

Jerawat

- 1) Apa itu jerawat?

Jerawat adalah penyakit peradangan kulit di mana folikel rambut tersumbat dengan minyak yang berlebihan daripada kelenjar sebaceous. Selain itu, terdapat juga pembiakan bakteria yang dikenali sebagai *Propionibacterium acnes* pada kulit pesakit.

- 2) Apakah komplikasi jerawat ?

Komplikasi fizikal utama jerawat adalah parut . Ia adalah lebih mudah untuk merawat jerawat jika dibandingkan dengan rawatan untuk parut jerawat. Komplikasi lain termasuk morbiditi psikologi seperti keresahan dan kemurungan. Terdapat juga bukti kukuh bahawa kualiti hidup pesakit dengan jerawat terjejas dengan ketara. Oleh itu pesakit adalah disarankan untuk mendapatkan rawatan awal untuk mengelakkan komplikasi.

- 3) Berapakah umur biasa untuk mendapat jerawat?

Di Malaysia, umur biasa untuk mendapat jerawat adalah antara 13 hingga 18 tahun walaupun pesakit di mana-mana peringkat umur boleh juga mendapat jerawat. Ia bukanlah satu penyakit yang hanya berlaku pada belia.

- 4) Siapakah yang berisiko untuk mendapat jerawat?

Seseorang yang mempunyai ahli keluarga yang mempunyai jerawat adalah berisiko lebih tinggi untuk mendapat jerawat. Kanak-kanak yang obese dan penyakit hormon tertentu juga didapati mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mendapat jerawat.

Ubat-ubatan tertentu seperti steroid, ubat untuk merawat Tuberculosis dan ubat rawatan kanser boleh menyebabkan jerawat. Produk atau persekitaran yang menyebabkan folikel rambut kita tersumbat juga boleh menyebabkan jerawat.

- 5) Apakah factor-factor yang boleh menerukkan jerawat?

Kita tahu bahawa jerawat menjadi lebih teruk semasa waktu tekanan. Merokok, diet yang tinggi kandungan gula dan produk tenusu juga boleh memburukkan jerawat. Terdapat juga kajian yang menunjukkan bahawa pesakit yang melakukan terapi atau urutan salon muka boleh memburukkan jerawat mereka.

6) Adakah jerawat terhad hanya pada muka?

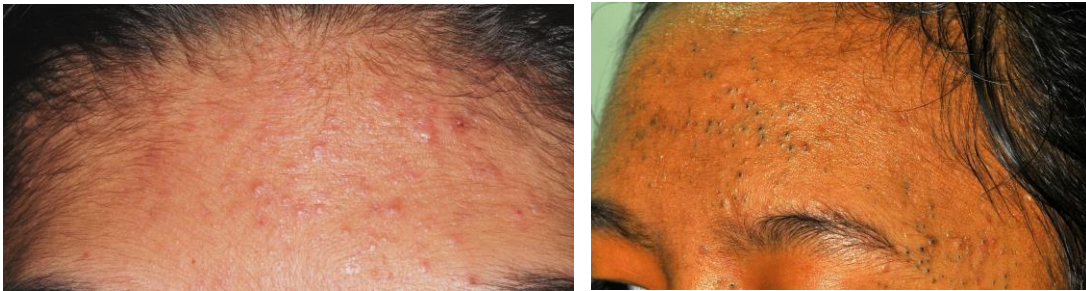
Tidak. Walaupun jerawat biasanya berlaku di muka, ia boleh juga didapati di dada dan tubuh belakang.

7) Bagaimana kita merawat jerawat ?

Rawatan untuk jerawat perlu disesuaikan mengikut individu dan ia bergantung kepada keterukan, jenis jerawat dan bagaimana ia memberi kesan kepada kualiti hidup pesakit.

8) Jika jerawat yang ringan dari segi keterukan, bagaimana kita merawatnya?

Jika ia adalah ringan pesakit hanya perlu dirawat dengan sapuan krim sahaja. Contohnya, benzoyl peroksida topikal, retinoid topikal, asid azelaic topikal , asid salisilik topikal atau antibiotik topikal.



Gambar A & B: Comedonal Acne

9) Bagaimana pula dengan jerawat sederhana dan teruk?

Rawatan segera and tepat amat diperlukan untuk mengelakkan parut dan komplikasi.

Untuk jerawat sederhana , kita boleh merawat dengan gabungan dua agen topikal. Jika jerawat tersebut jenis yang mempunyai banyak keradangan, pesakit juga akan diberi ubat makan antibiotic.



Gambar C& D: Pustular Acne

Jika jerawat yang teruk, pesakit perlu dirujuk kepada pakar kulit untuk ubat makan isotretinoin. Ubat tersebut hanya boleh diberi oleh pakar dermatologi / pakar kulit yang sah. Jika terdapat apa-apa keraguan/masalah rawatan jerawat, sila menghubungi pakar dermatologi di klinik yang terdekat (<http://www.dermatology.org.my>).



Gambar E & F: Nodulocystic Acne

10) Mungkinkah jerawat akan berulang selepas rawatan dihentikan?

Ia mungkin berulang jika pesakit berhenti rawatan sepenuhnya. Itulah sebabnya pesakit perlu meneruskan terapi penyelenggaraan dengan rawatan topikal selepas menghentikan rawatan oral.

Langkah-langkah umum dan penjagaan kulit juga penting dalam pengurusan jerawat. Pesakit dinasihatkan untuk membersihkan kulit dengan pembersih yang lembut. Tidak ada bukti bahawa mencuci kulit dengan antibakteria atau antiseptik boleh membawa manfaat. Pesakit perlu menggunakan kosmetik dan produk muka yang tidak komedogenik iaitu yang tidak akan menyebabkan jerawat. Pesakit juga dinasihati jangan memicit jerawat.

Dari segi pemakanan, saya menyarankan pesakit saya supaya mengambil makanan yang rendah gula dan berserat tinggi walaupun bukti kajian dari segi pemakanan bukanlah begitu kukuh.

Disediakan oleh,

Dr Peter Ch'ng Wee Beng

Pakar Perunding Dermatologi
Gleneagles Kuala Lumpur
Pusat Perubatan Tropicana, Petaling Jaya, Selangor



Ahli Persatuan Dermatologi Malaysia Maklumat kesihatan di atas diterbitkan ihsan Persatuan Dermatologi Malaysia (<http://www.dermatology.org.my/>)