበጥ ሊታይ ይችላል።

የሮዜሽያ መከላከያ መንገዶች (የቆዳ እንክብካቤ)

የቆዳ አጠባበቅ የሮዜሽያ ህክምና ዉጤታማ እንዲሆን ወሳኝ ነዉ። ይህም ቆዳችን የተሻለ ገፅታ እንዲላበስ ያስችላል። የሚከተሉት ዘዴዎች ጠቃሚ ናቸዉ፦

- ፊትዎን በቀን ሁለት ጊዜ ይታጠቡ። ለሊት የምንቀባቸዉን መድሐኒቶች ለማስወገድ እና ቀን ላይ የሚያርፍብንን ቆሻሻ ና የፀሀይ መከላከያ ለማጽዳት ጧት ና ማታ መታጠብ ተገቢ ነዉ።

- ፊትዎን ሲታጠቡ መደረግ የሚገባዎት ጥንቃቄዎች፦
  - የሚጠቀሙት የቆዳ ማጽጃ፤
    - የሳሙና ይዘታቸው አነስተኛ የሆነ፣
    - ቆዳን የሚጎረብጡ ደቃቅ ነገሮች (Chips) ያሌለዉ፣
    - ከመሞዣቅያ ኬሚካል ነፃ የሆነ፣
    - ከአልኮል ነፃ የሆነ፣
    - ሽታ ያሌላቸዉ (Fragnance Free) የሆነ፣
    - በዉሃ በዉሃ ሲለቀለቅ በቀላሉ የሚለቅ መሆን አለበት።
    - ቤንዞይል ፐርኦክሳይድ (Benzoyl Peroxide) ና ሳሊሲሊክ አሲድ (Salicylic acid) የያዙ የብጉር ሳሙናዎችን መጠቀም ሮዜሽያን ያባብሳል። የማጽጃ ምርቶችን ሲሸምቱ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።
    - በቆዳዎት አይነት ና ሌሎች ተያያዥ መስፈርቶች ላይ በመመርኮዝ ሰልፈር የያዘ ማፅጃ Sulfur 5% / Sodium Sulfacetamide 10% Face Wash በሐኪምዎ ይታዘዝሎታል
  - በቀዝቃዛ ወይም ለብ ያለ ውሃ ይታጠቡ
  - ፊትዎን ለማድረቅ ለስለስ ያለ፣ ወፍራም፣ ከጥጥ የተሰራ ፎጣ ይጠቀሙ

- ለፊትዎ የሚጠቀሙት ማጽጃ ሳሙና ሲሸምቱ ተመሳሳይ ይዘት ያላቸዉን ይምረጡ፤ የምርቱቹ ዓይነት ና ይዘት በተቀያየረ ቁጥር የፊትዎ ቆዳ የመቆጣት እድሉ ይሰፋል።

- ቆዳ ላይ የሚያርፍ ዉጥረት (ፍትግያ) ሮዜሽያን ያባብሳል።
  - ✔ ስክረብ መጠቀም የለብዎትም
  - ✔ በሻካራ ጨርቅ መታሸት የለብዎትም

- ሮዜሽያ በፀሃይ ብርሃን ይባባሳል፤ ስለዚህ የፀሐይ መከላከያ መጠቀም ይመከራል። የሚመርጡት የፀሐይ መከላከያ፦
  - የፀሀይ ጨረር የመከላከል አቅሙ ከፍ ያለ (UVA ና UVB) ለመከላከል የሚችል፣ SPF 30 ወይም ከ30 በላይ የሆነ፣
  - Zinc ወይም Titanium Dioxide በዉስጡ የያዘ፣
  - ወዝ (ቅባት) ያሌለዉ Non-Comedogenic የሆኑ ፣
  - ከአልኮል ነፃ የሆነ፣
  - ሽታ ያሌላቸዉ (Fragnance Free) የሆነ፣
  - For Sensitive Skin የሚል ፅሁፍ ያለዉ፣ የተለጠፈበትመሆን አለበት።
- ፊትዎ ደረቅ ከሆነ ና የቆዳ ማለስለሻ ቅባት መጠቀም ከፈለጉ፤
  - ከአልኮል ነፃ የሆነ፣ ሽታ ያሌላቸዉ (Fragnance Free) የሆነ፣" ነን ኮሜዶጄኒክ " ወይም " ዉሃ በዉስጣቸዉ የያዙ" ምርቶችን ይምረጡ።
  - አዲስ ምርት ለመጠቀም ሙሉ ፊትዎን ከመቀባትዎ በትንሽ ነጥቦች ይሞክሩት

ከሮዜሽያ ጋር ተያያዥነት ያላቸዉ በሽታዎች

በተለያዩ አገሮች የተሰሩ ሳይንሳዊ ጥናቶች፤ ሮዜሽያ ከሚከተሉት በሽታዎች ጋር ተያያዥነት እንዳለዉ ያሳያሉ።

- የአእምሮ ጭንቀት (የስነ አእምሮ ሐኪም ማማከር ያስፈልጋል)
- ሚግሪን የራስምታት (31%)
- የልብ፣ የደም ስር ና የሰዉነት ስብ መጠን መዛባት
  - ✔ የደም ግፊትዎን መጠን መከታተል
  - ✔ የሰዉነትዎን ስብ መጠን (fasting cholesterol and triglycerides) በየጊዜዉ መለካት
- የአንጀት በሽታዎች (የህመም ምልክቶች ከታየብዎት ሐኪም ማማከር ይኖርብዎታል።)
-
- .
- Neurological - Recommend evaluation by neurologist for signs and symptoms of dementia, Parkinsons
- disease, migraine.
- Malignancy — Yearly full skin examination, thyroid examination if symptomatic or enlargement or
- nodules are present. Keep up to date on age and sex appropriate malignancy scans (colonoscopy, prostate,
- breast, etc.)