

చెమట పొక్కులు... పోయేదెలా?

మా పాపకి ఎనిమిదేళ్లు. చెమట పొక్కులు విపరీతంగా వచ్చాయి. పాప నొప్పి, దురదతో బాధపడుతోంది. పెద్దవాళ్ల కంటే చెమట పొక్కులకు ఏవైనా పొడర్లు రాయొచ్చు. మరి పిల్లల విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

- ఓ సోదరి

చెమట పొక్కులు లేదా హీట్ ర్యాష్... స్వేదగ్రంధులు మూసుకుపోవడం వల్ల వస్తాయి. వేసవిలో ఈ సమస్య ఎక్కువ. కొన్నిసార్లు ఇవి పొక్కుల్లా ఉండి దురద కూడా బాధిస్తుంది. వీటిలో ప్రధానంగా నాలుగు రకాలు ఉంటాయి.

మెల్లెస్ట్: ఈ రకంలో చెమట పొక్కులు చాలా తక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఇవి చర్మం పై భాగంలోనే వస్తాయి. చూడ్డానికి నీటి పొక్కుల్లా ఉంటాయి. త్వరగా చిట్టిపోతాయి.

డీప్ లేయర్: ఇవి రెండోరకం. వీటిలో డీప్ లేయర్ వరకూ పొక్కులు ఉంటాయి. వీటిని ప్రీక్షిహిట్ బంప్స్ అంటారు. దురద ఉంటుంది. చర్మం ఎర్రగా మారి మంటగా అనిపిస్తుంది.

ప్రస్టోల్స్: ఇవి మూడో రకం. వీటిలో చీము, వాపు కనిపిస్తాయి.

మిలేరియా ప్రొఫండా: ఇవి నాలుగో రకం. రోమాలు నిక్కబొడుచుకున్నట్లుగా కాస్త తీవ్రంగా చర్మం కనిపిస్తుంది. దీనిలో చర్మం లోపలి పొరవరకూ పొక్కులు వెళ్లిపోతాయి. స్వేదగ్రంధులు మూసుకుపోవడంతో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది.

ఎండలోకి వెళ్లని పసిపిల్లల్లోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. దానికి కారణం పరిణతి చెందని స్వేదగ్రంధులు.

అందుకే పుట్టినవారంలోపే ఇవి కనిపిస్తాయి. పిల్లల్ని ఇంక్యబేషన్లో పెట్టడం వల్ల ఆ వేడికీ ఇవి రావొచ్చు. అలానే డాక్టర్లు రోజుల పాపాయిల్ని ఉదయపు ఎండ తగిలేలా చూడమంటారు. అదీ ఒక కారణమే. వేడి, తేమ కలిగిన వాతావరణంలో ఉన్నప్పుడు కూడా ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. ఎక్కువగా ఆటలు ఆడి...స్నానం చేయకుండా నేరుగా పడుకున్నప్పుడు, అధిక ఉష్ణోగ్రత వల్ల పిల్లల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. బిగుతు దుస్తులు ధరించడం, ఎక్కువ సేపు పరుపుల మీద పడుకోవడం వల్ల కూడా ఇలా కావొచ్చు. దీనికి పరిష్కారం... ఈ కాలంలో లేత రంగుల్లో తేలికైన దుస్తులు ఎంచుకోవాలి. అలానే ఆటలు ఆడి ఇంటికి రాగానే స్నానం చేయించాలి. ఎండలో కాకుండా కాస్త గాలి వచ్చే సమయంలో స్నానం చేయిస్తే మంచిది. సబ్బులు వాడకపోయినా కనీసం రెండు మూడు సార్లైనా స్నానం చేయొచ్చు. అయితే స్నానం చేశాక తప్పనిసరిగా లాక్టోకాలమైన్ లోషన్ రాయాలి. ఇది చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. ఇక పౌడర్ని వాడటం వల్ల అటు నష్టం కానీ, ఇటు లాభం కానీ రెండూ లేవు. వీటిలో ఉండే అబ్జార్బెంట్లు... కర్పూరం, పుదీనా వంటి ఎసెన్స్ శరీరానికి చల్లని భావనను కలిగిస్తాయి. చెమటపొక్కుల్లో చీము ఉన్నప్పుడు లాక్టోకాలమైన్తో పాటు యాంటీబయాటిక్ క్రీమ్ని కూడా వాడాల్సి ఉంటుంది. దురద, చిరాకు ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు డాక్టర్లు టాపికల్ స్టిరాయిడ్లు సూచించవచ్చు. పిల్లలు ఎండలోనుంచి రాగానే ఐస్ ముక్కల్ని న్యూవ్ కిన్ లో చుట్టి ముఖంపై రుద్దాలి. ఇవన్నీ ఉపశమనం అందిస్తాయి. కాబట్టి మీ అమ్మాయిని ఓసారి డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకెళ్లండి. సమస్యను బట్టి ఏం చేయాలనేది చెబుతారు.



- మీ సందేహాలను, సమస్యల్ని vasubeauty @eenadu.net కు పంపించగలరు.