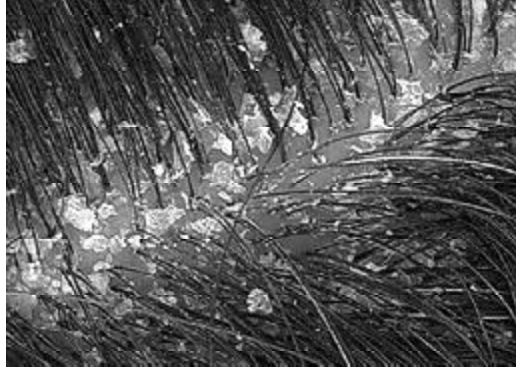


एक राष्ट्रीय समस्या रूसी यानी डैन्ड्रफ

सुशील जोशी

जो लोग नियमित रूप से टीवी देखते हैं, वे इस बात से परिचित हैं कि रूसी हमारे देश के युवाओं की सबसे प्रमुख समस्याओं में से एक है। इसके इलाज के लिए तमाम नुस्खे उपलब्ध हैं, बस पैसा खर्च करने की ज़रूरत है। सवाल यह उठता है कि रूसी चीज़ क्या है। खास तौर से मेरे जैसे अज्ञानी के लिए यह जानना उपयोगी होगा।



साहित्य पढ़ने से जो सबसे मज़ेदार बात पता चली वह यह थी कि रूसी के बारे में हम बहुत कम जानते हैं। और तो और, इसे परिभाषित करने को लेकर भी दिक्कतें नज़र आती हैं। मगर सबसे उपयोगी परिभाषा *मेडीलेक्सिकॉन* चिकित्सा शब्दकोश में देखी जा सकती है:

‘खोपड़ी के बालों में अलग-अलग मात्रा में सफेद या भूरे शल्कों की उपस्थिति, जो बाह्यत्वचा (एपिडर्मिस) के अत्यधिक या सामान्य क्षरण के कारण पैदा होते हैं।’

मुख्य बात यह है कि रूसी होती है बाह्यत्वचा के सामान्य अथवा अत्यधिक क्षरण के कारण। तो यह देखें कि यह बाह्यत्वचा होती क्या है और इसका क्षरण क्यों होता है। यदि हम अपनी त्वचा को सूक्ष्मदर्शी में देखें और बाहरी परत से अंदर की ओर चलें तो कुछ-कुछ चित्र के समान दिखाई देती है। इसकी एक परत को एपिडर्मिस या बाह्यत्वचा कहते हैं। पता यह चलता है कि इस परत की कोशिकाओं का विभाजन निरंतर चलता रहता है। ये नई-नई कोशिकाएं बनती हैं, वृद्धि करती हैं और अपने से ऊपर की कोशिकाओं को बाहर धकेलती हैं। जब वे धकेली जाती हैं तो एक समय आता है जब वे झड़ जाती हैं। यह है बाह्यत्वचा का सामान्य क्षरण।

आंकड़े देखें तो एक सामान्य व्यक्ति की त्वचा से प्रतिदिन

करीब 5 लाख कोशिकाएं झड़ जाती हैं। इनमें से काफी कोशिकाएं खोपड़ी की सतह से भी झड़ती होंगी। इन्हीं को रूसी कहते हैं। इतनी कोशिकाओं का झड़ना तो सामान्य बात है। मगर कभी-कभी किसी-किसी व्यक्ति में ज़्यादा कोशिकाएं झड़ती हैं

- करीब 8 लाख तक। तब सिर पर ज़्यादा ‘सफेद या भूरे शल्क’ नज़र आते हैं। तो जब कोशिकाएं ज़्यादा मात्रा में झड़ने लगती हैं, तब रूसी के लक्षण प्रकट होते हैं। आम तौर पर मनुष्य की त्वचा कोशिकाएं करीब एक महीने में झड़ जाती हैं मगर ऐसा बताते हैं कि जब ये कोशिकाएं 2-7 दिन में ही झड़ने लगती हैं तो रूसी के लक्षण प्रकट हो जाते हैं।

रूसी और गैर-रूसी क्षरण में एक प्रमुख अंतर और भी है। आम तौर पर जब कोशिकाएं झड़ती हैं, तो अलग-अलग ही झड़ती हैं। ये इतनी सूक्ष्म होती हैं कि नज़र नहीं आती। मगर किन्हीं लोगों में झड़ते हुए भी इन कोशिकाओं के परस्पर जुड़ाव टूटते नहीं और ये थोक में झड़ती हैं जिसकी वजह से नज़र आती हैं। रूसी को यदि सूक्ष्मदर्शी में देखेंगे तो और कुछ नहीं अपनी ही त्वचा कोशिकाएं नज़र आएंगी। मूलतः रूसी कॉर्नियोसाइट नामक कोशिकाओं के थक्के होती हैं, थक्के इसलिए क्योंकि झड़ने के बाद भी इनका आपसी जुड़ाव खत्म नहीं हुआ है।

तो अगला सवाल यह आता है कि क्यों कुछ लोगों में ‘अत्यधिक’ क्षरण होता है। इस संदर्भ में पहली बात तो यह है कि ये ‘कुछ लोग’ थोड़े-बहुत नहीं बल्कि हममें से तकरीबन आधे हैं। यानी अत्यधिक क्षरण कोई ‘असामान्य’ बात नहीं है। फिर भी यह सवाल तो पूछा ही जा सकता है कि आखिर आधे लोगों में खोपड़ी ज़्यादा क्यों झड़ती है। यह

सवाल पूछना इसलिए भी ज़रूरी है कि जब खोपड़ी बहुत अधिक झड़ती है तो कुछ तकलीफ भी होती है। इनमें से एक तकलीफ है कि बालों में सफेद या भूरे शल्क दिखते हैं। दूसरी तकलीफ यह है कि कभी-कभी इस प्रक्रिया में खुजली भी चलती है।

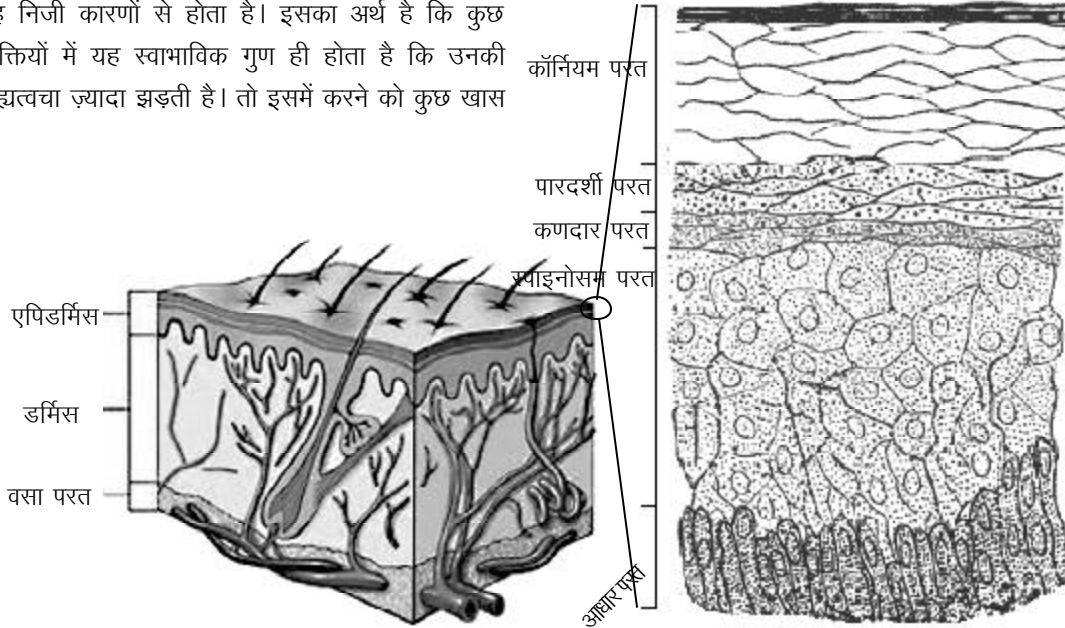
रूसी कितनी है यह पता करना अपने आप में एक समस्या है। कई उपचार दावा करते हैं कि उनके उपयोग से न जाने कितने प्रतिशत रूसी कम हो जाती है। आम तौर पर इसके लिए आंखों का सहारा लिया जाता है मगर वास्तव में इसके लिए स्क्वेमोमेट्री और फोटोग्राफी का उपयोग किया जाना चाहिए। स्क्वेमोमेट्री विधि में खोपड़ी की त्वचा पर एक टेप चिपकाई जाती है और फिर उसे वापिस निकालकर देखा जाता है कि कितने कॉर्नियोसाइट्स उस पर चिपके हैं।

तो इस बात की छानबीन करें कि क्यों कुछ लोगों की बाह्यत्वचा की कोशिकाएं ज़्यादा झड़ती हैं। एक बार फिर, संभवतः यह जानकारी नहीं है कि इसका सही-सही कारण क्या है। कई कारण बताए जाते हैं और कौन-से कारण को मानें, इसी के आधार पर उपचार की विधि सुझाई जाती है।

साहित्य में सबसे पहला कारण यह बताया जाता है कि यह निजी कारणों से होता है। इसका अर्थ है कि कुछ व्यक्तियों में यह स्वाभाविक गुण ही होता है कि उनकी बाह्यत्वचा ज़्यादा झड़ती है। तो इसमें करने को कुछ खास

है नहीं। अन्य कारणों में हो सकता है कि किसी बीमारी या किसी अन्य तकलीफ के कारण त्वचा की कोशिकाएं ज़्यादा झड़ने लगें। ऐसे मामलों में उस बीमारी या तकलीफ का इलाज करना ज़्यादा मुफीद होगा, बजाय खोपड़ी पर कुछ करने के।

एक कारण यह भी बताया जाता है कि त्वचा पर एक फफूंद के संक्रमण के कारण त्वचा की कोशिकाएं ज़्यादा झड़ने लगती हैं। वैसे यह स्पष्ट नहीं है कि क्या इस फफूंद के कारण कोशिकाओं का क्षरण बढ़ता है या झड़ी हुई कोशिकाएं ज़्यादा दर्शनीय या तकलीफदायक हो जाती हैं। यह फफूंद एक किस्म की खमीर है जिसका जीव वैज्ञानिक नाम पहले *पिटायरोस्पोरम ओवेल* होता था, आजकल इसे *मालासेज़िया फरफुर* कहते हैं। यह फफूंद कुदरती तौर पर हमारी चमड़ी पर रहती है। ऐसा बताते हैं कि जब इसकी उपस्थिति बहुत बढ़ जाती है, तो यह परेशानी का सबब बन जाती है। मगर फफूंद को रूसी का प्रमुख कारण मानने को लेकर पर्याप्त प्रमाण उपलब्ध नहीं हैं। मौका-ए-वारदात पर खड़ा हर शख्स कातिल नहीं होता। सिर्फ इसलिए कि रूसी होने की जगह पर *मालासेज़िया* पाई जाती है, इस बात का



प्रमाण नहीं है कि वही इसके लिए ज़िम्मेदार है।

वैसे यह भी पता चलता है कि त्वचा से शल्क झड़ना कुछ अन्य बीमारियों का एक लक्षण भी हो सकता है। इनमें दो तकलीफों के नाम खास तौर से सामने आते हैं - सोरिएसिस और सिबोरिया या सिबोरिक डर्मेटाइटिस। कुछ लोगों का तो मानना है कि रूसी दरअसल सिबेरिक डर्मेटाइटिस का मृदु संस्करण है। इसलिए कई लोग मानते हैं कि रूसी के दायरे को निर्धारित करना मुश्किल है क्योंकि कब यह सिबोरिक डर्मेटाइटिस का एक लक्षण है और कब मात्र रूसी है, इनके बीच स्पष्ट सीमारेखा नहीं होती।

और अंत में, यह बताते हैं कि यदि आपकी प्रतिरक्षा कमज़ोर है, या आपको कोई अन्य संक्रमण हुआ है या आप सामान्य कुपोषण का शिकार हैं, तो भी कोशिकाएं झड़ने की रफ्तार और रूसी बढ़ सकती है। इसके अलावा, कई सौंदर्य प्रसाधन उत्पाद, जैसे शैम्पू वगैरह भी रूसी को बढ़ावा दे सकते हैं। मौसम का असर भी पड़ता है, खास तौर से तेज़ गर्मी व ठंड में रूसी बढ़ती है। कई स्रोतों में बताया गया है कि मानसिक तनाव से भी रूसी बढ़ती है।

अब बात की जाए उपचार की। जैसा कि मैंने ऊपर कहा था, उपचार इस बात पर निर्भर करता है कि आप इसका कारण क्या मानते हैं। उपचार की दृष्टि से देखें तो रूसी दुनिया की सबसे अधिक व्यापारिक परेशानी है। इसके लिए जितने उत्पाद, खास तौर से शैम्पू बनाए व बेचे जाते हैं, उतने शायद किसी तकलीफ के लिए नहीं।

उदाहरण के लिए, यदि यह माना जाए कि रूसी का प्रमुख कारण फफूंद है, तो कोशिश यह होगी कि फफूंद को खत्म किया जाए। ऐसे पदार्थों में सेलेनियम सल्फाइड, इमिडेज़ोल, कीटोकोनेज़ोल, हाइड्रॉक्सीपायरिडोन्स वगैरह प्रमुखता से उपयोग किए जाते हैं। इनमें से सेलेनियम सल्फाइड के बारे में स्पष्ट नहीं है कि यह काम कैसे करता है। संभव है कि यह फफूंद *मालासेज़िया* के खिलाफ कारगर है मगर यह भी हो सकता है कि यह कोशिकाओं के तेज़ विभाजन पर भी असर डालता हो। इसका असर शायद त्वचा में सीबम के उत्पादन पर भी होता है। दूसरी ओर इमिडेज़ोल व हाइड्रॉक्सीपायरिडोन्स जाने-माने फफूंदरोधी

पदार्थ हैं। हाइड्रॉक्सीपायरिडोन्स सिक्लोपाइरॉक्स डैन्ड्रूप रोधी नुस्खों में सर्वाधिक उपयोग किया जाने वाला पदार्थ है। कीटोकोनेज़ोल सिर्फ फफूंद नहीं बल्कि सूक्ष्मजीव रोधी है। वैसे चिकित्सा में इसका उपयोग सिबोरिक डर्मेटाइटिस के उपचार में किया जाता है।

मालासेज़िया की सात प्रजातियां हैं जो रूसी में पाई गई हैं मगर एक भी प्रजाति रॉबर्ट कोच द्वारा रोगजनक प्रमाणित करने के लिए प्रस्तुत सिद्धांतों पर खरी नहीं उतरी है। उदाहरण के लिए रूसी का इलाज हो जाने के बाद और *मालासेज़िया* को हटा देने के बाद भी निम्न स्तर पर शल्क बनना (2-5 मि.ग्रा. प्रति से.मी. खोपड़ी प्रति 2 दिन) जारी रहता है। यह भी देखा गया है कि इस तरह के उपचार अन्य समस्याओं को जन्म दे सकते हैं।

तो यदि फफूंद को रूसी का कारण न माना जाए, तो आपकी कोशिश होगी कि अन्य कारणों पर धावा बोला जाए। जैसे रूसी का एक कारण यह है कि जो कोशिकाएं झड़ती हैं वे झुंड में झड़ती हैं, इसलिए उन्हें हटाना/धोना मुश्किल होता है। अतः ऐसे पदार्थों का उपयोग किया जाता है जो इन कोशिकाओं को आपस में चिपकने न दे। तब ये अलग-अलग होने के कारण आसानी से धुलकर निकल जाएंगी, आपकी तकलीफ खत्म। ऐसे पदार्थों में सेलिसिलिक एसिड, गंधक, ज़िन्क पायरीथायोन, टार, व स्टीरॉइड्स प्रमुख हैं। सेलिसिलिक एसिड और गंधक का यह गुण है कि वे कोशिका से कोशिका के चिपकाव को कम कर देते हैं। दूसरी ओर ज़िन्क पायरीथायोन दरअसल कोशिका से कोशिका के चिपकाव को भी कम करता है और सीबम उत्पादन को भी कम करता है। टार का उपयोग वैसे तो सोरिएसिस के इलाज में होता है मगर यह रूसी में भी उपयोग पाया गया है मगर इसकी गंध, धब्बे छोड़ने की प्रवृत्ति और उपयोग करने में परेशानी की वजह से इसका उपयोग सीमित है।

इनके अलावा कई सारे हर्बल नुस्खे भी आजमाए जा सकते हैं। वे कैसे काम करते हैं कोई नहीं जानता। कहने का मतलब यह नहीं है कि कोई यह जानता है कि उपरोक्त सिंथेटिक नुस्खे कैसे काम करते हैं।

तो रूसी व्यापारिक दोहन के लिए एकदम उपयुक्त चीज़ है। किसी को मालूम नहीं कि यह क्यों होती है, इसे लेकर डॉक्टर के पास जाने का विचार तक नहीं आता, जाएंगे तो शायद मखौल का पात्र बनेंगे। इसलिए सीधे उपभोक्ता तक पहुंचने वाले उत्पाद इसका सही जवाब साबित होते हैं। वैसे इनमें से अधिकांश नुस्खे तभी तक

कारगर रहते हैं जब तक उनका उपयोग जारी रहता है। उपयोग बंद करते ही समस्या फिर सिर चढ़ जाती है। यदि आप डॉक्टर से पूछेंगे तो वे शायद यही कहेंगे कि सबसे कारगर इलाज तो यही है कि सिर को साफ रखा जाए, जितनी रूसी बनती है उसे झाड़-पोंछकर हटा दिया जाए।
(*स्रोत फीचर्स*)