

infini^t



Bio-Ti International Sdn. Bhd.
48-B, 2nd Floor,
Persiaran Zaaba,
Taman Tun Dr. Ismail,
60000 Kuala Lumpur.

understanding acne

Memahami Jerawat (Acne)¹

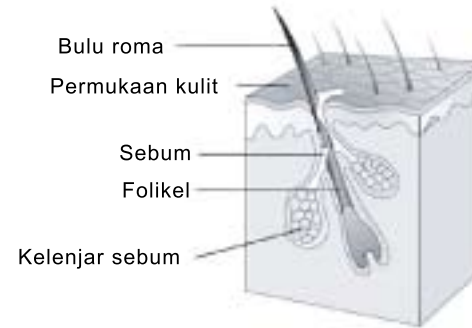
Kulit

Kulit kita terbagi kepada tiga lapisan asas; epidermis, dermis dan tisu subkutan.

Epidermis terbagi kepada lima lapisan. Lapisan paling luar terdiri daripada sel-sel kulit mati. Ia merupakan sel-sel kulit yang diratakan akibat daripada tekanan oleh lapisan sel baru yang terbentuk di bawahnya. Sel-sel kulit mati ini akan sentiasa tersingkir dan diganti. Komponen hidup epidermis terdapat di lapisan kedua. Ia mengandungi pelbagai sel seperti keratinosit, melanosit dan sel-sel lain. Keratinosit menghasilkan unsur protin (*keratin*), iaitu juzuk penting bagi kulit, rambut dan kuku. Melanosit pula menghasilkan pigmen melanin yang melindungi kulit dari dirosakkan oleh sinaran ultraviolet matahari. Warna kulit ditentukan oleh bilangan dan saiz melanosit serta warna pigmen melanin yang terkandung di dalamnya. Terdapat banyak jenis bakteria yang hidup di atas permukaan kulit, di antaranya ialah *Propionibacterium acnes* (*P. acnes*).

Dermis membekalkan kekuatan serta sokongan kepada kulit. Ia dihasilkan oleh tiga jenis tisu iaitu kolagen, elastin dan serat retikulum. Kolagen merupakan unsur protin yang utama bagi kulit yang memberikannya kekuatan. *Elastin* pula adalah lapisan nipis protin yang memberikan keanjalan kepada kulit. Kehilangan keanjalan akibat kesan terdedah kepada sinaran matahari dan faktor-faktor lain merupakan sebab utama kulit yang tua mengendur. Terdapat banyak sel-sel di dalam dermis yang mempunyai fungsi tertentu. Di antaranya ialah folikel rambut (*sac*), kelenjar sebum (minyak), kelenjar peluh, penghujung saraf dan pembuluh darah. Setiap folikel rambut mengandungi rambut dan dikelilingi oleh sel-sel mati yang menyamai *stratum* korneum. Di kedua-dua belah folikel rambut pula terdapat kelenjar sebum yang menghasilkan minyak sebum. Fungsi minyak sebum adalah untuk melembapkan rambut dan membekalkan perlindungan kepada kulit. Minyak sebum juga membawa sel-sel kulit mati ke arah permukaan luar kulit.

Tisu subkutan terletak satu lapisan di bawah dermis. Pada asasnya, lapisan ini terdiri daripada satu lapisan lemak. Pembuluh darah yang lebih besar serta saraf-saraf juga terletak di lapisan ini. Tisu subkutan memainkan peranan yang penting untuk mengekalkan suhu badan yang konsisten.



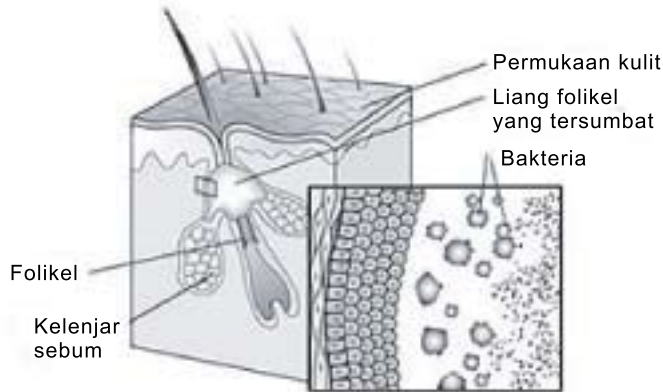
1. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), National Institutes of Health USA "A quick understanding of acne", March, 2005.

Apakah Jerawat?

Jerawat adalah perkara biasa terjadi dan dialami semua bangsa. Ia merupakan keadaan kulit berinflamasi (bengkak) yang biasa terjadi pada muka, dada dan belakang badan, di mana muka merupakan bahagian yang paling kerap dijangkiti. Di antara 80-90% individu di peringkat remaja mempunyai jerawat. Lebih kurang 30% remaja terus mempunyai masalah jerawat sehingga dewasa. Pada biasanya, jerawat bermula dengan kelihatan seperti bisul atau benjolan kecil pada kulit. Ia mungkin berwarna keputihan atau kemerahan.

Bagaimana Jerawat Terjadi?

Kadangkala di dalam folikel rambut, rambut bergabung bersama minyak sebum dan sel-sel kulit membentuk gumpalan dan menutupi liang masuknya. Gumpalan ini mengakibatkan minyak sebum terkumpul di dalam folikel dan memerangkap bakteria *P. acnes* di dalam folikel tersebut. Bacteria tersebut akan tumbuh di dalam gumpalan dan menyebabkan radang dan seterusnya mengakibatkan jerawat.

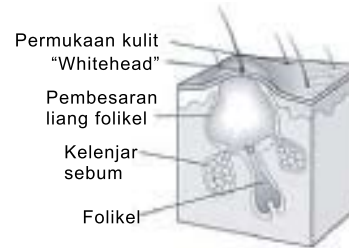


Mikrokomedo

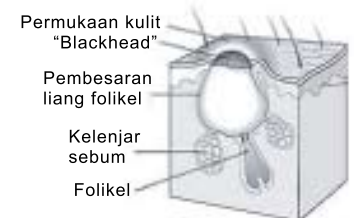
Terdapat pelbagai jenis jerawat atau luka jerawat. Jerawat asas dipanggil komedo, dan ia merupakan folikel rambut yang dibesarkan dan tersumbat.

Jenis jerawat yang paling biasa adalah:

- "Whiteheads"** Ini merupakan jenis jerawat yang kekal tinggal di bawah permukaan kulit.
- "Blackheads"** Jerawat jenis ini timbul ke permukaan kulit dan kelihatan kehitaman. Warna kehitaman itu bukan disebabkan kekotoran.
- Papul** Ia merupakan benjolan kecil berwarna merah jambu yang mungkin berasa sakit jika disentuh.
- Pustul** Jerawat ini berwarna kemerahan di pangkal dan bernanah di bahagian atas.
- Nodul** Ia merupakan jerawat yang besar, menyakitkan dan padu. Ia terbentuk di bahagian dalam kulit.
- Sista** Ia merupakan jerawat bernanah yang dalam dan menyakitkan yang boleh meninggalkan parut.



Komodo Tertutup ("Whitehead")



Komodo Terbuka ("Blackhead")

Apakah Yang Menyebabkan Jerawat?

Sebab sebenar terjadinya jerawat tidak diketahui. Walaubagaimanapun, doktor-doktor telah menyatakan beberapa faktor yang mungkin boleh dikaitkan sebagai penyebab terjadinya jerawat. Ianya termasuk:

- Peningkatan hormon di peringkat baligh dan remaja (ia menyebabkan kelenjar minyak menghasilkan lebih banyak minyak sebum dan oleh itu folikel rambut tersumbat dengan lebih kerap).
- Perubahan hormon ketika hamil.
- Permulaan atau pemberhentian penggunaan pil perancang kehamilan.
- Keturunan (jika ibubapa anda mempunyai masalah jerawat, anda mungkin akan menghadapi masalah yang sama).
- Beberapa jenis ubat (contohnya hormon lelaki, *lithium*).
- Alat solek yang berminyak.

Apakah Mitos Tentang Jerawat?

Terdapat banyak mitos tentang jerawat. Berikut adalah beberapa mitos yang kerap diperkatakan di kalangan kita beserta dengan fakta yang berkaitan dengannya.

Mitos: Jerawat boleh berjangkit.

Fakta: Kebanyakan penyakit kulit amat mudah berjangkit tetapi tidak bagi jerawat. Walaubagaimanapun, jika jerawat dibiarkan tanpa dirawat, dan jangkitan kedua yang teruk mula berkembang, ia mungkin boleh berpindah ke individu lain yang mempunyai masalah jerawat terbuka (tetapi belum dijangkiti luka).

Mitos: Tidak mengambil berat tentang kebersihan boleh menyebabkan jerawat.

Fakta: Jerawat bukan berpunca daripada kekotoran tetapi oleh sel-sel kulit mati yang bergabung dengan lebih minyak sebum yang melekit, yang kemudiannya menutupi liang-liang roma. Elakkan dari membersihkan dengan berlebihan kerana ini menyebabkan terhasilnya sel-sel kulit kering yang mudah bergabung dengan minyak sebum. Jangan gunakan sabun pencuci muka yang kasar dan menghakis; ia boleh mengupas permukaan kulit dan merosakkannya dengan jerawat. Cuci muka anda dengan air biasa atau gunakan pencuci cairan yang lembut.

Mitos: Coklat dan makanan berminyak menyebabkan jerawat.

Fakta: Tidak ada sebarang bahan di dalam coklat atau makan berlemak/berminyak yang mempunyai kesan secara langsung dengan jerawat. Sedangkan kedua-dua jenis makanan ini sering dikaitkan sebagai penyebab terjadinya jerawat. Sekiranya diambil dalam kuantiti sederhana atau bersama makanan sihat lain, ia tidak akan menyebabkan jerawat atau memburukkan keadaan jerawat yang sedia ada.

Mitos: Alkohol mengeringkan jerawat.

Fakta: Alkohol kadangkala berkesan mengurangkan jangkitan kedua dari luka yang terbuka. Walaubagaimanapun, ia boleh membuatkan kulit anda kering, menjana lebih banyak sel-sel kulit kering, dan seterusnya menghasilkan lebih banyak liang-liang roma tersumbat. Ini akan mengakibatkan lebih banyak jerawat jika alkohol ini di sapu pada permukaan kulit.

Apakah Perkara Yang Boleh Menjadikan Masalah Jerawat Semakin Teruk?

Berikut adalah antara faktor pencetus jerawat:

- Perubahan kadar hormon gadis remaja dan wanita 2 sehingga 7 hari sebelum bemaula tempoh haid.
- Sering menyentuh dan mengusap kulit.
- Tekanan dari memakai/menggunakan topi keledar basikal/motosikal, beg sandang belakang (*backpacks*) atau kolar baju yang ketat.
- Gangguan persekitaran alam seperti pencemaran dan kelembapan yang tinggi.
- Memicit dan mengusap jerawat.
- Menggosok kulit dengan kuat.

Bagaimana Orang Yang Mempunyai Masalah Jerawat Patut Menjaga Kulit Mereka.

Berikut adalah antara cara-cara penjagaan kulit sekiranya anda mempunyai jerawat:

- Bersihkan muka dengan lembut. Gunakan pembersih yang lembut pada waktu pagi, malam dan selepas aktiviti berat. Menyental kulit tidak membantu menahan jerawat malah ia mungkin boleh memburukkan lagi keadaan.
- Cuba elakkan dari menyentuh kulit anda. Tindakan memicit, mecubit dan mengupas jerawat akan menyebabkan jerawat berparut atau meninggalkan kesan kehitaman pada kulit.
- Bercukur dengan berhati-hati. Jika bercukur, anda boleh gunakan samada pencukur elektrik ataupun pisau pencukur. Untuk keselamatan, gunakan pisau pencukur yang tajam. Lembutkan rambut dengan sabun dan air sebelum menyapu krim pencukur. Bercukurlah dengan berhati-hati dan hanya apabila perlu.
- Elakkan terdedah pada sinaran matahari. Kebanyakan ubat jerawat boleh menyebabkan pengguna lebih mudah mendapat kesan terbakar (*sunburn*). Berada terlalu lama di bawah sinaran matahari juga boleh menyebabkan kulit berkedut dan terdedah kepada risiko kanser kulit.
- Pilihlah barangan kosmetik yang tidak berminyak. Pastikan perkataan tidak berkromodogenik pada label barangan kosmetik anda. Ini bermaksud alat solek berkenaan tidak menutupi liang-liang roma anda. Walaubagaimanapun, terdapat juga pengguna yang masih mendapat jerawat apabila memakai produk ini.

Bagaimana Merawat Jerawat?

Jerawat sering dirawat oleh pakar kulit (*dermatologis*). Tujuan rawatan adalah untuk:

- Menyembuhkan jerawat yang sedia ada.
- Menghentikan jerawat baru dari muncul.
- Mengelakkan dari berparut.
- Membantu mengurangkan tekanan psikologi dan rasa malu kerana mempunyai jerawat.

Rawatan awal adalah yang terbaik untuk mengelakkan terjadinya parut. Doktor anda mungkin mencadangkan ubat yang boleh didapati di kaunter-kaunter ubat atau ubat yang dipreskripsi oleh doktor. Sesetengah ubat jerawat adalah topikal iaitu boleh disapu terus ke atas kulit seperti krim atau gel. Sesetengah yang lain pula adalah jenis sistemik (dimakan) seperti antibiotik. Doktor anda mungkin akan menyarankan lebih dari satu jenis ubat untuk rawatan.

Berikut adalah beberapa jenis rawatan jerawat yang kini biasa terdapat di pasaran:

Benzoyl peroksida adalah jenis rawatan jerawat yang biasa terdapat di pasaran. Ia merupakan sejenis "*exfoliant*"; ia membantu menyingkirkan sel-sel kulit mati daripada permukaan kulit. Ia juga menghalang bakteria dari terus membiak di atas kulit. Ia boleh didapati dalam bentuk gel, krim dan losyen, ataupun sebagai kombinasi bersama sulfur yang juga sejenis ejen "*exfoliant*". Benzoyl peroksida membantu menghalang pertumbuhan cela baru dan membersihkan cela yang sedia ada. Ia perlu digunakan setiap hari tetapi mungkin menyebabkan kegatalan, kemerahan dan kekeringan. Ia tidak sesuai bagi kulit sensitif.

Asid Salisilik amat berkesan untuk menghilangkan bintik-bintik hitam (*blackheads*). Ia berupaya melonggarkan dan melembutkan gumpalan yang tebal pada liang-liang roma yang tersumbat. Walaubagaimanapun, penggunaan asid salisilik sahaja tidak mampu untuk menghalang kewujudan cela baru.

Asid Retinoik diperolehi daripada vitamin A, iaitu nutrien yang penting dalam mengekalkan kesihatan kulit. Vitamin A mengurangkan minyak sebum tersumbat dan oleh itu amat berkesan di dalam merawat bintik-bintik putih (*whiteheads*) dan bintik-bintik hitam (*blackheads*). Walaubagaimanapun, ia boleh menyebabkan kegatalan dan kemerahan, terutamanya jika kulit terdedah pada sinaran matahari. Asid Retinoik perlu digunakan pada jangkamasa yang agak panjang (sekurang-kurangnya enam bulan) dan ia mungkin mengambil masa beberapa minggu sebelum kesan awalnya dapat dilihat.

Tetrasiklina (*Tetracycline*) adalah antibiotik dan merupakan rawatan biasa yang paling popular untuk menangani masalah jerawat. Makanan, *antacids*, bekalan zat besi, dan susu boleh mengganggu penyerapan antibiotik ini, oleh itu adalah penting untuk diingat agar ia perlu di ambil sendiri (tanpa bahan-bahan yang disebut di atas). Ubat ini mesti di ambil dalam tempoh masa minimum tiga bulan, dan selalunya perlu disambung penggunaannya untuk beberapa tempoh masa lagi. Ia akan mengambil masa sekurang-kurangnya dua bulan sebelum perubahan dapat dilihat. Antibiotik lain mungkin boleh disarankan jika tetrasiklina tidak berkesan. Ini termasuk: *trimetoprim-sulfametoxazole*, minosiklina, doxysiklinan dan erytromisin. Antibiotik juga membunuh bakteria baik di dalam usus dan ada di antaranya menyebabkan perubahan

warna gigi menjadi kuning. Biasanya doktor tidak menyarankan pengambilan antibiotik untuk tempoh masa yang lama. Rawatan ini hanya boleh di dapati melalui preskripsi dari doktor.

Pil Pencegah Kehamilan (*Oral contraceptives*): Bagi wanita yang mempunyai masalah jerawat dan pada masa yang sama merancang kehamilan, terdapat doktor yang memberi preskripsi pil pencegah kehamilan yang boleh dimakan (*oral contraceptive*) yang mengandungi samada *mestranol* atau *ethinylestradiol*. Ubat ini mengganggu hormon androgen yang menyebabkan jerawat.

Suntikan Terapeutik: Dalam kes-kes jerawat yang serius di mana sista (*cysts*) terbentuk, para doktor pernah berjaya menyelesaikan masalah tersebut dengan menyuntik steroid terus ke dalam sista.

Isotretinoin: Seperti asid retinoik, ubat ini diperolehi dari vitamin A dan ia berkesan dalam menghalang kelenjar minyak dari tersumbat. *Accutane* adalah salah satu contoh *isotretinoin*. Rawatan ini hanya boleh di dapati melalui preskripsi dari doktor. Walaubagaimanapun, disebabkan ia merupakan ubat yang paling kuat, ia mungkin boleh mengakibatkan kesan sampingan seperti kecacatan pada bayi sekiranya diambil ketika hamil.

Apakah Rawatan Terbaik Untuk Masalah Jerawat Saya?

Kebanyakan produk yang dipasarkan hanya mengandungi satu jenis bahan aktif atau terdiri daripada satu langkah sahaja. Produk yang mengandungi bahan aktif bercampuran mungkin tidak begitu berkesan kerana terdapatnya interaksi negatif. Ubat yang dimakan (*oral medications*) seperti antibiotik dan *isotretinoin* mungkin memberi kesan sampingan.

Isu pertama yang perlu difahami ialah jerawat tidak boleh disembuhkan. Meskipun anda menggunakan ubat yang dipreskripsi oleh doktor dan jerawat anda hilang, masalah itu mungkin akan kembali. Walaubagaimanapun, jerawat boleh dikawal. Anda tidak sepatutnya hidup dengan masalah jerawat. Apabila cela yang sedia ada dirawat, langkah seterusnya adalah untuk menghalang kemunculan jerawat baru.

Bagaimana Saya Dapat Mengatasi Masalah Kulit Mudah Berjerawat?

In-finit™ C³ Acne Formula adalah produk baru yang terdiri daripada tiga (3) langkah. Ia boleh membantu anda mengatasi masalah kulit mudah berjerawat dengan kesan yang ketara dalam hanya 1 – 2 minggu*. Produk ini unik kerana setiap langkah di dalam rumusan ini direka khas untuk bertindak terhadap kulit yang mudah berjerawat pada setiap peringkat perkembangan masalah tersebut. Tiga (3) langkah tersebut adalah seperti berikut:-

1. **Clean** (Bersih) : Membersih dan menghilangkan sel-sel kulit mati. Ini akan menghalang sel-sel kulit mati bergabung dengan minyak sebum. Tindakan ini akan menghalang penghasilan gumpalan yang menyebabkan liang-liang roma tertutup.
2. **Clear** (Hilang) : Melarutkan gumpalan. Tindakan ini akan menghapuskan minyak sebum berlebihan yang terperangkap di dalam folikel liang roma dan pada masa yang sama, menghilangkan faktor-faktor penyebab masalah kulit yang mudah berjerawat.
3. **Control** (Kawal) : Apabila gumpalan ini telah dilarutkan, masalah kulit yang mudah dijangkiti jerawat ini akan dikawal dengan cara meneutralkan faktor-faktor penyebab jerawat yang tertinggal di dalam folikel liang roma.

* Kes-kes yang lebih serius mungkin mengambil masa sehingga 8 minggu.