



Organization Accredited
by Joint Commission International



Apollo Hospitals
touching lives
DHAKA



The first and only JCI Accredited
hospital in Bangladesh

ত্বকের সাধারণ সমস্যা

ত্বকের সুস্থতা ধরে রাখতে প্রয়োজন সূর্যরশ্মির সরাসরি তাপ থেকে দূরে থাকা, রোদে বের হলে সানস্ক্রিন ব্যবহার করা, ধূমপান না করা ও ময়শ্চারাইজার ব্যবহার করা। ত্বকের সমস্যা গুরুতর হওয়ার আগেই ডার্মাটোলজিস্টের পরামর্শ নিন। সাধারনত যেসব সমস্যা ত্বকে দেখা দিতে পারে তা নিয়ে এখানে আলোচনা করা হলো:

১. সূর্যরশ্মির ক্ষতিকর প্রভাব বা সানবার্ন

২. একনি: ত্বকের কোষকলার গ্রন্থি থেকে তৈলাক্ত পদার্থ নিঃসৃত হয়ে গোড়া বন্ধ হয়ে গেলে তৈরি হয় ব্ল্যাকহেড। যা ছোট আকারের হলে বলা হয় হোয়াইট হেড। এগুলো ক্ষীত হয়ে ব্যথায়ুক্ত প্রদাহ বা পিম্পল কিংবা ত্বকের গভীরে গোটার জন্ম দিতে পারে। কৈশোরেই একনি বেশি হয়ে থাকে, তবে বড়দের শতকরা ১৫-২০ জনের ত্বকে এটি দেখা যায়। মুখাবয়ব ছাড়াও গলায়, বুকে, পিঠে, কাঁধে, মাথার ত্বকে ও বাহুর উপরি ভাগে একনি হতে পারে।

৩. একজিমা: শুষ্ক, লাল ও চুলকানিযুক্ত ত্বকের প্রদাহজনিত এই রোগ যেকোনো বয়সে এমনকি নবজাতকেরও হতে পারে, যা মুখমন্ডল, হাত, হাঁটু



এবং পা সহ শরীরের যেকোনো অংশে হয়ে থাকে। খাবারে এলার্জি বা অন্য কোনো ব্যবহৃত বস্তু থেকে এলার্জির কারণে একজিমা হয়ে থাকে।

৪. ফাংগাল ইনফেকশন: টিনিয়া পেডিস নামক ছত্রাক বা ফাংগাসের কারণে পায়ের আঙুলের ফাঁকে বা গোড়ালি ও এর আশপাশের ত্বকে লাল চুলকানিযুক্ত, চামড়া খসে পড়া ও কখনও ফোঁসা পড়ার মতো করে এথলিট ফুট জাতীয় ফাংগাল ইনফেকশন হতে পারে। টিনিয়া ক্রুরিস নামক ছত্রাক যৌনাসঙ্গে, উরুর ভেতরের দিকে ও নিতম্বে ইনফেকশনের সৃষ্টি করে। উষ্ণ ও আর্দ্র পরিবেশে যারা টাইটফিট পোষাক ও জুতা-মোজা পরে থাকেন, তাদের এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। এর বাইরে রিঙ ওয়ার্ম জাতীয় ছত্রাক শরীরের যেকোনো জায়গায় ত্বকে লাল, সমতল ও গোলাকার চামড়া উঠে যাওয়ার মতো চুলকানিযুক্ত একক বা থোকা থোকা ফাংগাস ইনফেকশন সৃষ্টি করে থাকে।

৫. চুলকানি: বছরজুড়ে বা ঋতুভেদে যেকোনো এলার্জি, একজিমা বা এ্যাজমা, ডায়াবেটিস, গর্ভবতী নারী বা বয়স্ক নারীপুরুষ অথবা এইচ আই ভি ও ক্যান্সারের কারণে ত্বকে চুলকানি হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে ত্বকের শুষ্কতা রোধে ত্বকসহযোগী ক্রিম বা লোশন ব্যবহার, ক্ষতিকর সূর্যরশ্মির হাত থেকে বাঁচতে সানস্ক্রিন ব্যবহার, ঈষদুষ্ণ পানিতে গোসল এবং সুতি কাপড়ের পোশাক

ব্যবহার করা যেতে পারে। এছাড়া ত্বক শুষ্ক রাখার পাশাপাশি চুলকানিযুক্ত এলাকায় ঠান্ডা কাপড় বা বরফ রেখে উপশম পাওয়া যেতে পারে।

৬. ত্বকের রঙ পরিবর্তন: মেলানিনের আধিক্য হলে ত্বকে গাঢ় বা কালো দাগের জন্ম দেয়। প্রখর রোদের সংস্পর্শ, গর্ভাবস্থা বা এডিসন ডিজিজে আক্রান্ত হলে ত্বকে কালো ছোপ পড়তে পারে। মুখে ছোপ ছোপ গাঢ় দাগ পড়লে একে মেলোজমা বা কোলাজমা বলে। অন্যদিকে ত্বকে মেলানিনের ঘাটতি হলে সাদা ছোপযুক্ত শ্বেতি বা ভিটিলিগো রোগ দেখা যায়। অনেক সময় জন্মগত এনজাইমের অভাবে শরীরে এলবিনিজম জাতীয় রোগের ফলে ত্বক সাদা হয়ে যায়।

৭. এলোপেশিয়া বা চুল পড়া: বিভিন্ন রোগ বা ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার কারণে যে কোনো বয়সী নারী পুরুষের এলোপেশিয়া হতে পারে। এলোপেশিয়া এরিয়াটা রোগে ছোট ছোট ক্ষেত্রজুড়ে চুল পড়ে যায়। এটি একটি অটো ইমিউন রোগ। এতে ব্যক্তির নিজস্ব রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা, হেয়ার ফলিকলকে শত্রু ভেবে আক্রমণ করে, যাতে চুল পড়ে যায়। স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ খাওয়া বা চুল ওঠার জায়গায় লাগানোর মাধ্যমে সাধারনত এর চিকিৎসা করা হয়।

৮. ত্বকে ফোঁসা পড়া: গোড়ালি বা পায়ের আঙুলসহ যেসব অংশে ঘন ঘন ঘষা লাগে, সেখানেই ত্বকের

(অপর পৃষ্ঠায় দেখুন)

নিচে স্বচ্ছ তরল জমে এবং ফোঁকা তৈরি হয়। কখনো ফোঁকা ফাটাবেন না। কারণ ত্বকের এই পাতলা আবরণী ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ প্রতিহত করে। প্রথমে মৃদু সাবান পানি দিয়ে ফোঁকার জায়গাটি ধুয়ে নিন। তারপর পরিষ্কার কাপড়ে মুছে অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল ক্রিম লাগান। এবার শুকনো গজ দিয়ে ঢেকে রাখুন। দিনে একবার ড্রেসিং বদলান ও পা- সহনীয় জুতো পরুন।

৯. মুখত্বকে বলিরেখা: কিছু পরীক্ষিত পদ্ধতিতে বলিরেখা কমানো যেতে পারে-

। চিত হয়ে শোবার অভ্যাস: যুক্তরাষ্ট্রের আমেরিকান অ্যাকাডেমি অব ডার্মাটোলজি সর্ভক করে দিয়েছে যে, রাতের পর রাত কিছু শোওয়ার ভঙ্গি মুখত্বকে ঘূমের রেখা বা স্লিপ লাইনের জন্ম দিতে পারে, যা ত্বকে দাগ কেটে দেয় এবং ঘুম থেকে ওঠার পরও তা থেকে যায়। পাশ ফিরে ঘুমালে গালে ও চিবুকে রেখা পড়ে আর উপুড় হয়ে ঘুমালে দুই জ'র মাঝখানে কুঁচকানো রেখা পড়ে। এ থেকে রেখাই পেতে চিত হয়ে শোবার অভ্যাস করা উচিত।

। বেশি করে মাছ খাওয়া: প্রোটিনের বড় উৎস হচ্ছে

মাছ। মাছের প্রোটিন ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের আধার। ত্বকের রেখা কমাতে ফ্যাটি অ্যাসিড বেশ কার্যকর।



। চোখ না কুঁচকানো, প্রয়োজনে পড়ার সময় রিডিং গ্লাস ব্যবহার: মুখমন্ডলের মাংশপেশির নড়াচড়া যেমন চোখ কুঁচকানো ত্বকের নিচে আঁকাবাঁকা দাগের সৃষ্টি করতে পারে। এগুলোই পরে গভীর রেখায় পরিণত হয়। চোখ সহজ ও প্রসারিত রাখুন। প্রয়োজনে রোদ চশমা ও রিডিং গ্লাস ব্যবহার করুন, যা আপনাকে ক্ষতিকর সূর্যরশ্মি এবং চোখ সরু করা বা কুঁচকানো থেকে রক্ষা করবে।

। আলফা হাইড্রক্সি অ্যাসিডসমৃদ্ধ ক্রিম: এ-ধরনের ক্রিম ফলের নির্যাস দিয়ে তৈরি হওয়ায় সূক্ষ্ম দাগ ও বলিরেখা, বিশেষ করে চোখের চারপাশের দাগ কমায়ে।

। কফি নয় কোকো: নিউট্রিশন জার্নালের সমীক্ষায় দেখা গেছে, কোকোতে এপিকেটিন ও ক্যাটোচিন

নামের দু'ধরনের খাদ্যপ্রাণ আছে যা ক্ষতিকর সূর্যরশ্মি থেকে ত্বক রক্ষা করে, রক্ত সঞ্চালন বাড়ায় এবং ত্বক করে তোলে সুন্দর ও মসৃণ।

। ঘন ঘন মুখ না ধোয়া: ট্যাপের পানি মুখত্বকের স্বাভাবিক সুরক্ষা তেল ও আর্দ্রতা নষ্ট করে ফেলে। যত বেশি মুখ ধোবেন, তত বেশি এই সুরক্ষা ধ্বংস হবে। ত্বক সুরক্ষায় ময়শ্চারাইজারযুক্ত সাবান ব্যবহার না করে থাকলে, এর বদলে ফেশিয়াল ক্লিনজার ব্যবহার করুন।

। ভিটামিন-সি যুক্ত ক্রিম বা লোশন: পরীক্ষায় দেখা গেছে, ভিটামিন-সি কোলাজেন তৈরি বাড়ায়, আল্ট্রা ভায়োলেট এ ও বি রশ্মি থেকে সুরক্ষা দেয়, ত্বকের পিগমেন্টেশন দূর এবং প্রদাহজনিত সমস্যা সমাধান করে।

। সয়া প্রোটিনযুক্ত খাবার: সয়া প্রোটিনযুক্ত বিস্কুট, রুটি, ময়দা বা দুধ ইত্যাদি নিয়মিত খেলে ছয় মাসের মধ্যেই ত্বকে দৃঢ়তা আসে।

মনে রাখবেন, ত্বকের যত্ন বলতে শুধু সৌন্দর্য বৃদ্ধি নয়, রোগমুক্ত সুস্থ ত্বককেও বুঝায়।

(সমাণ্ড)

আপনার ত্বকের সেবা যত্নে

এ্যাপোলো ডার্মাটোলজি অ্যান্ড লেজার সেন্টার-এর সেবাসমূহ

- ত্বক, চুল ও নখের সব সমস্যার সমাধান ● গ্লাইকোলিক এসিড (আলফা হাইড্রোক্সি অ্যাসিড পিল)-এর মাধ্যমে বয়সজনিত বলিরেখা দূর করে ত্বকে তারুন্দের দীপ্তি প্রদান ● অনাকাঙ্ক্ষিত তিল, দাগ, ডিপিন এবং ত্বকের যেকোন ধরনের টিউমার দূরীকরণ
- ফটো এজিং, ফটো ড্যামেজ ও ত্বকের বলিরেখা, মেলাসমা, পিগমেন্ট জনিত ত্বকের জটিলতার চিকিৎসা ● ভেনাস স্টেটিস, ভেনাস লেগ আলসার, ডায়াবেটিস লেগ আলসার, আরটারিয়াল লেগ আলসারের চিকিৎসা ● সর্বাধুনিক পিইউভিএ এবং ন্যারো ব্যান্ড ইউপিভি চেখার সমৃদ্ধ ফটোথেরাপি সেন্টার ● যৌনবাহিত রোগের চিকিৎসা এবং বিভিন্ন যৌন সমস্যা ব্যবস্থাপনা

। এ্যাপোলোসেন্টারঃ (০২)-৮৮৪৫২৪২, ০১৭২৯ APOLLO, ০১৮৪১ APOLLO, ০১১৯৫ APOLLO, ০১৬১২ APOLLO, ০১৯৭১ APOLLO ।

। ইমার্জেন্সী হটলাইন : ১০৬৭৮ ।



APOLLO সমার্থক সংখ্যা: ২৭৬৫৫৬



Organization Accredited by
Joint Commission International

stsgroup



Apollo Hospitals

touching lives DHAKA