

JERAWAT yang disebabkan oleh liang tersumbat (kiri) dan jangkitan bakteria (kanan).



DR. HASEENAH HASSAN

Jerawat, hilangkan ke



Sebenarnya cahaya UVA dan UVB boleh menembusi langsir dan malah tingkap kenderaan dan akan mempercepatkan lagi kemunculan melasma

Oleh **KHAIRUNNISA SULAIMAN**

nisa.sulaiman@utusan.com.my

Foto muka depan **MOHD FARIZWAN HASBULLAH**

Foto **RIDUAN RIZAL**

WAJAH yang dipenuhi dengan jerawat dan jerawat boleh menyebabkan seseorang hilang keyakinan diri. Ada yang sanggup tidak keluar rumah bagi mengelak berjumpa orang.

Menurut **Pakar Kulit Jerawat dan Jeragat, Dr. Haseenah Hassan**, jerawat selalunya berkaitan dengan stres manakala 90 peratus masalah jerawat disebabkan oleh keturunan.

"Faktor keturunan biasanya disebabkan oleh *hiper cheratosis* iaitu sel dalam liang yang menghasilkan lebih banyak sel berbanding biasa," katanya.

Dikatakan terdapat 30 sel pada satu-satu masa dan 30 sel mati. Dalam setiap liang pula ada sistem pembuangan sel mati.

Jika bilangan sel bertambah banyak, sistem yang ada tidak dapat membuang semua sel yang telah mati.

Dr. Haseenah berkata, liang sebum menghasilkan minyak dan sel mati akan menyebabkan liang tersumbat atau *plug*.

Plug atau mikrocomedon merupakan gumpalan

sel mati dan sebum atau minyak dan bila *plug* tadi perlu dikeluarkan, liang yang lebih besar diperlukan.

"Jangkitan juga boleh menyebabkan jerawat di mana semua orang mempunyai bakteria *P. acne*."

"Bagi mereka yang normal, bakteria berkenaan tidak aktif tetapi memakan sel-sel yang dikeluarkan," katanya.

Bakteria berkenaan tidak sukakan oksigen dan apabila liang terbuka dan kaya dengan oksigen, bakteria berkenaan boleh dikawal.

Tetapi apabila liang tersumbat, ia akan menyebabkan jangkitan atau lebih teruk lagi boleh menghasilkan jerawat batu.

Jerawat boleh dirawat dengan mengawal stres, menghalang liang tersumbat dan mengawal jangkitan bakteria.

"Biasanya pesakit akan diberikan antibiotik bagi mengawal bakteria dan pesakit perlu menunggu sehingga sekurang-kurangnya enam bulan sebelum jerawat betul-betul sembuh.

"Selepas itu barulah rawatan untuk parut jerawat boleh dilakukan dan rawatannya sama untuk rawatan jerawat," katanya.

Jeragat atau nama saintifiknya melasma pula boleh disebabkan oleh pengambilan pil perancang, hormon atau penyakit berkaitan wanita.

Menurut Dr. Haseenah, biasanya melasma bermula seawal usia 18 tahun sehingga menjangkau 35 tahun.



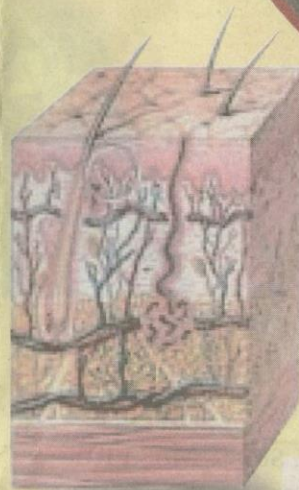
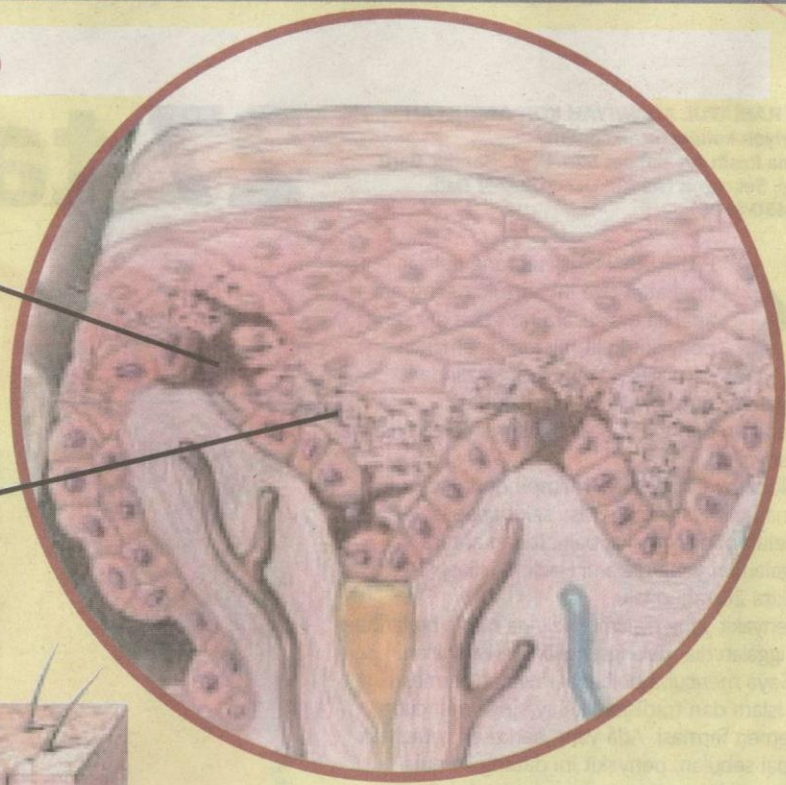
jeragat

yakinan diri

Info

Melanosit

Melanin



Melasma bahasa perubatan bagi jeragat. Jeragat adalah pigmentasi iaitu tompok hitam yang leper di dalam lapisan kulit menjadikan wajah kelihatan kusam.

Melamin pigmen yang terdapat pada kebanyakan organisma. Penghasilan melanin dirangsang oleh kerosakan DNA yang dicituskan oleh sinaran UVB.

Melanosit sel-sel di epidermis yang menghasilkan melanin yang berfungsi menyerap sinar ultraviolet dan melindungi kulit dari kerosakan.

Melanoma barah kulit yang berbahaya.

Hori Naevus kelihatan seperti jeragat, biasanya berlaku pada wanita hamil kerana ketika itu badan menghasilkan lebih banyak pigmen. Ini menyebabkan Hori Naevus lebih jelas.

Sebab-sebab terjadi jerawat

- 1 Genetik
- 2 Stres
- 3 Liang tersumbat
- 4 Jangkitan bakteria

Sebab-sebab terjadi melasma

- 1 Terdedah kepada cahaya matahari terik.
- 2 Penggunaan hormon misalnya pil perancang.
- 3 Penggunaan kosmetik atau rawatan kulit tidak sesuai.
- 4 Keturunan.

Tambah beliaui, wajah yang tidak dilindungi pelindung matahari mempercepatkan lagi proses pembentukan melasma.

"Sebenarnya melasma boleh dikurangkan sedari awal dengan menggunakan losen pelindung matahari dengan betul," katanya.

Losen

Malah Dr. Haseenah sendiri mendidik anak gadisnya menggunakan losen pelindung matahari seawal usia 10 tahun.

"Kini anak saya berusia 13 tahun dan dia telah diajar mengenakan losen pelindung matahari sebaik saja bangun tidur," katanya.

Sebenarnya cahaya UVA dan UVB boleh menembusi langsir, malah tingkap kenderaan dan akan mempercepatkan lagi kemunculan melasma.

Malah cahaya daripada televisyen dan skrin komputer juga boleh membawa kepada kemunculan melasma.

"Jadi pastikan sentiasa memakai losen pelindung matahari di mana saja anda berada walaupun di dalam rumah atau pejabat.

"Walaupun berada di dalam rumah tetapi cahaya UVA dan UVB boleh dipancarkan," katanya.

Jeragat bermula dengan melanosit iaitu sel-sel yang menghasilkan melanin - sejenis pigmen pelindung kulit. Satu melanosit akan mengawal 10

hingga 15 sel yang menapis sinar ultralembayung - penyebab mutasi pada kulit.

Dr. Haseenah berkata, sebenarnya melanosit memberikan warna pada kulit dan penduduk Asia mempunyai lebih banyak melanosit ekoran sering terdedah kepada sinaran matahari.

Jeragat

Jeragat atau melasma boleh dibahagikan kepada dua iaitu epidermal dan dermal. Kerap kali kedua-duanya hadir bersama-sama.

Justeru Dr. Haseenah menyarankan mereka yang prihatin dengan kulit wajah menggunakan losen penghalang matahari sekurang-kurangnya SPF40:

"Bilangan di sebelah SPF merujuk kepada minit perlindungan yang diberikan oleh losen berkenaan dan SPF40 merujuk kepada 400 minit perlindungan yang diberikan," katanya.

Dr. Haseenah mengambil masa setahun untuk memformulasikan losen pelindung matahari sendiri.

"Saya perlu pastikan nilai SPF sesuai dengan kulit penduduk Asia dan tidak melekit atau berminyak," katanya.

Menurut Dr. Haseenah, penduduk di rantau Asia perlukan losen penghalang matahari kerana cahayanya yang terik.

Ditanya mengenai rawatan yang sesuai, Dr.

Haseenah berkata, terdapat dua matlamat rawatan iaitu mengeluarkan pigmen baru dan menghalang pigmen baru terbentuk.

Caranya adalah pengelupasan kimia, laser, mikrodermabrasion serta HV lantosphoresis dan krim serta losen penghalang matahari.

"Semua ini bergantung kepada keselesaan pesakit," katanya.

Bagaimanapun beliau berkata, selepas menjalankan rawatan, pesakit perlu memberikan lebih perhatian dalam penjagaan wajah.

"Jika tidak dijaga secara rapi dengan pemakaian losen penghalang matahari, jeragat akan bertambah dengan lebih cepat," katanya.

Tetapi ada juga yang tidak mempunyai jeragat namun mendapat Hori's Naevus. Biasanya ia lebih jelas semasa hamil.

Seperti yang diketahui, badan menghasilkan lebih banyak pigmen semasa hamil menyebabkan Hori's Naevus menjadi lebih jelas dan disedari hanya semasa hamil.

"Ini menyebabkan pesakit kecewa kerana kadang-kala melasma hilang dengan rawatan tetapi Hori's Naevus pula semakin jelas kelihatan.

"Sebelum ini Hori's Naevus dilindungi oleh melasma dan apabila melasma tiada tompokan hitam Hori's Naevus akan semakin jelas dan perbezaan melasma dan Hori's Naevus hanya dapat ditentukan oleh doktor," katanya.