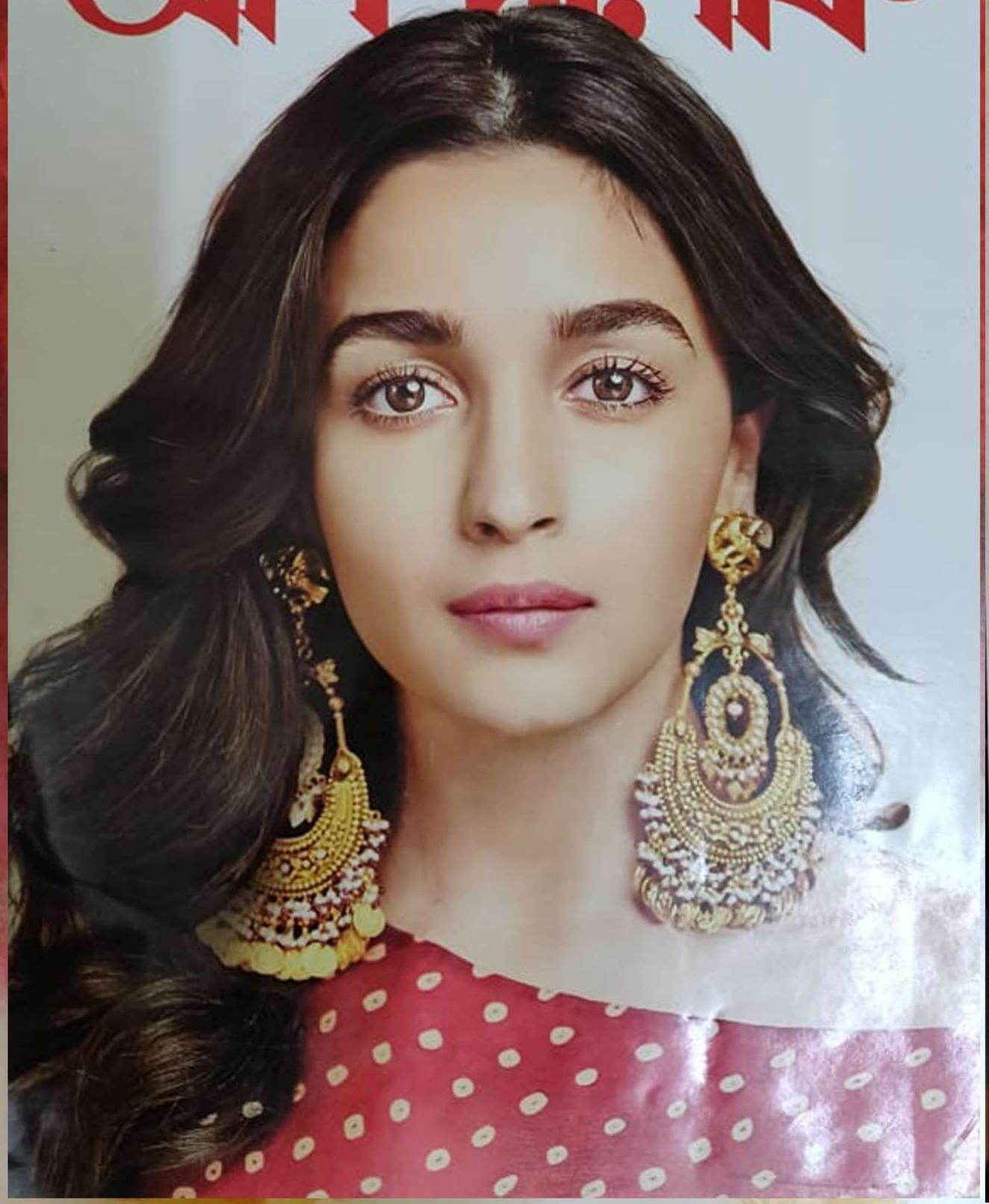
পূজাবার্ষিকী ১৪২৬

আনন্দালোক



উজ্জ্বল ত্বক ও ঘন চুলের জন্য

বয়সের সঙ্গে সঙ্গে গাছের গুঁড়ি মোটা হয় আর ত্বকে পড়ে বয়সের ছাপ, চুল হয় পাতলা কিন্তু আজকের আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের কল্যাণে আপনি চাইলে ঘড়ির কাঁটাকে পিছনদিকে ঘোরাতেও পারেন। মধ্য বয়সে আপনার ত্বক হতে পারে উজ্জ্বল, ফাঁকা মাথায় আবার গজাতে পারে চুল। ভরসা যোগালেন এসএসকেএম হাসপাতালের ত্বক বিভাগের প্রাক্তন প্রধান ও কলম্বিয়া এশিয়া হাসপাতালের কনসালট্যান্ট ডার্মাটোলজিস্ট **ডা. প্রফেসর রথীন্দ্রনাথ দত্ত।**

প্রশ্ন : ত্বকের উপরের কালো দাগ ছোপ, বলিরেখার মতো বয়সের ছাপ দূর করে আবার সত্যিই সুন্দর হয়ে ওঠা সম্ভব?

প্রফেসর দত্ত : দীর্ঘদিন ধরে নিয়মিত রোদ্দুরে ঘোরাঘুরির ফলেই সূর্য্যালোকের আল্ট্রাভায়োলেট রশ্মির প্রভাবে ত্বকে সানবার্ন বা কালো দাগ হয়। বিভিন্ন হরমোনের ভারসাম্যের অভাবেও এই ধরনের দাগ ছোপ হতেপারে। তবে এই ধরনের দাগ বা রিঙ্কল কোন বাজারচলতি ক্রিম বা লোশনের সাহায্যে দূর হয় না। বরঞ্চ হিতে বিপরীত হতে পারে। এজন্য সাহায্য নিতে হয় একজন অভিজ্ঞ বিশেষজ্ঞ কসমেটিক ডার্মাটোলজিস্টের। চিকিৎসকের পরামর্শ মতো অত্যাধুনিক কেমিকেল পিলিং-এর কয়েকটি সিটিংয়েই এই সব দাগ মিলিয়ে ত্বক উজ্জ্বল ও কমনীয় হতে শুরু করে। লেসার চিকিৎসাও এ বিষয়ে খুবই কার্যকরী। কিউ স্যুইচড্ এনডি ইয়াগ লেসার দাগ মেলাতে খুবই সাহায্য করে। আসলে কেমিকেল পিলিং ও লেসার থেরাপি একসঙ্গে করলে ত্বক আবার হয়ে ওঠে সুন্দর, উজ্জ্বল ও কমনীয়।

প্রশ্ন : ছোটবেলায় ব্রণটা একটু বাড়াবাড়ি রকমেরই হয়েছিল। গালে মুখে স্মৃতিচিহ্ন এখনো থেকে গেছে। আজকের এই মধ্যবয়সেও কি এই দাগগুলি দূর করে সুন্দর হয়ে ওঠা সম্ভব? আমার মতো অভিজ্ঞতা এড়াতে আমার ছেলেমেয়েদেরও কি ব্রণ হলেই ডাক্তার দেখাব?

প্রফেসর দত্ত : শুধু ব্রণর পুরান দাগ বা ক্ষতচিহ্নই নয় বয়সজনিত বলিরেখা বা রিঙ্কল, পুরান ছোটখাট কাটা দাগ, পেটের প্রেগনেন্সির স্ট্রেচমার্ক ইত্যাদি এই ধরনের সব ক্ষত বা দাগকেই ডার্মারোলার বা ডার্মাব্রেশানের মতো আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের আশীর্বাদ বিভিন্ন প্রসিডিওরের সাহায্যে চিরতরে দূর করে দেওয়া সম্ভব। লেসার থেরাপি এখানেও খুবই কাজ দেয়। এক্ষেত্রে সাধারণত ফ্র্যাকশনাল কার্বনডাই অক্সাইড লেসার ব্যবহার করা হয়। এই চিকিৎসাতেও অন্যান্য থেরাপির সঙ্গে লেসারের সাহায্য নিলে দ্রুত সুন্দর ফল পাওয়া যায়। এরপর বলি, বয়ঃসন্ধিতে হরমোনের অতিরিক্ত সক্রিয়তায় ব্রণ হয়। এটি একটি স্বাভাবিক ঘটনা। তাই এনিয়ে ব্যস্ত হওয়ার প্রয়োজন নেই। তবে অতিরিক্ত ব্রণ হলে জীবাণু সংক্রমণ ও পরবর্তিকালের ক্ষতের চিহ্ন এড়াতে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

প্রশ্ন : শ্বেতীর সাদা ত্বকে কি আবার স্বাভাবিক বর্ণ ফিরে আসতে পারে?

প্রফেসর দত্ত : শরীরে কোন সাদা দাগ দেখলে যত দ্রুত সম্ভব ত্বক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। কারণ প্রাথমিক পর্যায়ে শ্বেতীর চিকিৎসা যত দ্রুত সম্ভব আরম্ভ করা প্রয়োজন। পুরান শ্বেতী সারা শরীরে ছড়িয়ে না পড়লে বা শ্বেতীর বিস্তার বন্ধ হলে মাইক্রো পিগমেন্টেশান, মাইক্রো সার্জারি, ব্লিস্টার গ্রাফটিং পদ্ধতিতে অনেক বছরের পুরান সাদা ত্বকেও আবার বর্ণ ফিরে আসতে পারে। আবার আধুনিক মেলানোসাইট ট্রান্সফার নামের প্রসিডিওরের সাহায্যে ত্বকের স্বাভাবিক অংশের কোষ থেকে বর্ণ নির্ধারক রঞ্জক মেলানিন নিয়ে সাদা অংশে দিলে ত্বক আবার স্বাভাবিক হয়ে ওঠে।

প্রশ্ন : সোরিয়াসিস থেকে মুক্তির উপায় কি?

প্রফেসর দত্ত : সারা বছর অস্বাভাবিক গভীরভাবে পা ফেটে যাওয়া, হঠাৎ চুলকানির পরে ত্বকের কোন অংশে লাল র‍্যাশ বেরোন, মাথা থেকে অসম্ভব বেশী মোটা শুকনো ছাল খুসকির মতো ঝরে পড়া বা নখ বিকৃত হয়ে যাওয়া সোরিয়াসিসের লক্ষণ। ত্বকের এই অসুখ একেবারে সারে না তবে সঠিক চিকিৎসায় চিকিৎসকের পরামর্শ মতো নিয়ম মেনে চললে সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবন কাটান যায়। এজন্য সারাজীবন একটানা ওষুধও খেতে হয় না।

প্রশ্ন : চুল পড়ার চিকিৎসায় কী সত্যিই নতুন চুল গজায়?

প্রফেসর দত্ত : চুল পড়লেই চিন্তার কিছু নেই। প্রাকৃতিক নিয়মেই কিছু চুল পড়ে নতুন চুল গজায়। কিন্তু চুল পড়ার হার গজানোর হারের থেকে কমে গেলেই মুশকিল, মাথা ফাঁকা হতে শুরু করে। এক্ষেত্রেও বাজারের হাজার প্রলোভনের থেকে মুখ ফিরিয়ে প্রকৃত ত্বক বিশেষজ্ঞের কাছে সঠিক পরামর্শ নিতে হবে। আজকের উন্নত চিকিৎসা ব্যবস্থায় বংশগত টাক অ্যালোপেশিয়া এন্ড্রোজেনেটিকার ক্ষেত্রেও চুল পড়া বন্ধ হয়। দীর্ঘদিন ধৈর্য্য ধরে চিকিৎসা করলে চুল গজাতেও পারে। অ্যালোপেশিয়া অ্যারিয়েটা বা আংশিক টাকের ক্ষেত্রে চুল গজাতে প্রয়োজনে ইঞ্জেকশন দেওয়া হয়। আবার অনেক ওষুধের সাইড এফেক্টে, টাইফয়েড, কেমোথেরাপি, অ্যানিমিয়া ইত্যাদি অসুখের কারণে বা অপুষ্টির জন্য চুল পড়ে যেতে পারে। সেইজন্য চিকিৎসার পাশাপাশি শুধু চুলকে ভালো রাখতে নয় ত্বককেও মসৃণ ও উজ্জ্বল রাখতে মরশুমি ফল, শাকসবজি, ডিম, মাছ, মাংস সহ সুষম ডায়েট, পর্যাপ্ত জলপান ও খাবারে জিঙ্ক ও বায়োটিনের মতো মাইক্রো নিউট্রিয়েন্টসও প্রয়োজন। এর সঙ্গে স্মোকিংয়ের অভ্যাস ত্যাগ করলে ত্বক ও চুল অনেক বয়স অবধি ভাল থাকবে।

যোগাযোগ ঃ
9153319842, 7278751087

relation001@gmail.com