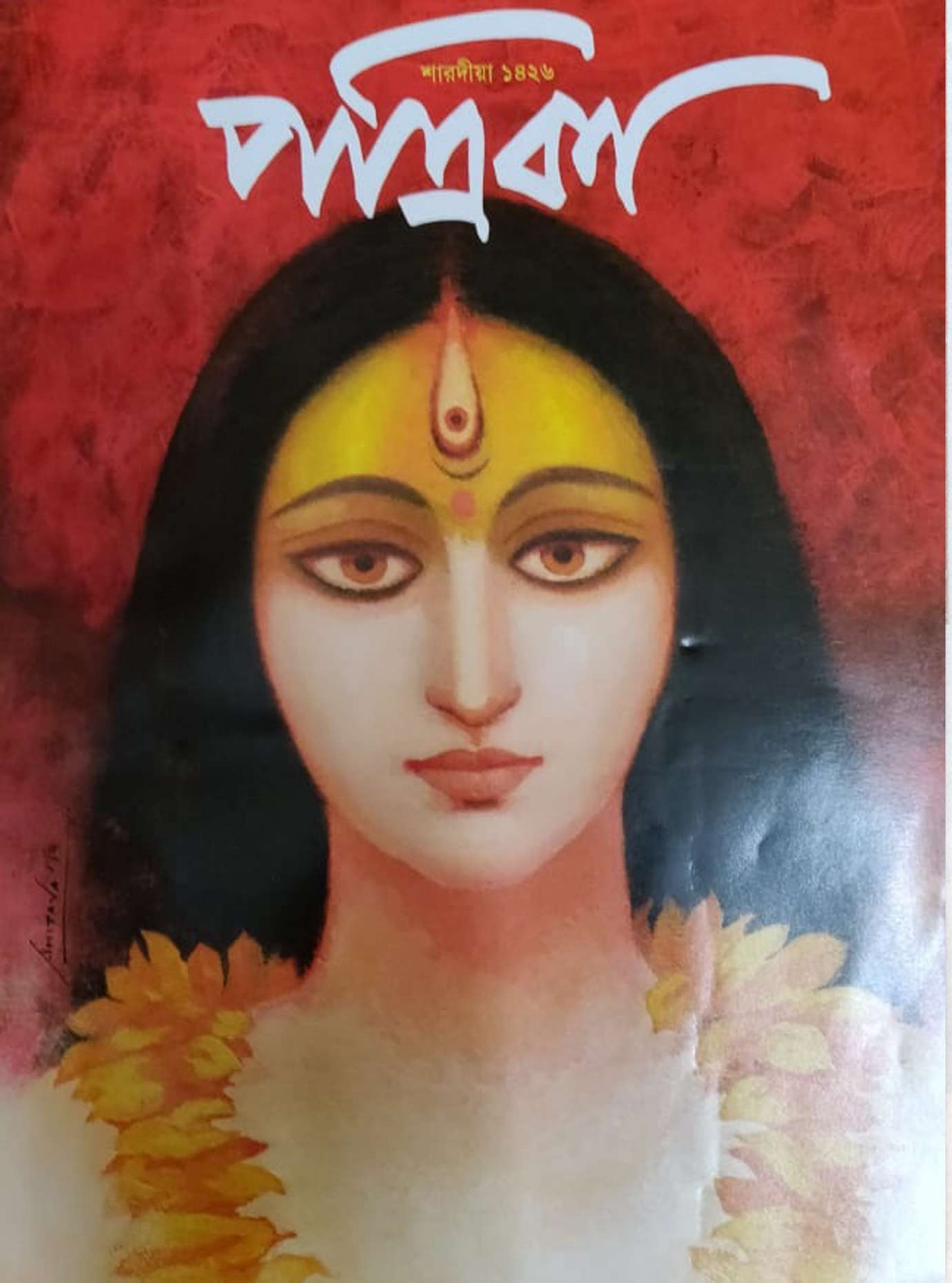

মধ্যবয়সেও ত্বক হোক উজ্জ্বল চুল থাকুক আগের মতোই

'দেহপট সনে নট সকলই হারায়'— অমর এই সংলাপ চিরকালীন। কিন্তু আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের কল্যাণে শুধু অভিনেতারাই নন, সাধারণ মানুষও ইচ্ছা করলে মধ্য বয়সেও ধরে রাখতে পারেন তাঁর সৌন্দর্য্য। উজ্জ্বল কমনীয় ত্বকের সঙ্গে থাকতে পারে মাথা ঢাকা চুল। রহস্যভেদ করলেন এসএসকেএম হাসপাতালের প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান ও কলম্বিয়া এশিয়া হাসপাতালের কনসালট্যান্ট ডার্মাটোলজিস্ট প্রফেসর **ডা. রথীন্দ্রনাথ দত্ত।**

প্রশ্ন : বয়সের সঙ্গে সঙ্গে গাছের গুঁড়ি মোটা হয় আর মানুষের ত্বক উজ্জ্বলতা ও কমনীয়তা হারায়। দেখা দেয় বলিরেখা। প্রকৃতির বিরুদ্ধে গিয়ে ঘড়ির কাঁটাকে পিছনে ঘুরিয়ে সত্যিই কি কম বয়সের সৌন্দর্য্য ফিরে পাওয়া সম্ভব?

প্রফেসর দত্ত : সময়ের সঙ্গে সঙ্গে ত্বকের উজ্জ্বলতা হারানোর একটা বড় কারণ সূর্য্যের আলো বা আরো বিশেষ করে বললে, আলোর

শরিক অদৃশ্য অতিবেগুনী রশ্মিগুচ্ছ। এই রশ্মির প্রভাবেই আমাদের ত্বকে ধীরে ধীরে কালো ছোপ পড়ে, বয়সের সঙ্গে সঙ্গে দেখা দেয় বলিরেখা বা রিঙ্কল। বেশী বয়সে বিভিন্ন হরমোনের ক্ষরণ ও সক্রিয়তাও কমে আসে, বার্ধক্যের পথে মানুষের এগিয়ে যাওয়ার এটিও একটি বড় কারণ। চিকিৎসা বিজ্ঞানের অন্যান্য শাখার মতো ডার্মাটোলজি বা ত্বকের চিকিৎসারও অনেক উন্নতি হয়েছে। সাধারণত চল্লিশ পেরোলেই চশমা নেওয়ার পাশাপাশি অনেকেই বিভিন্ন বিউটি ক্রিম, লোশন বা অন্যান্য কসমেটিকস ব্যবহার করেন ত্বকের আসন্ন পরিবর্তন ঠেকাতে। কিন্তু একবার ত্বকে কালো দাগ ছোপ পড়লে বা বলিরেখা দেখা দিলে সাধারণ বিউটি ট্রিটমেন্টে কাজ হয় না প্রয়োজন একজন প্রকৃত কসমেটিক ডার্মাটোলজিস্টের পরামর্শ। প্রশিক্ষিত চিকিৎসক বা চিকিৎসা কর্মীর কাছে কেমিক্যাল পিলিং-এর কয়েকটি সিটিং নিলেই ত্বকের কালো দাগ ফিকে হতে শুরু করে। লেসার চিকিৎসাও এ বিষয়ে খুবই কার্য্যকর। ভাল ফল পেতে এই থেরাপিতে কিউ স্যুইচড এনডি ইয়াগ লেসার ব্যবহার করা হয়। আসলে কেমিক্যাল পিলিং ও লেসার থেরাপি একসঙ্গে করলে দ্রুত ভাল ফল পাওয়া যায়। দাগ ছোপ বলিরেখা দূর হয়ে ত্বক হয়ে ওঠে আবার সুন্দর কমনীয় ও উজ্জ্বল।

প্রশ্ন : ব্রন হলেই কি ত্বক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত?

প্রফেসর দত্ত : বয়ঃসন্ধিতে ছেলেমেয়েদের ব্রণ হওয়াটা খুবই স্বাভাবিক ঘটনা, এই সময় হরমোনের অতি সক্রিয়তায় ত্বকের সিবেসাস গ্রন্থিতে অতিরিক্ত ক্ষরণ হয় ফলে ব্রণ দেখা দেয় আবার স্বাভাবিক নিয়মে সেরেও যায়। কিন্তু অতিরিক্ত ব্রণ হলে বা ব্রণতে জীবাণু সংক্রমণ হলে অবশ্যই ত্বক বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

প্রশ্ন : ব্রণর পুরান দাগ কি দূর করা সম্ভব?

প্রফেসর দত্ত : শুধু ছোট বয়সের ব্রণর ক্ষতই নয়, বলিরেখা বা রিঙ্কল, পুরান ছোটখাট কাটা দাগ, পেটের প্রেগনেন্সির স্ট্রেচমার্ক ইত্যাদি এই ধরনের সব দাগকেই ডার্মারোলার বা ডার্মাব্রেশানের মতো প্রসিডিওরের সাহায্যে স্থায়ীভাবে দূর করা সম্ভব। এক্ষেত্রেও অত্যাধুনিক চিকিৎসা লেসার থেরাপি। ফ্র্যাকশনাল কার্বনডাই অক্সাইড লেসার ভাল ফল দেয়। এখানেও সাধারণ প্রসিডিওর ও লেসার থেরাপি একত্রে করলে দ্রুত ভাল ফল পাওয়া যায়, সৌন্দর্য্যও বাড়ে।

প্রশ্ন : শ্বেতীর সাদা ত্বক কি আবার স্বাভাবিক হতে পারে?

প্রফেসর দত্ত : শরীরে শ্বেতী দেখা দিলে কোন বিকল্প চিকিৎসার সাহায্য না নিয়ে অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত। শ্বেতী সারা শরীরে ছড়িয়ে না পড়লে বা রোগের বিস্তার বন্ধ হলে, ব্লিস্টার গ্রাফটিং, মাইক্রো পিগমেন্টেশান, মাক্রোসার্জারি প্রভৃতি প্রসিডিওরের সাহায্যে ত্বকের স্বাভাবিক বর্ণ ফিরে আসতে পারে। আজকাল অত্যাধুনিক মেলানোসাইট ট্রান্সফার প্রসিডিওরে ত্বকের স্বাভাবিক কোষ থেকে বর্ণ নির্ধারক রঞ্জক মেলানিন নিয়ে ত্বকের সাদা অংশে দিলে ত্বক আবার স্বাভাবিক বর্ণ ফিরে পায়।

প্রশ্ন : মাথায় খুশকি কি একেবারে সারে?

প্রফেসর দত্ত : স্নানের আগে তালুতে আঙুল দিয়ে নিয়মিত ম্যাসেজ করলে ও খুসকির জন্য নির্দিষ্ট শ্যাম্পু ব্যবহার করলে সাধারণত খুসকি সেরে যায়। তবে আবার ফিরে আসতে পারে। সেই জন্য ত্বক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। তবে যদি অতিরিক্ত মোটা ছালের মতো অসম্ভব খুসকি হয়, তবে সেটি সোরিয়াসিসের লক্ষণ হতে পারে। সেক্ষেত্রে অবশ্যই একজন ডার্মাটোলজিস্টের কাছে চিকিৎসা করাতে হবে। সোরিয়াসিস সারে না, তবে কিছু নিয়ম মেনে চললে চিকিৎসায় নিয়ন্ত্রণে থাকে।

প্রশ্ন : বয়সের সঙ্গে সঙ্গে অনেকেরই চুলও পাতলা হয়। উজ্জ্বল ত্বকের মতো বেশী বয়সেও কি আবার ঘন চুল হতে পারে?

প্রফেসর দত্ত : চুল পড়ার হার চুল গজানর হারের থেকে বেড়ে গেলেই চুল পাতলা হয়। অ্যানিমিয়া, অপুষ্টি, কিছু মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের অভাবে চুল পড়ে আবার টাইফয়েডের মতো কয়েকটি অসুখে বা কেমো থেরাপির কারণে বা কয়েকটি ওষুধের নিয়মিত ব্যবহারেও চুল পড়ে। এসব ক্ষেত্রে কারণটি দূর করলে চুল পড়া বন্ধ হয়। এছাড়া আংশিক টাক অ্যালোপেশিয়া অ্যারিয়েটা বা বংশগত টাক অ্যালোপেশিয়া এন্ড্রোজেনেটিকার ক্ষেত্রেও আজকের উন্নত চিকিৎসায় চুল পড়া বন্ধ হয়, নতুন চুল গজায়। ডার্মারোলার বা পিআরপি থেরাপির মতো প্রসিডিওরও খুব কাজে দেয়। অবশ্য চুল ও ত্বক ভালো রাখতে চিকিৎসার সঙ্গে সঙ্গে সুষম ডায়েট ও পর্যাপ্ত জলপানও জরুরী।

যোগাযোগ ঃ
9153319842, 9748170820