

আগকালো



উজ্জ্বল ত্বক ও ঘন চুলের জন্য



বয়স বাড়তে, ত্বক হয়ে উঠে মান, দেখা দিলে বলিরেখা, চুল পাতলা হতে শুরু করেছে। একেবারে মন খারাপ করবেন না, ইচ্ছা করলেই আপনি মধ্যবয়সেও ফিরে পেতে পারেন দাগ ছোপ মুক্ত উজ্জ্বল কমনীয় ত্বক, আপনার মাথা আবার ভরে যেতে পারে চুলের অরণ্যে। জানালেন এসএসকেএম হাসপাতালের ত্বক বিভাগের প্রাক্তন প্রধান ও কম্বিহিরা এশিয়া হাসপাতালের কনসালট্যান্ট ডার্মাটোলজিস্ট ডা. প্রফেসর রথীন্দ্রনাথ দত্ত।

প্রশ্ন : বয়সের সঙ্গে সঙ্গে ত্বকের উজ্জ্বলতা হারিয়ে গেছে, দেখা দিয়েছে কালো ছোপ। সত্যিই কি এগুলি দূর করা সম্ভব?

প্রফেসর দত্ত : বছরের পর বছর রোদ্দুরে খোঁচুরি করলে আপ্টাভায়োলেট রশ্মির প্রভাবে ত্বকের বর্ধ নির্ধারক মেলানোসাইট কোষে মেলানিন বেড়ে যায় বলে ত্বক তার উজ্জ্বলতা হারায়। দেখা দেয় কালো ছোপ পরিভাষায় যার নাম সানবার্ন। তবে বয়সের সঙ্গে সঙ্গে হরমোনের ভারসাম্যে পরিবর্তনের জন্যও ত্বক কালচে হয়ে যেতে পারে। আজকের কসমেটিক ডার্মাটোলজির অত্যাধুনিক চিকিৎসায় কেমিক্যাল পিলিং বা লেসার ট্রিটমেন্টে এইসব দাগ ছোপ দূর হয়ে ত্বকের উজ্জ্বলতা ও কমনীয়তা আবার ফিরে আসে। লেসার ট্রিটমেন্ট এই বিষয়ে অত্যন্ত কার্যকরী। বলীরেখা ও দাগছোপ দূর করতে কিউ স্কাইচড এনডি ইয়োগ লেসার উন্মোচনোপ্তি ভূমিকা নেয়। কেমিকেল পিলিং ও লেসার ট্রিটমেন্ট একসঙ্গে করলে দ্রুত ভাল ফল পাওয়া যায়। তবে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ মতো ঠিকঠাক করে কয়েকটি সিটিং নিয়মিত নিতে হয়। সেইসঙ্গে প্রয়োজনীয় পর্যাপ্ত জলপান, সূর্যম ভাঙেটি ও নিয়মিত ব্যায়াম সহ ওজন ও স্বাস্থ্য ঠিক রাখাও জরুরী।

প্রশ্ন : আমি নিয়মিত সানস্ক্রিন ব্যবহার করি। কিন্তু কিছু কাজ হয় বলে ত মনে হয় না, কেন?

প্রফেসর দত্ত : সানস্ক্রিন লোশন সূর্যের আলো আর ত্বকের মাঝে পর্দার কাজ করে। কিন্তু সানস্ক্রিন ব্যবহারের কিছু নিয়ম আছে। তাছাড়া স্পেসিফিক প্রোটেকশান ফ্যাক্টর (SPF)হ'ল

সানস্ক্রিনের সূর্যালোক প্রতিরোধের একক। সাধারণ অবস্থায় ২০ SPF-এর সানস্ক্রিনের প্রয়োজন হলে পাহাড়ে বা সমুদ্রের ধারে ৩০ ইউনিটের সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে হয়। এজন্য ত্বক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ মতো সঠিক নিয়ম মেনে নির্দিষ্ট সানস্ক্রিন ব্যবহার করলে সন্থেকে ভালো ফল পাওয়া যায়।

প্রশ্ন : আমার মুখে ছোটবেলার রত্নর দাগ কিছু থেকে গেছে। এগুলি কি কোনওভাবে দূর করা সম্ভব?

প্রফেসর দত্ত : নিশ্চয়ই এই রত্নর স্মৃতি দূই ধরনের হয়— কালো দাগ ও ক্ষতচিহ্ন। প্রথম ক্ষেত্রে সানবার্নের দাগের মতোই রত্নর এই সব কালো দাগ কেমিক্যাল পিলিং, ওষুধ ও লেসার ট্রিটমেন্টের সাহায্যে বিলীন হয়ে যায়। আবার শুধু রত্নর ক্ষতচিহ্ন বা স্কারই নয়, বয়সজনিত বলিরেখা, পেটের প্রেগনেন্সি স্ট্রিচমার্ক ইত্যাদি সবই ডার্মারোলার বা ডার্মাট্রেশনের মতো প্রসিডিওর এবং ফ্র্যাকশনাল কার্বন-ডাই-অক্সাইডের মতো লেসার ট্রিটমেন্টে দূর হয়।

প্রশ্ন : চুল পড়ে মাথা ফাঁকা হয়ে যাচ্ছে। কোন প্রতিকার আছে?

প্রফেসর দত্ত : আজকের আধুনিক চিকিৎসায় সকল ক্ষেত্রেই চুল পড়া শুধু বন্ধ হয় না, নতুন চুলও গজায়। তবে বংশগত টাকের কারণে ছাড়াও, অপুষ্টি, অ্যানিমিয়া বিভিন্ন ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, টাইফয়েডের মতো কয়েকটি অসুখের কারণেও চুল পড়ে। এই ধরনের



গজায়। আবার অনেক সময় মাথার নির্দিষ্ট এক বা একাধিক অংশ থেকে দ্রুত হারে চুল উঠতে শুরু করে। এই ধরনের টাক বা অ্যালোপেশিয়া অ্যারিয়েটার ক্ষেত্রে প্রয়োজনে ইঞ্জেকশান দেওয়া হয়। এই চিকিৎসায় শুধু যে চুল পড়া বন্ধ হয় তাই নয়, আংশিক টাকও চূলে ভরে যায়। আজকালকার আধুনিক ডার্মারোলার বা পিআরপি থেরাপির মতো প্রসিডিওরের সাহায্যে আপনার ফাঁকা হয়ে যাওয়া মাথা আবার কালো চূলে ভরে উঠতে পারে।

প্রশ্ন : কিভাবে ত্বক ও চুলের যত্ন করা উচিত?

প্রফেসর দত্ত : প্রতিদিন অবশ্যই জান করবেন, পারলে দিনে দুইবার। রানের সময় সারা শরীর ভাল করে হাত দিয়ে মসুন বা রগড়ান। রানের পর তেল মাখুন। রানের আগে অস্ত্রত দশ মিনিট চূলের গোড়া ম্যাসাজ করুন। আর সপ্তাহে দুই বারের বেশী শ্যাম্পু ব্যবহার না করাই ভালো। রোদ্দুরে ছাতা ব্যবহার করুন, চোখ ঢাকুন সানগ্লাসে। যতটা সম্ভব শরীর ঢাকা পোষাক ব্যবহার করুন। নিয়মিত ব্যায়াম ও প্রাণায়ম করুন। পেট পরিষ্কার রাখুন ও ধূমপান ছেড়ে দিন। নিশ্চয়ই আপনার ত্বক ও চুল ভাল থাকবে। ত্বক ও চূলের সমস্যায় এটাওটা না করে সঠিক চিকিৎসার জন্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। আসন্ন দুর্গা পূজায় আনন্দ করুন। ভাল থাকুন।



গোনও কারণ থাকলে চুল পড়া বন্ধ করতে প্রথমে এই কারণটিকে দূর করতে হবে। চূলের স্বাস্থ্য ভাল রাখতে গাজর, ক্যাপসিকামের মতো রঙিন শাকসবজি বা অ্যান্টি অক্সিডেন্ট যুক্ত সূর্যম ভাঙেটি ও পর্যাপ্ত জলপান জরুরী। আজকাল শুরুতে চিকিৎসা আরম্ভ করলে বংশগত টাক বা অ্যালোপেশিয়া এন্ড্রোজেনেটিকভাবেও চুল পড়া শুধু বন্ধই হয় না, নতুন চুলও

যোগাযোগ :
9153319842
9748170820