প্রকাশিত হয়েছে

বর্তমান প্রকাশনা

শরীর ও স্বাস্থ্য

১৫ আগস্ট ২০২১ • দাম ১০ টাকা

প্রচ্ছদ নিবন্ধ

পরামর্শে
এসএসকেএম
হাসপাতালের
ডার্মাটোলজি বিভাগের
প্রাক্তন প্রধান
প্রফেসর
ডাঃ রথীন্দ্রনাথ দত্ত

নানা রকমের ত্বকের দাগ ও চিকিৎসা

ট্যান: গায়ে রোদ পড়লেই আমাদের অনেকের মুখ ও ত্বকের রং কালো হয়ে যায়। আমরা সাধারণত এই সমস্যাকেই ট্যান বলি। প্রশ্ন হল ট্যান পড়ে কেন? ত্বকের মেলানোসাইট কোষ মেলানিন নামে রঞ্জক তৈরি করে। মেলানিনের কারণেই ত্বকের রং গাঢ় হয়। আর মেলানিনের অভাবে ত্বকের রং হয় হালকা। রোদে বেরলে মেলানোসাইট থেকে বেশিমাত্রায় মেলানিন বেরতে থাকে ও জমা হয় কেরাটিন স্তরে। ফলে ত্বকের রং কালো দেখায়। আসলে রোদের ক্ষতি থেকে ত্বককে রক্ষা করার জন্যই বেশি মাত্রায় মেলানিন তৈরি হয়। সাধারণত কয়েকদিন রোদে না বেরলেই ত্বকের কালো ভাব বা ট্যান চলে যায়। তবে কিছু কিছু মানুষের ট্যান সহজে যেতে চায় না। সেক্ষেত্রে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়।

চিকিৎসা: নাছোড়বান্দা ট্যান দূর করতে মুখে কেমিক্যাল পিল বা বিশেষ ধরনের লোশন প্রয়োগ করা হয়। এর ফলে লোশনের সঙ্গে মুখের ত্বকের পুরনো মৃত কোষগুলি উঠে যায়। মুখের ত্বকের নতুন কোষ বেরিয়ে আসে ও মুখ অনেক বেশি উজ্জ্বল লাগে। এছাড়া, লোশনগুলি অতিরিক্ত মেলানিন কমাতেও সাহায্য করে। তবে ট্যান এড়িয়ে চলাই হল বুদ্ধিমানের কাজ। তাই রোদে বেরতে হলে ছাতা ব্যবহার করুন। বাড়ির বাইরে বেরলে অবশ্যই ত্বকে সানস্ক্রিন মাখুন।

ক্ষত থেকে দাগ: ধারালো বস্তুর আঘাতে ত্বকে ক্ষত বা স্কার তৈরি হওয়ার আশঙ্কা থাকে। ক্ষত শুকিয়ে যাওয়ার পর ত্বকে সাদা বা কালো দাগ তৈরি হয়ে যেতে পারে। প্রশ্ন হল এমন কেন হয়? আসলে চোট-আঘাতে ত্বকের মেলানোসাইট কোষ ভয় পেয়ে যায় ও মেলানিন নামে রঞ্জক তৈরির প্রক্রিয়া বাড়িয়ে দেয় বা কমিয়ে দেয়। চোট-আঘাতের কারণে মেলানিন উৎপাদক কোষগুলি অতিসক্রিয় হয়ে উঠলে তাকে বলে 'পোস্ট ইনফ্লামেটরি হাইপার পিগমেনটেশন'। এক্ষেত্রে ত্বকের রং আরও গাঢ় হয়। আর মেলানিন তৈরি কমিয়ে দিলে তাকে বলে 'পোস্ট ইনফ্লামেটরি হাইপো পিগমেনটেশন'। এক্ষেত্রে ত্বকের ক্ষতের অংশটির রং হালকা হয়ে যায়।

চিকিৎসা: ত্বকের রং কালো হয়ে গেলে নিয়মিত ত্বকে সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে হবে। এছাড়া 'কেমিক্যাল পিল' ব্যবহার করেও কালো দাগ হালকা করা যায়।

তবে হাইপো পিগমেনটেশনের ক্ষেত্রে রোদে বেরলে উপকার হয়। এছাড়া কিছু নির্দিষ্ট ধরনের ক্রিম রয়েছে। ক্রিমগুলি রোজ সাদা অংশে লাগালে ত্বকের রং ফের ধীরে ধীরে গাঢ় হয়ে যায়। এরপরেও কাজ না হলে চিকিৎসক অন্যান্য পদ্ধতি অনুসরণ করার ব্যাপারে ভাবেন।

কনট্যাক্ট ডার্মাটাইটিস: কনট্যাক্ট ডার্মাটাইটিস হওয়ার পিছনে নানা ধরনের কারণ থাকতে পারে। তবে কোনও একটি বস্তুর সংস্পর্শে আসার কারণে ত্বকে চুলকানি তৈরি হলে ও ত্বকে র‍্যাশ বা ফুসকুড়ি বেরলে, তখন তাকে কনট্যাক্ট ডার্মাটাইটিস বলে। এই সমস্যার জন্যও ত্বক বাইরে থেকে কালো হয়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

চিকিৎসা: চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে ক্যালামাইন লোশন সহ অন্যান্য ধরনের ওষুধ লাগানো যেতে পারে। ত্বক চুলকাবেন না। সাধারণত চিকিৎসক অ্যান্টিহিস্টামাইন ড্রাগ এবং অন্যান্য ওষুধ দিতে পারেন রোগীকে। তাতেই সমস্যা মিটে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

মেচেতা: মূলত হয় মহিলাদের। তবে পুরুষেরও হওয়ার আশঙ্কা থাকে। সাধারণত গালে বাদামি রঙের দাগ বা প্যাচ তৈরি

প্রকাশিত হয়েছে
বর্তমান প্রকাশনা
শরীর ও স্বাস্থ্য
১৫ আগস্ট ২০২১ • দাম ১০ টাকা

হওয়ার সমস্যাকেই মেচেতা বলে। ভ্রু-এর উপরেও মেচেতা হতে দেখা যায়। মেচেতা সম্পূর্ণভাবে হর্মোনের ভারসাম্যের গোলমালের কারণে তৈরি হওয়া জটিলতা। সন্তানসম্ভবা মহিলার ত্বকেও মেচেতা হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

চিকিৎসা: চিকিৎসকের পরামর্শমতো ক্রিম ব্যবহার করলে মেচেতা কমতে থাকে। তবে মেচেতা নিয়ন্ত্রণে আসলেও সতর্ক থাকুন। কারণ অসুখটি পুনরায় হওয়ার আশঙ্কা উড়িয়ে দেওয়া যায় না।

ডার্ক সার্কেল: পেরিঅরবিটাল মেলানোসিস বা অক্ষিকোটর জুড়ে থাকা কালো দাগকেই ডার্ক সার্কেল বলে। ঘুম কম হলে, খুব বেশি দুশ্চিন্তা করলে চোখের চারধারে ডার্ক সার্কেল তৈরি হওয়ার সমস্যা হতে পারে। এছাড়া বংশে ডার্ক সার্কেল হওয়ার ইতিহাস থাকলে চোখের চারিদিকে ডার্ক সার্কেল তৈরি হতে পারে।

চিকিৎসা: সঠিক ঘুমের অভাবে এবং স্ট্রেসের কারণে ডার্ক সার্কেল হলে শুধু পর্যাপ্ত ঘুমোলেই সমস্যা মিটে যায়। এছাড়া শসা থেতো করে সেই রস রোজ ডার্ক সার্কেলের অংশে লাগালেও উপকার মেলে। কিছু ওষুধও আছে। ওষুধের সাহায্যে অতিরিক্ত মেলানিন উৎপাদন বন্ধ করার পাশাপাশি ওই অংশে রক্তবাহী জালিকার গোলমালও ঠিক করতে হয়।

পিগমেন্টারি ডিমার্কেশন লাইন বা প্যাটার্নড মেলানোসিস: এক্ষেত্রে নার্ভের ডার্মাটিম ধরে ত্বকের দাগ তৈরি হয়। শ্বেতির মতো অসুখ, থাইয়ে লম্বা সাদা দাগের মতো অংশ অনেকসময়ই ডার্মাটিম ধরে হয়। কিছু কালো দাগও ডার্মাটিম ধরেই তৈরি হয়। প্রশ্ন হল ডার্মাটিম কী? সহজভাবে বললে, সুষুম্নাকাণ্ড থেকে স্নায়ু বেরিয়ে ছড়িয়ে থাকে মুখ সহ দেহের নানা অংশে। ওই স্নায়ুপথেই ত্বকের বিশেষ ধরনের সমস্যা দেখা দিলে তাকে পিগমেন্টারি ডিমার্কেশন লাইন বা প্যাটার্নড মেলানোসিস বলে।

চিকিৎসা: ক্রিম এবং লেজারের সাহায্যে সমস্যার কিছুটা সমাধান করা যেতে পারে।

অ্যাকান্থোসিস নাইগ্রিক্যানস: ঘাড়ের অংশে গাঢ় কালো লম্বা দাগ তৈরি হয়। অনেকের কনুই কালো হয়। কারও কারও বগলে এবং কুঁচকিতেও গাঢ় কালো দাগ তৈরি হতে দেখা যায়। মাত্রাতিরিক্ত ওজনের সমস্যায় ভোগা ব্যক্তির এই সমস্যা বেশি হতে দেখা গিয়েছে। এছাড়া ডায়াবেটিস ও হর্মোনের সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিও এই ধরনের সমস্যায় ভুগতে পারেন।

চিকিৎসা: ওজন কমাতে হবে। এছাড়া চিকিৎসক যা ক্রিম বা ওষুধ দেবেন, তা ব্যবহার করতে হবে রোগীকে।

লাইকেন প্ল্যানাস: রোগটি অটোইমিউন ডিজিজ। ত্বকের দাগগুলি উঁচু উঁচু হয় ও আকৃতি হয় ষড়ভুজাকার। দাগের রং হয় বেগুনি। ত্বক খুব চুলকায়। তবে রোগটি মোটেই সংক্রামক নয়।

চিকিৎসা: কিছু ক্রিম আক্রান্ত জায়গায় সরাসরি প্রয়োগ করতে হয়। রোগটি একবার সেরে যাওয়ার পরেও ফিরে আসার আশঙ্কা থাকে।

ব্রণ: সমস্যা শুরু হয় বয়ঃসন্ধিকালে। এই বয়সে দেহে আন্ড্রোজেনের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। ফলে ত্বকের তৈলগ্রন্থি বা সিবেসিয়াস গ্ল্যান্ড বেশি মাত্রায় সিবাম তৈরি করে। বাইরের ধুলোবালি বা অন্য কোনও কারণে সিবেসিয়াস গ্ল্যান্ডের মুখ বন্ধ হয়ে গেলে সিবাম বেরতে পারে না। গ্ল্যান্ড ফুলে যায়। সেখানে বেড়ে ওঠে বিশেষ ধরনের ব্যাকটেরিয়া, যার নাম প্রোপায়োনি ব্যাকটেরিয়াম অ্যাকনে। এই ব্যাকটেরিয়ার কারণে ব্রণ হয়। অ্যাকনে দুই ধরনের হয়— ওপেন কমেডনস বা ব্ল্যাক হেডস এবং ক্লোজ কমেডনস বা হোয়াইড হেডস। কনস্টিপেশন, ধূমপান, অ্যালকোহল গ্রহণ এবং অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস, অপর্যাপ্ত ঘুম, মানসিক চাপ ইত্যাদি ব্রণ সৃষ্টির অন্যতম কারণ। বংশে ব্রণ হওয়ার ইতিহাস থাকলে এই সমস্যা হতে পারে।

চিকিৎসা: রোগীকে চিকিৎসকের পরামর্শ মতো কিছু অ্যান্টিবায়োটিক খেতে হতে পারে। লাগাতে হতে পারে ক্রিম। তাতেই সমস্যা নিয়ন্ত্রণে চলে আসে। কনস্টিপেশন থাকলে সেই সমস্যারও সমাধান করতে হবে। রোগীকে তৈলাক্ত খাবার কম খেতে হবে। ডায়েটে বাড়াতে হবে শাকসব্জির পরিমাণ। দৈনিক শরীরচর্চা করতে হবে। এছাড়া রোজ ভালো করে জল দিয়ে মুখ ধুতে হবে। ফলে মুখের ত্বকের ওপরের ধুলো ও তৈলাক্তভাব সরে যাবে। গ্ল্যান্ডের মুখ বন্ধ হওয়ার আশঙ্কাও কমবে অনেকখানি। আর হ্যাঁ, ব্রণ কখনই জোর করে নখ দিয়ে খোঁটা বা ফাটানো চলবে না। তাতে মুখে দাগ হয়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

পক্সের দাগ: পক্সের কারণে ত্বকে গর্ত হওয়ার যেমন আশঙ্কা থাকে, তেমনই ত্বকে কালো দাগ তৈরি হওয়ার ভয়ও উড়িয়ে দেওয়া যায় না। পক্সের দাগের চিকিৎসায় ডার্মা রোলারের কিছুটা ভূমিকা আছে। এছাড়া বিভিন্ন সার্জারির মাধ্যমে সমস্যার

প্রকাশিত হয়েছে
বর্তমান প্রকাশনা
শরীর ও স্বাস্থ্য
১৫ আগস্ট ২০২১ • দাম ১০ টাকা

হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাসের সংক্রমণের কারণে ত্বকে আঁচিল তৈরি হয়।

কিছুটা সমাধান করা যায়।

তিলের সমস্যা: ত্বকের কোনও অংশে একসঙ্গে অনেক মেলানোসাইট একত্রিত হলে ও সেখানে মেলানিন জমে গেলে ওই জায়গা কালো বর্ণ ধারণ করে। এই অংশটিকে সাধারণভাবে তিল বলা হয়। কারও দেহে বেশি তিল থাকবে নাকি কম তা নির্ভর করে বংশগতির উপর। তবে বিরল ক্ষেত্রে তিল ক্যান্সারের আকার নিতে পারে। তখন তাকে মেলানোমা বলে। আমাদের দেশে মেলানোমা হওয়ার সংখ্যা কম।

চিকিৎসা: তিল খুব একটা ক্ষতিকর কিছু নয়। তবে চাইলে অবাঞ্ছিত তিল রেডিও ফ্রিকোয়েন্সি ক্যটারি বা সাধারণ সার্জারি করে সাহায্যে তুলে ফেলা যায়।

লাল তিল: সাধারণত ত্বকের নীচে একসঙ্গে অনেকগুলি রক্তজালিকা একসঙ্গে যুক্ত হয়ে এমন লাল তিলের মতো অংশ তৈরি করে। না চুলকোলে বা নখ দিয়ে না খুঁটলে এগুলি সমস্যা তৈরি করে না। তবে রং বদল হলে বা রক্তপাত শুরু হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

আঁচিল: হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাসের সংক্রমণের কারণে ত্বকে আঁচিল তৈরি হয়। হাত, পা, মুখে আঁচিল সৌন্দর্যহানি ঘটালে তখন ত্বক থেকে তা অনেকেই তুলে ফেলতে চান। তবে ব্যক্তিগত অঙ্গে আঁচিল দেখা দিলে সতর্ক হতে হবে। কারণ তা বড়সড় অসুখের দিকে ইঙ্গিত করতে পারে।

চিকিৎসা: ট্রাইক্লোরোঅ্যাসিটিক অ্যাসিড, স্যালিসাইলিক অ্যাসিড ইত্যাদি নির্ভর ক্রিম দিয়ে চিকিৎসা করা হয়। সাধারণ এবং লেজার সার্জারি করেও তুলে ফেলা যায়। তবে নিজের থেকে আঁচিল খুঁটে তুলতে যাবেন না। আঁচিলের সঙ্গে রক্তজালিকা যুক্ত থাকে। ফলে আঁচিল খুঁটে তুলতে গেলে রক্তপাত হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

জ্যাম্থেল্যাজমা প্যালপেব্রাম: চোখের নীচে ও পাতার উপরে একধরনের সাদা দাগের মতো পাতলা আস্তরণ তৈরি হয়। এই দাগের নাম জ্যাম্থেল্যাজমা প্যালপেব্রাম।

চিকিৎসা: ওষুধ দিয়ে এই সমস্যার সমাধান হয় না। সার্জারি করা যেতে পারে। কেমিক্যাল ক্যটারি, ইলেকট্রো ক্যটারি অথবা লেজার সার্জারি করেও সাদা আস্তরণ তুলে ফেলা যেতে পারে। তবে সমস্যা পুনরায় ফিরে আসার আশঙ্কা থাকে।

ভিটিলিগো: শ্বেতি বা ভিটিলিগো অটো ইমিউন ডিজিজ। দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা যখন ত্বকের কিছু কিছু অংশের মেলানোসাইটকে ধ্বংস করতে থাকে, তখন ত্বকের সেই অংশের রং সাদা হয়ে যায়। এই অসুখকেই বলে শ্বেতি। অসুখটি মোটেই ছোঁয়াচে নয়।

চিকিৎসা: শ্বেতির জন্য অতিঅবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। সঠিক চিকিৎসায় শ্বেতি নিয়ন্ত্রণে চলে আসে। তবে একটানা অনেকদিন চিকিৎসা করাতে হতে পারে। এছাড়া একবছর যাবৎ শ্বেতি না বাড়লে তখন চিকিৎসক সার্জারি করার কথা ভাবতে পারেন।

ফিক্সড ড্রাগ রিয়্যাকশন: কিছু বিশেষ ধরনের ওষুধ খেলে কারও কারও ত্বকে কালো দাগ তৈরি হওয়ার আশঙ্কা থাকে। এক্ষেত্রে চিকিৎসক ওই নির্দিষ্ট ওষুধটি খেতে নিষেধ করেন। ওষুধটি খাওয়া বন্ধ করলে ত্বকে দাগ তৈরি হওয়া বন্ধ হয়ে যায়।

ত্বকের ঘরোয়া যত্ন

• রোজ স্নান করুন। স্নান করলে ত্বকের কোষে জল ঢোকে ও কোষগুলি ফুলে যায়। ত্বক টানটান থাকে।

• স্নানের পর ত্বকে হালকা তেল লাগাতে পারেন। ফলে যে জল কোষের ভেতরে ঢোকে তা আর বেরতে পারে না। তেলের প্রলেপের তলার আটক হয়।

• মুখে সারাদিনে যতবার পারুন জল দিন। নরম তোয়ালে দিয়ে আলতো করে মুছে নিন।

মুখে সাবান দেবেন না। সাবানের কারণে মুখে তেলের উপকারী আবরণ চলে যায়। দ্রুত বলিরেখা আসার আশঙ্কা বাড়ে।

• পর্যাপ্ত জলপানের অভাবে ত্বকের কোষ ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

• পর্যাপ্ত মরশুমি ফল খান। ফলে প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে। ত্বকের পক্ষে ক্ষতিকারক ফ্রি র‍্যাডিকেলস দুর করতে সাহায্য করে এই অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। ত্বকে সহজে বলিরেখা আসে না।

• খাবারে মাত্রাতিরিক্ত তেলের ব্যবহার কমান। বেশি পরিমাণে শাকসব্জি খান। শাকসব্জিতে থাকে ত্বকের পক্ষে উপকারী ভিটামিন ও খনিজ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট।

• এছাড়া রোজ ৩৫ মিনিট হাঁটুন বা ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ করুন। শরীরচর্চায় দেহ থেকে ঘামের মাধ্যমে টক্সিন বা ক্ষতিকর পদার্থ বেরিয়ে যায়।

• হলুদ অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল গুণসম্পন্ন। কাঁচা হলুদ বেটে ত্বকে রোজ লাগাতে পারেন। ত্বক উজ্জ্বল হবে।

লিখেছেন সুপ্রিয় নায়েক