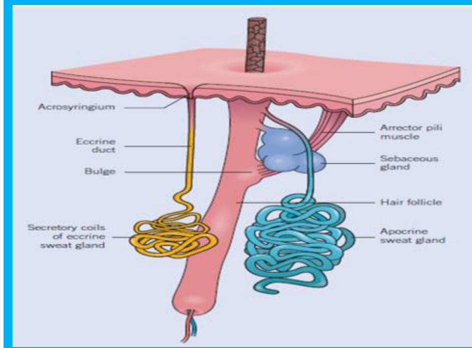
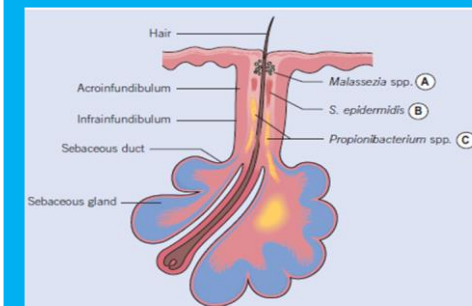
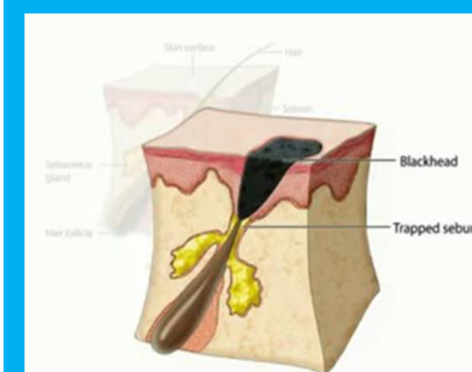
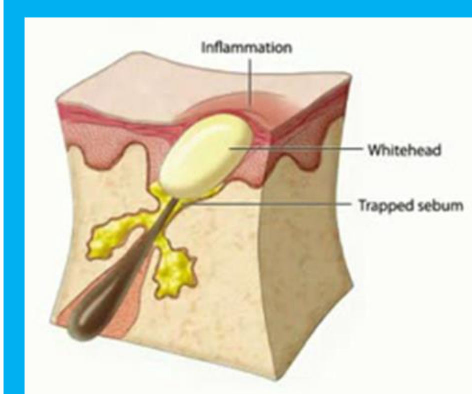
ብጉር (Acne)

ብጉር (Acne) በአለማችን ላይ ከሚከሰቱ የቆዳ ችግሮች ውስጥ ከፍተኛውን ድርሻ ይወስዳል፡፡ ብጉር Pilosebaceous Unit የሚባል በ Hair follicle ና Sebaceous Gland ጥምረት የተፈጠረ ክፍል ላይ በሚፈጠር ብግነት የሚከሰት የተለመደ የቆዳ ችግር ነው፡፡ በአብዛኛዉ በጉርምስና ወቅት ይጀምርና ሃያዎቹ አጋማሽ እድሜ ላይ ይሽራል፡፡ እስከ 85% የሚሆኑ ችግሩ የሚታይባቸዉ ሰዎች እድሜያቸዉ ከ12-24 ዓመት ክልል ዉሥጥ ሲሆን አልፎ አልፎ ግን በጨቅላ ህፃናት ና እድሜያቸዉ ከ40 ያለፉ ሰዎች ላይ ይታያል፡፡ በዝህ የመረጃ ፅሁፍ ላይ የመንስኤዎች፣ ምልክቶች፣ ህክምና እና መከላከያ መንገዶች ይዳስሳል፡፡









የብጉር መንስኤዎች ምንድን ናቸዉ?

እስከ አሁን ባሉት ሳይንሳዊ ጥናቶች ዉጤት መሰረት ብጉርን ያመጣል ተብሎ የሚታመን የታወቀ ነጠላ መንሰኤ የለም፡፡ የተደመረ አስተዋፅኦ የምያደርጉ መሰረታዊ መንስኤዎች የሚከተሉት ናቸዉ፡፡

- **የዘር ዉርስ፡-** የጥናተ ስረት ዉጤቶች ዉርስ አስተዋፅኦ እንደምያደርግ ያሳያሉ
- **የሆርሞን ለውጦች፡-** የአንድሮጅን ሆርምን በብዛት መመረት፤ ሆርሞኑ ሰባሺየስ ግላንድስ (አሙካ እጢ/ ዉዝ እጢ) የሚባሉ እጢዎች "ሴበም" የተባለ የሰውነት ውህድ በብዛት እንድያመርት ያደርጋል፡፡
  - በጉርምስና እና በወጣትነት እድሜ የአንድሮጅን ሆርምን ለውጥ መከሰት
  - የወር አበባ፣ Polycystic ovarian syndrome
- **መድሃኒቶች፡-** አንዳንድ የህክምና መድሀኒቶች ብጉር እንዲከሰትና እንዲባባስ ያደርጋሉ፡፡ ለምሳሌ፡ Corticosteroids፣ Cyclosporine፣ Halogens፣ Hormonal contraceptives፣ Isoniazid፣ Lithium፣ Phenytoin፣ Vitamin B12 ወዘተ
- በተፈጥሮ የሁሉም ሰዉ ቆዳ ላይ የሚገኙ፤ ፕሮፒዮባክቴሪየም አክኒ (Propionibacterium acnes) የሚባል የባክቴሪያዎች ዝርያ፤
- **የመተዳደሪያ ስራ ሁኔታ፡-፡** በአንዳንድ የስራ ዘርፎች ለኢንደስትሪያል ቅባት ምርቶች ተጋላጭ የምንሆንበት ሁኔታ ብጉርን ያስከትላል፡፡
- **ኮስሞቲክሶች፡-** ቅባትነት ባህሪ ያላቸው የቆዳ መጠበቂያ ምርቶች፤ የፀጉር ቅባቶች፣ ስፕሬዮች ወዘተ መጠቀም
- **የአዕምሮ ውጥረትና ጭንቀት፡-** ብጉር እንዲባባስና ደጋግሞም እንዲከሰት ያደርጋል
- **ቆዳ ላይ የሚያርፍ ዉጥረት (ፍትግያ)፣ ስክራብ**
- **ፊትንም በሳሙና ደጋግሞ መታጠብ**

ዶ/ር ዮሐንሥ ኃ/ሚካኤል (የቆዳ ና አባለዘር በሽታዎች ስፔሻሊስት) (ስልክ 0911 98 58 17)

ብጉር እንዴት ይፈጠራል?

የብጉር አመጣጥ ላይ አስተዋፅኦ የምያደርጉ አራት ዋና ዋና ምክንያቶች አሉ፡

① **Follicular Hyperkeratinization** የላይኛዉ የቆዳችን ክፍል ሁልጊዜም ያለማቋረጥ እራሱን ያድሳል፤ይህንንም በሚያደረግበት ጊዜ ሳይለወጡ የቀሩ፤ የሞቱ፤ የቆዳ ሴሎች እርስበራሳቸዉ በሰዉነት ፈሳሽ ዘይት አማካኝነት ሊያያዙ ይችላሉ፡፡ይህም ክስተት በቆዳችን ላይ የሚገኙ ትንንሽ ቀዳዳዎችን እንዲደፈኑ ያደርጋቸዋል፤በተለይም በጉርምስና ወቅት ቆዳችን እየወፈረ ስለሚመጣ ክስተቱን ያበዛዋል፡

② ሰባሺየስ ግላንድስ (አመላ እጢ/ ዉዝ እጢ) የሚባሉ እጢዎች "ሴበም" የተባለ ቆዳን ለማለስለስ የተዘጋጀ የሰውነት ውህድ በብዛት አምርቶ የቆዳን ቀዳዳ ሲዘጋ ህመሙ ይከሰታል፡፡

③ በተፈጥሮ የሁሉም ሰዉ ቆዳ ላይ የሚገኙ፤ ፕሮፒዮባክቴሪየም አክኒ (Propionibacterium acnes) የሚባል የባክቴሪያዎች ዝርያ፤ በብዛት የሚመረተው ሴበም ለእድገታቸዉ ምቹ በመሆኑ፤ ባክቴሪያዎቹም በቆዳ ቀዳዳው አካባቢ ብግነት (መቆጣት) ያስከትላሉ፡፡

④ ከላይ የተጠቀሱት ክስተቶች፤ በተፈጥሮ የተለያዩ በሽታዎችን የሚከላከሉ የሰዉነት በሽታ መከላከያ ስርዓት ሴሎችን መነቃቃት "ብግነት" ያስከትላል፡፡ ይህም የብጉር አመጣጥ ላይ ከፍተኛ አስተዋፅኦ ያደርጋል፡፡

የብጉር ምልክቶች ምንድን ናቸዉ?

- **ጥቁር ራስ እና ነጭ እራስ ያለዉ ኮሜዶን:** (የቆዳ ቀዳዳዎች በዘይት፣በሞቱ የቆዳ ሴሎች እና በባክቴሪያ ምክንያት ሲደፈኑ ጥቁር ራስ ወይም ነጭ ራስ ያላቸዉ ትንንሽ ጉብታዋች በቆዳችን ላይ መታየት ይጀምራሉ)፡፡
  - የተደፈነዉ ቀዳዳ ከሽናቱ ሳይ የተደፈነ ሲሆን የጉብታዉ መልክ ወደ ነጭ ይጠጋል እናም **ነጭ ራስ ያለዉ ኮሜዶን** እንለዋለን፡፡
  - የተደፈነዉ ቀዳዳ ከሽናቱ ሳይ ክፍት ሲሆን ጥቁር መልክ ይይዛል እናም **ጥቁር እራስ ያለዉ ኮሜዶን** ብለን እንጠራዋለን፡፡

- **ፓፑለስ እና ፑስቱለስ:** አንዳንድ ጊዜ የተደፈኑት የቆዳ ቀዳዶች ከሚጠበቀዉ በላይ በመብገናቸዉ ምክንያት ይቆጣሉ፤ይህም ሲሆን የቆዳችን ቀዳዶች ግድግዳ ይፈርሳል፡፡ይህም ክስተት መጠናቸዉ ከፍ ያለ ፓፑለስ እና ፑስቱለስ የተባሉ እብጠቶች ይፈጥራል፡፡ ፑስቱለሶች ልክ እንደ ፓፑለሶች ናቸዉ፤ሆኖም ግን መልካቸዉ ቢጫማ ሲሆኑ የሞቱ ነጭ የደም ሴሎችን የያዘ ፈሳሽ ይሞላቸዋል፡፡

- **Nodules/ ኖዱልስ (ጉጥ መሰል እብጠቶች) እና Cysts/ ሲይስትስ (ሊለት/ ሙሽግ):** የቆዳ ቀዳዳዎች ከመጠን በላይ በመቃጠላቸዉ ምክንያት ሲቆጡ መጠናቸዉም በዛዉ ልክ ይጨምራል፡፡ ይህም ከፍ ያለ የህመም ስሜትን ይፈጥርብናል፡፡ ኖዱልስ ጠንከር ያሉ ናቸዉ፡፡ሲይስትስ በበኩላቸዉ የሞቱ ነጭ የደም ሴሎችን የያዘ ፈሳሽ ስለሚሞላቸዉ ለስለስ ይላሉ፡፡

- **ጠባሳዎች**
- **የቆዳ መጥቆር**

ብጉር በህክምና ይፈወሳል? ከህክምናዉ ምን ይጠብቃሉ?

ለብጉር ማከሚያነት የሚያገለግሉት መድሀኒቶች አዳዲስ የብጉር ሽፍታዎች እንዳይወጡ በማድረግ እና ጠባሳ እንዳይከሰት በማድረግ ዉጤታማ ናቸዉ። ይህም የፊት ገፅታ በማስተካከል፤ ሰዎች ለራሳቸዉ ያላቸዉ አስተያየት ከፍ እንዲል ና በራሳቸዉ እንዲተማመኑ ያደርጋቸዋል።

ስለ ብጉር 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።

1) የሚቀቡ መድሐኒቶች(Topical treatments)

ከአነስተኛ እስከ መካከለኛ ደረጃ የሚመደቡ የብጉር ህመም ደረጃዎችን ለማከም ተመራጭ ናቸዉ። መድሐኒቶቹም (Benzoyl peroxide, Antibiotics (e.g. erythromycin, tetracycline and clindamycin), Retinoids (e.g. tretinoin, isotretinoin and adapalene), Azelaic acid እና Nicotinamide ናቸዉ

የሚቀቡ መድሐኒቶች አጠቃቀም

- 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።

- በግምት የባቄላ ፍሬ ያህል 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

- በአጭር ጊዜ የሚመጣ ተዓምራዊ ለዉጥም ሆነ ፈዉስ አይጠበቅም። ለዉጥ ለማየት ለሳምንታት/ ወራት ያህል በትዕግስት ህክምናዉን መከታተል ያስፈልጋል።
- 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፣ ሎሽን፣ ጄል፣ ማይክሮስፌርስ፣ ፎም)። ስለዚህ 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 ብጉርና ለማከም ብቻ ሳይሆን ለመከላከል በጣም አስፈላጊ በመሆናቸዉ
  - አዳዲስ የብጉር ጉብታዎች መዉጣታቸዉን ለሚቀጥሉ

ለብጉር ህክምና የሚዉሉ መድሐኒቶች

ለብጉር ማከሚያነት የሚያገለግሉት መድሀኒቶች እንደሚከተለዉ ይካፈላሉ፡

- **Topical treatments (የሚቀቡ መድሐኒቶች)**
- **Oral antibiotics (የሚዋጡ አንቲባዮቲክ መድሐኒቶች)**
- **Oral contraceptive pills (የወሊድ መከላከያ እንክብሎች),**
- **Isotretinoin capsules**
- **ሌሎች**

አመጋገብ በብጉር ላይ ተፅእኖ አለዉ?

እስከ አሁን በተደረጉ ጥናቶች የአመጋገብ ስነስርአት በብጉር አመጣጥ ላይ ያለዉ ሚና አከራካሪ ነዉ። ቢሆንም ግን የሚከተሉት ምግቦች ብጉርን እንደሚያባብሱ ይታመናል።

- በፋብሪካ ሂደት ያለፉ ጥራጥሬዎች፤ ጣፋጮች (ከስንዴ ዱቄት የሚዘጋጁ ዳቦ፣ ብስኩት፣ፓስታ፣ ነጭ ሩዝ፣ ድንች፣ ስኳር ያላቸዉ ለስላሳ መጠጦች)
- ወተት እና የወተት ተዋፅኦዎች
- በርገር፣ ፍሬንች ፍራይስ....
- ቸኮሌት ወዘተ.....

የአመጋገብ ስነስርአት ለአንድ ሰዉ ጤንነት ወሳኝ ስለሆነ የተመጣጠነ ምግብ እንዲመገቡ ይመከራል። ቢሆንም ግን ከብጉር መባባስ ግንኙነት አለዉ ብለዉ የለዩት የምግብ ዓይነት ሲኖር ከሐኪምዎ ጋር በመመካከር ምግቡን ማቆም ይቻላል።

ለብጉር ህክምና የሚዉሉ መድሐኒቶች በህመሙ ክብደት ደረጃ፣ እንደ ታካሚዉ የትኩረት መጠን እና እንደ መንስኤዎቹ አይነት ከሰዉ ሰዉ ይለያያል

2) የሚዋጡ አንቲባዮቲክ መድሐኒቶች (Oral Antibiotics)

ከመካከለኛ ከፍ ያለ ደረጃ እስከ ከባድ የሚመደቡ የብጉር ህመም ደረጃዎችን ለማከም ተመራጭ ናቸዉ

መድሐኒቶቹም (Tetracyclines (Tetracycline, Minocycline, ና doxycycline), Erythromycin; Co-trimoxazole ናቸዉ፡፡

የሚዋጡ አንቲባዮቲክ መድሐኒቶች አጠቃቀም

ዶክሲሳይክሊን (Doxycycline)

- ይህ መድሐኒት በሀገራችን በስፋት እንጠቀማለን
- አወሳሰድ
  - በቀን1/ 2 ጊዜ በተሰጠዎት ትዕዛዝ መሰረት ይወሰዳል
  - መድሐኒቱን ሲዉጡ በዛ ያለ ዉሃ ይጠጡ
  - ከመተኛትዎ ቢያንስ 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 እናት፣ ለአጥቢ እናት
  - እድሜያቸዉ ከ8 ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት

3) የወሊድ መከላከያ እንክብሎች (Oral contraceptive pills)

የወሊድ መከላከያ እንክብል የሰዉነት አንድሮጂን ሆርሞን መጠንን በመቀነስ፤ "ሲበም" የተባለ ቅዳን ለማስለስ የሚዘጋጅ የሰውነት ውህድ፤ በመቀነስ ብጉርን ለማከም፣ ለመከላከል ያገለግላል

- የመዉለድ እቅድ ያሌላቸዉ ሴቶችን ለማከም ያገለግላል፡፡
- በየቀኑ በተመሳሳዩ ሰዓት አንድ ጊዜ ይዉሰዱ
- ጥንቃቄ / ክልከላ
  - ለነፍሰጡር እናት፣ የማርገዝ እቅድ ያላት ሴት
  - የጡት ካንሰር፣ የደም መርጋት ችግር፣ ሚግሬን ራስምታት እና የደም መፍሰስ ችግር ያለባት ሴት
  - ሲጋራ ማጨስ

የብጉር መከላከያ መንገዶች (የቆዳ እንክብካቤ)

ጥሩ የሆነ የግል ንጽህና አጠባበቅ የብጉር ህክምና ዉጤታማ እንዲሆን ወሳኝ ነዉ፡፡ ይህም ቆዳችን የተሻለ ገፅታ እንዲላበስ ያስችላል፡፡ የሚከተሉት ዘዴዎች ጠቃሚ ናቸዉ፡-

- ፊትዎን በቀን ሁለት ጊዜ ይታጠቡ፡፡ ለሊት የምንቃባቸዉን መድሐኒቶች ለማስወገድ እና ቀን ላይ የሚያርፍብንን ቆሻሻ ና የፀሀይ መከላከያ ለማጽዳት ጧት ና ማታ መታጠብ ተገቢ ነዉ፡፡ ከዚህ ያለፋ እጥበት ግን ብጉርን ያባብሳል፡፡
- የሚጠቀሙት ማጽጃ፤ የሳሙና ይዘታቸው አነስተኛ የሆነ፣ ከመሞገፍቅያ ኬሚካል ና አልኮል ነፃ የሆነ፣በዉሃ ሲለቀለቅ በቀላሉ የሚለቅ መሆን አለበት፤
  - ቆዳዎ ወዛም (ቅባታማ) ከሆነ የመድሐኒት ይዘቱ (Benzoyl Peroxide (2.5-10%) or Salicylic acid (0.5-2%) Acne Wash) የሆኑ የብጉር ሳሙናዎችን ይጠቀሙ፡፡
    - ✓ በቀዝቃዛ ወይም ለብ ያለ ውሃ ይጠቀሙ
    - ✓ በደንብ ማለቅለቅዎን፣ ማለቀቀዎን አይርሱ፡፡ ቤንዞይል ፐርኦክሳይድ የሚባለዉ ኬሚካል ፎጣዎችን፣ አንሶላዎችን የማንጣት አቅም አለዉ
  - ቆዳዎ ደረቅ ከሆነ፡-
    የሳሙና ይዘታቸው አነስተኛ የሆኑ፣ ወዝ ያላቸዉ፣ ሽታ ያሌላቸዉ መታጠብያዎችን ይጠቀሙ፡፡
    ሲታጠቡም በቀዝቃዛ ውሃ ብቻ ይጠቀሙ
    ከታጠቡ በኃላ በ3 ደቂቃ ዉስጥ non-comedogenic የሆኑ ክሬሞችን ይጠቀሙ፤

- ቆዳ ላይ የሚያርፍ ዉጥረት (ፍትግያ)ብጉርን ያባብሳል፡፡
  - ስክረብ መጠቀም፣ በሻካራ ጨርቅ መታሸት ድርቀትና የቆዳ መቆጣት ያስከትላል
  - በአንዳንድ ታማሚዎች ላይ ከአደጋ መከላከያ ቆብ ፣ከአገጭ መደገፊያዎች እና ከኮሌታ የሚመጣ ዉጥረት ብጉር በብዛት እንዲከሰት ያደርጋል፡፡

- ብጉርን በጣት መነካካት የብጉሩ ቦታ ላይ ጠባሳ ከማሳረፉም አልፎ እብጠት እንዲፈጠር በማድረግ የመዳን ሂደቱን እንዲዘገይ ያረጋል፡፡

- የተለያዩ የፀጉር ዉበት መጠበቅያዎች (ሻምፖ፣ ኮንዲሽነር፣ የፀጉር ስፕሬይ፣ጄል፣ ፖሜዶች...) የፊት ቆዳ ጋር በሚፈጥሩት ንክኪ ግንባር፣ ጉንጭ ና አንገት ላይ ብጉር እንዲወጣ ያደርጋሉ፡፡
  - ሻምፖ ና ኮንዲሺነር ከተጠቀሙ በኃላ ፊታን በደንብ መታጠብ ይመከራል፡፡
  - የትራስ ልብስዎን ብያንስ በሳምንት ከ1-2 ጊዜ መቀየር ይጠበቅቦታል፡፡

- ኮስሞቲክሶች ፡ አንዳንድ ኮስሞቲክሶችና የቆዳ መጠበቂያ ምርቶች የቆዳ ቀዳዶችን ይደፍናሉ፡፡በዚህም ባህሪያቸዉ ምክንያት “ ኮሜዶጀኒክ “ ተብለዉ ይጠራሉ፡፡የኮስሞቲክስ ምርቶችን ልንሸምት ስንፈልግ የኮስሞቲክስ ምርቱ በዉስጡ የያዘዉን ንጥረነገሮች አንብበን ዉሀ በዝርዝሩ ላይ በመጀመሪያ ወይም በሁለተኛነት መጠቀሱን አጢነን መግዛት ብጉር እንዳይከሰትብን በምናደርገዉ ጥንቃቄ ላይ ትልቅ ጠቀሜታ አለዉ፡፡ከእነዚህ “ ዉሃ በዉስጣቸዉ የያዙ“ የኮስሞቲክስ ምርቶች መካከል አብዛኛዋቹ በብጉር ለተጠቁ ሰዎች ይመከራሉ፡፡

- አንዳንድ የብጉር አይነቶች ፀሃይ ብርሃን ሲያገኛቸው የመባስ ስሜት ይኖራቸዋል በዚህ ጊዜ በሃኪም የሚታዘዙ ሰን ስክሪኖችን እንዲጠቀሙ ይመከራል አልያም SPF 15 ወይም ከዚህ በላይ የሆኑ ሰን ስክሪኖችን ይጠቀሙ፡፡

በብጉር ለተጎዳ ቆዳ የሚደረግ የቆዳ እንክብካቤ

- ☞ ፊትዎን በቀን 2 ጊዜ ይታጠቡ፡፡
- ☞ ለፊትዎ የሚጠቀሙት ማጽጃ ሳሙና በቆዳዎት አይነት ና ሌሎች ተያያዥ መስፈርቶች ላይ በመመርኮዝ በሐኪምዎ ይታዘዝሎታል፡፡
- ☞ ቆዳ ላይ የሚያርፍ ዉጥረት (ፍትግያ)ብጉርን ያባብሳል ስክረብ መጠቀም፣ በሻካራ ጨርቅ መታሸትን ያስወግዱ
- ☞ ብጉርዎን በጣት አይነካኩ
- ☞ የተለያዩ የፀጉር ዉበት መጠበቅያዎች ሲጠቀሙ ጥንቃቄ ያድርጉ፡
- ☞ የኮስሞቲክስ ምርቶችን ሲሸምቱ “ ነን ኮሜዶጄኒክ “ ወይም “ ዉሃ በዉስጣቸዉ የያዙ“ የኮስሞቲክስ ምርቶች ይምረጡ፡፡
- ☞ ብጉርዎ በፀሐይ የሚባባስ ከሆነ ሰን ስክሪኖችን ይጠቀሙ፡፡