



பருக்கள்

முகப்பருக்கள் மிகவும் சாதாரணமான பிரச்சனை, மயிர்கால்களில் எண்ணெய் மற்றும் இறந்த சரும செல்கள் அடைத்துக்கொள்வதால் முகப்பருக்கள் தோன்றுகின்றன². பொதுவாக, பருக்கள் முகம், நெற்றி, மார்பு, தோள்பட்டை மற்றும் மேல் முதுகு ஆகிய இடங்களில் தோன்றும்¹. பதின்ம வயதினரிடம் பருக்கள் அதிகம் தோன்றுகிறது என்றாலும், எல்லா வயதினரிடமும் பருக்கள் தோன்றலாம்¹.



Reference:1) my.clevelandclinic.org/health/diseases/12233-acne
2) www.mayoclinic.org/diseases-conditions/acne/symptoms-causes/syc-20368047

பொறுப்புதுறப்பு: இங்கே காட்டப்பட்டிருக்கும் புகைப்படங்கள் மற்றும் விவரங்கள் கல்வி அறிவு நோக்கத்துடன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இதிலிருக்கும் விவரங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு நிறுவனம் எந்த பொறுப்பையும் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை.

பருக்கள் வகை

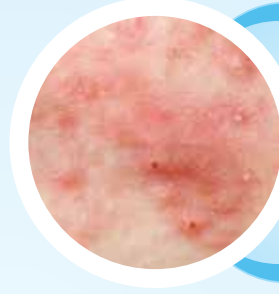
கருபுத்தலை

புடைப்புகள் திறந்திருக்கும், அதில் எண்ணெய் மற்றும் இறந்த சரும செல்கள் இருக்கும்¹



பருக்கள்

சிறிய சிவந்த/இளஞ்சிவப்பு புடைப்பு அழற்சியுடன்^{1,2}



வெண் தலை

புடைப்புகள் மூடியிருக்கும், அதில் எண்ணெய் மற்றும் இறந்த சரும செல்கள் இருக்கும்¹



சிறுகணுக்கள்

சருமத்தில் ஆழப் பதிந்திருக்கும் கடினமான பருக்கள்¹



புடைப்புகளில்

வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் சீழ் நிறைந்திருக்கும்²



கட்டி

பெரிய கட்டிகளில் சீழ் நிறைந்திருக்கும்²

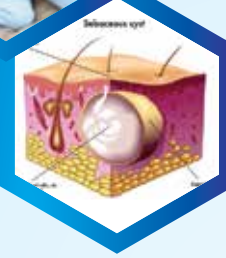


ஹார்மோனல் மாற்றங்கள்¹

இறுக்க உணர்வு¹



மரபு வழி²



கொழுப்புச் சுரப்பி அதிகம் சுரத்தல்⁴

இரத்த சர்க்கரையை அதிகரிக்கும் உணவுகள்³

பருக்களுக்கான காரணங்கள்

மாதவிடாய்¹



தொற்றுகள்²



ஒப்பனைப் பொருள்கள்⁶



மாசு காற்று மற்றும் வானிலை²

மருந்துகள்⁵

Reference:

1) www.mayoclinic.org/diseases-conditions/acne/symptoms-causes/syc-20368047

2) my.clevelandclinic.org/health/diseases/12233-acne

3) www.aad.org/public/diseases/acne/causes/diet

4) www.nhs.uk/conditions/acne/causes/

5) www.nhs.uk/conditions/acne/causes/

6) Perera M. et al. J.Cosmet Dermatol . 2018 Jun;17(3):431-436.

பொறுப்புதற்பு: இங்கே காட்டப்பட்டிருக்கும் புகைப்படங்கள் மற்றும் விவரங்கள் கல்வி அறிவு நோக்கத்துடன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இதிலிருக்கும் விவரங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு நிறுவனம் எந்த பொறுப்பையும் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை.

பருக்கள் குறித்த நம்பிக்கைகளும் உண்மைகளும்



நம்பிக்கைகளும்

பதினம் வயதினரிடம்
மட்டும் பருக்கள்
தோன்றும்¹



சரும அழுக்கினால்
பருக்கள்
தோன்றுகின்றன¹



அடிக்கடி உங்கள் முகத்தை
அலம்பிக்கொள்ள வேண்டும்¹



ரூத்பேஸ்
தடவிக் கொண்டால்
பருக்களைக்
குறைக்கலாம்¹



அதே மருந்தினால்
பருக்களும்
போய்விடும்

உண்மைகளும்

அனைத்து வயதினரிடமும்
முகப்பருக்கள்
தோன்ற முடியும்¹



சரும அழுக்கினால்
பருக்கள்
தோன்றுவதில்லை¹



அடிக்கடி முகத்தை அலம்பிக்கொள்வதால்
பருக்கள் மறைந்துவிடாது¹



ரூத்பேஸ்ட் மற்றும்
இதர பிற வீட்டு
பொருள்கள்
உங்கள் சருமத்திற்குப்
பாதுகாப்பானதல்ல¹



ஒரே மருந்து சிகிச்சை
எல்லா பருக்களுக்கும்
சிகிச்சை
அளிக்காது

References: 1) aadermatology.com/the-top-12-acne-myths/

2) www.hopkinsallchildrens.org/Patients-Families/Health-Library/HealthDocNew/Myths-About-Acne

பொறுப்புதுறப்பு: இங்கே காட்டப்பட்டிருக்கும் புகைப்படங்கள் மற்றும் விவரங்கள் கல்வி அறிவு நோக்கத்துடன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இதிலிருக்கும் விவரங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு நிறுவனம் எந்த பொறுப்பையும் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை.

சரும கவனிப்பு



செய்யத் தக்கவை



தினமும் இரண்டு தடவை குளிக்க வேண்டும் குறிப்பாக வியர்வையில் நனைந்திருக்கும் போது¹



வெயிலில் போய் வரும்போது சன்ஸ்கிரீமைப் பயன்படுத்த வேண்டும்¹



ஆரோக்கியமா உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்⁶



ஐஸ் கட்டியை பருக்கள் மீது வைத்து தடவலாம்⁴



நீர் வறட்சி ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்⁴



செய்யத் தகாதவை

அடிக்கடி உங்கள் முகத்தைத் தொடக்கூடாது¹



அடிக்கடி சருமத்தைத் தேய்த்துக்கொள்ளக் கூடாது¹



சூய மருத்துவம் செய்துகொள்ளக் கூடாது



முகப் பருக்கள் மீது டீத்பேஸ்ட் எதையும் பூசிக்கொள்ளக் கூடாது³



பருக்களை கிள்ளிவிடக் கூடாது⁵



Reference: 1)www.aad.org/public/diseases/acne/skin-care/tips
 2) www.advanceddermspecialists.com/8-dos-and-don-ts-for-treating-acne-prone-skin
 3) aadermatology.com/the-top-12-acne-myths/
 4) www.medicalnewstoday.com/articles/ice-on-pimple#how-to-use
 5) www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/features/pop-a-zit
 6) www.aad.org/public/diseases/acne/causes/diet

பொறுப்புதற்பு: இங்கே காட்டப்பட்டிருக்கும் புகைப்படங்கள் மற்றும் விவரங்கள் கல்வி அறிவு நோக்கத்துடன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இதிலிருக்கும் விவரங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு நிறுவனம் எந்த பொறுப்பையும் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை.

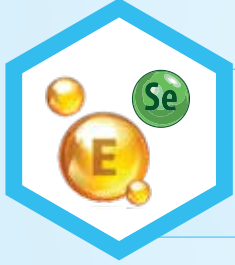
உங்களுக்கு பருக்கள் தொல்லை இருந்தால் சரும ஆரோக்கியத்திற்கு உணவுப் பழக்கங்கள்



ஓமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள்
அழற்சியைக் குறைக்கும், உ-ம். மீன் ஆகியவை



நார்-சத்து அதிகமிருக்கும் உணவுகள்
ஓட்மீல், அவரைகள், ஆப்பிள், கேரட் ஆகியவை



வைட்டமின் E மற்றும் செலினியம்
செல் சேதங்களையும் தொற்றுகளையும் குறைக்கும்,
உ-ம். பாதாம்பருப்பு, நிலக்கடலை ஆகியவை



வைட்டமின் A
அழற்சியையும் பருக்கள் தோன்றுவதையும்
குறைக்கும், உ-ம். ஆரஞ்சு மற்றும் மஞ்சள் நிற
காய்கறிகள் ஆகியவை



குடிநீர்
சருமத்தைச் சுத்தப்படுத்தும்.
சருமத்தையும் உடலையும் நீர்ப்பதத்துடன்
வைத்திருக்கும்



வைட்டமின் C
பருக்கள் கன்றுதல், வீங்குதல் மற்றும் அழற்சியைக்
குறைக்கும், உ-ம். நாரத்தைப் பழங்கள்

பொதுநலன் கருதி வெளியிட்டவர்கள்



சருமம் மிருதுவாக, வழவழப்பாக மற்றும் உயிர்துடிப்புடன் இருக்க

ELUGIA[®] Cleanser



தினசரி பயன்பாட்டிற்கு
ஸ்கின் கிளீன்ஸிங் பார்ட்னர்

Elugia[®]-GS FACEWASH



புதுப்பிக்கும், உயிர்ப்பிக்கும்,
ஊட்டத்துடனும்
உயிர்துடிப்புடனும்
வைத்திருக்கும்

ELUGIA[®] Soap



ஒவ்வொரு தடவை குளித்து
முடித்த பிறகு சருமத்தின்
ஈரப்பதத்தைப் பாதுகாக்கும்