<u>ಬಿಳಿತೊನ್ನು ರೋಗ</u>

ಚರ್ಮ ಎನ್ನುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ರಕ್ಷಾ ಕವಚ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ಅಂಗ. ಈ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದರಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮರೋಗಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಯಾದ, ಮೃದುವಾದ ಸುಂದರ ಚರ್ಮ ಎಲ್ಲರ ಕನಸು, ಆದರೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತೊನ್ನುರೋಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಶ್ವೇತಕುಷ್ಠ ಅಥವಾ ಶ್ವಿತ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಲಿಗೋ ಅಥವಾ ಲ್ಯುಕೋಡರ್ಮಾ ಎನ್ನುವರು.

ತೊನ್ನಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ?

ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮೆಲನೊಸೈಟ್ ಕೋಶಗಳು ಸತ್ತಾಗ ಅಥವಾ ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾದಾಗ ಈ ಖಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವ್ಯಾಧಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೇ ಮೆಲನೊಸೈಟ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಹುದು.

ವಂಶವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದ್ದಾಗ ಮೆಲನೊಸೈಟ್ ಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗಬಹುದು.

ನರಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಮೆಲನೊಸೈಟ್ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಈ ತೊನ್ನು ರೋಗಬರಬಹುದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ.

ತೊನ್ನಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ?

ಈ ವ್ಯಾಧಿಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಚುಕ್ಕೆಗಳಂತೆ ಮೂಳೆಗಂಟು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಈ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಬಿಳಿಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಹರಡುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ತಲೆಕೂದಲು, ರೆಪ್ಪೆ, ಹುಬ್ಬು, ಗಡ್ಡ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲೂ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು.

ತೊನ್ನನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳೇನು ?

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಈ ರೊಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪಥ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.

ನಿತ್ಯ ಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಹೊಂದುವುದು.

ನಿತ್ಯ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು.

ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೇವಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಲಾಭ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

****

ಡಾ.ರವಿಕೃಷ್ಣ. ಯಸ್

ಸಹಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು

ಅಗಧತಂತ್ರ ವಿಭಾಗ

ಶ್ರೀ.ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಉಡುಪಿ– 574118