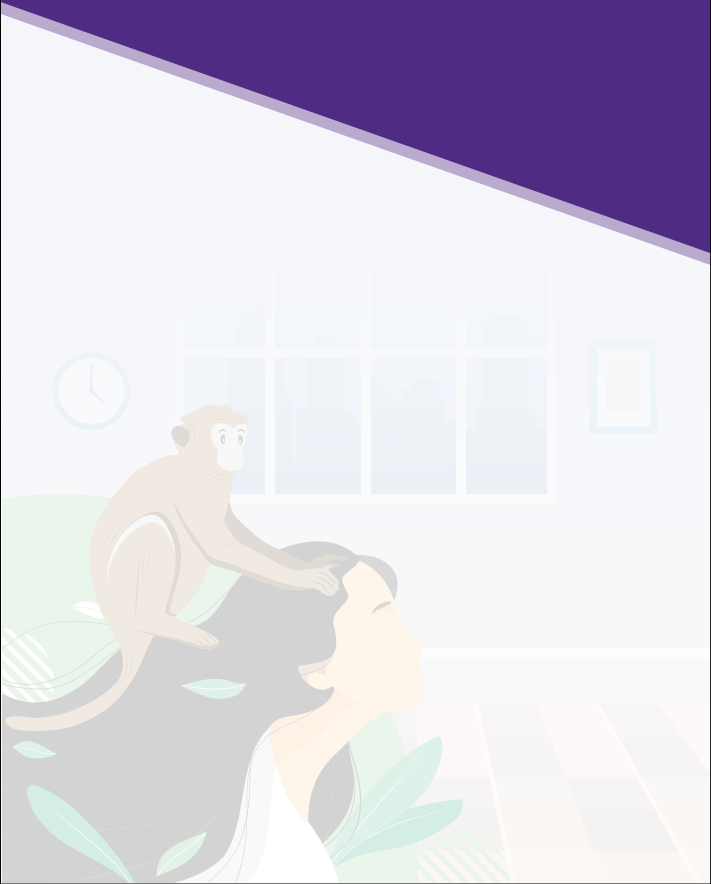


ছুলের যত্নে করণীয়

“মাথা ও ছুলের যত্ন নিন....
উকুন মুক্ত সুস্থ জীবনযাপন করুন”



একটু যত্নেই হতে পারে চুলের সব সমস্যার সমাধান!



নারী পুরুষের সৌন্দর্যের একটা বড় অংশই হচ্ছে চুল। চুলের সৌন্দর্য রুচিরও পরিচয় দেয়। চুল ও মাথার ত্বকের সবচেয়ে বিরক্তিকর ও যন্ত্রণাদায়ক সমস্যা হচ্ছে উকুনের সমস্যা। যাদের মাথায় উকুন বাসা বেঁধেছে শুধু তারাই বোঝেন এর যন্ত্রণা। চুলে উকুন হলে কমবেশি সবাই বিব্রত হন। একটু যত্নেই পারে এর সমাধান দিতে।

বড়দের মতো শিশুদের মাথায়ও উকুনের উপদ্রব হতে পারে। শিশুদের মাথায় উকুন হলে তা শিশু স্বাস্থ্যের উপরও প্রভাব ফেলে। তাই শিশুদের মাথার ত্বক ও চুলের যত্ন নেয়াও জরুরি।



মাথার উকুন (ইংরেজিঃ Pediculosis capitis) কি?



মাথার উকুন বা পেডিকুলোসিস ক্যাপিটিস এক ধরনের রক্ত চোষা পরজীবী যা মানুষের মাথায় পাওয়া যায়। এরা মানুষের চুলে বাসা বাঁধে এবং ধীরে ধীরে বংশ বিস্তার করে।

উকুন এক ধরনের ছোট (প্রায় ২-৩ মিমি, তিলের বীজের আকার) ডানাবিহীন পোকা যা সাধারণত ফ্যাকাশে, বাদামী এবং ধূসর রঙের হয়ে থাকে। যদিও তাদের রঙ ভিন্ন হতে পারে। যা মাথার ত্বক, ঘাড় এবং চুলের সঙ্গে লেগে থাকে। খালি চোখেই এদের দেখা যায়।

উকুনের ডিমকে (nits) নিটস বলে। মাত্র ৭ থেকে ১০ দিনের মধ্যে ডিম পারে এরা। ডিমগুলো প্রায় ০.৮ মিমি লম্বা এবং ০.৩ মিমি প্রশস্ত এবং ডিমগুলো গোলাকার এবং ডিম্বাকৃতির। ডিমগুলি চুলের সাথে আটকে থাকে। এগুলি হলুদ বা সাদা বর্ণের হয়ে থাকে।

উকুন হওয়ার কারণ বা দুঁকি গুলি কিঃ



- ⊙ এমন কারো যার মাথায় উকুন আছে তার ব্যবহৃত জিনিসপত্র ব্যবহার করলেও চুলে উকুনের সংক্রমণ হতে পারে।
- ⊙ উকুন একজনের শরীর থেকে আর একজনের শরীরে অন্তরঙ্গ সংস্পর্শের সাহায্যে বা সেই আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত চিরুনী বা চুলের ব্রাস থেকে বিস্তার লাভ করে।

- ⊙ উকুন হওয়ার ঝুঁকি বেশী থাকে মহিলা এবং শিশুদের। উকুনের সংক্রমণে বেশী হয় একই পরিবারের মধ্যে বা স্কুলে বা খেলাধুলায় একে অপরের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ থাকা বাচ্চাদের মধ্যে।
- ⊙ বিদ্যালয়ের শিশুর ভিতর এই ধরণের উকুনের আক্রমণ বেশি দেখা যায়। বিশেষ করে যারা লম্বা চুল রাখে।
- ⊙ অপরিষ্কার চুলে উকুন বেশি হয়ে থাকে। মাথা নিয়মিত পরিষ্কার না রাখলে বা নিয়মিত চিরুনি দিয়ে না আঁচড়ালে উকুনের উপদ্রব আরো বেড়ে যায়।

উকুন আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ



- ⊙ চুলকানিঃ ঘাড়, কান এবং মাথার ত্বকে চুলকানি সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে একটি।
- ⊙ মাথার ত্বকে দৃশ্যমান উকুনঃ উকুনগুলি চুলের নীচে বা ঘাড়ে বা চিরুনিতে দৃশ্যমান হতে পারে।
- ⊙ চুলের গোড়ায় দৃশ্যমান ডিমঃ উকুনের ডিমগুলি কান এবং চুলের আশেপাশে সহজেই পাওয়া যায়।
- ⊙ সড়সুড়ি বা নড়াচড়ার অনুভূতিঃ উকুন মাথার ত্বকে বা চুলে নড়াচড়া করলে সুড়সুড়ি দেওয়ার অনুভূতি হতে পারে।
- ⊙ ঘুমের ব্যাঘাতঃ উকুন অন্ধকারে বেশী সক্রিয়। এরফলে রাতে এদের নড়াচড়া বেশী হয়, তাই ঘুমের ব্যাঘাত হওয়ার সম্ভবনা থাকে।
- ⊙ মাথায় ঘাঃ প্রায়শই, উকুন উপদ্রবের কারণে মাথার ত্বকে আঁচড় দিলে, ঐ স্থানে জীবাণু দ্বারা সংক্রামিত হয়ে ক্ষতের সৃষ্টি করতে পারে।

রোগ নির্ণয়



সুনির্দিষ্টভাবে রোগ নির্ণয় করা যায় মাথার চুল থেকে উকুন নির্ণয় বা চুলের সঙ্গে লেগে থাকা নিটের উপস্থিতিতে।

উকুন সংক্রমণ প্রতিরোধের উপায়



মাথার উকুন প্রতিরোধ করা সহজ নয় তবে কিছু সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নিতে পারলে মাথার উকুন হওয়ার ঝুঁকি কমানো যেতে পারে।

- ⊙ সারা বছর ধরে চুলের যত্ন নেওয়া ভীষণ জরুরি।
- ⊙ চুল ও মাথার ত্বক নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে হবে। নিয়মিত চুল আঁচড়াতে হবে।
- ⊙ চুল সুস্থ এবং সুন্দর রাখতে দরকার পুষ্টিকর খাবার। পচুর পানি খান, বেশী করে শাক সজি ও ফল খেতে হবে।
- ⊙ তৈলাক্ত ত্বক যাঁদের তাঁদের তৈলাক্ত ও চর্বি জাতীয় খাবার কম খেতে হবে।
- ⊙ চুলের সুস্বাস্থ্যের জন্য সবারই উচিত সপ্তাহে অন্তত এক দিন তেল দেওয়া। নারিকেল, জলপাই (অলিভ), আলমন্ড তেল চুলের জন্য বেশ ভালো।

- ① সপ্তাহে অন্তত তিন থেকে চার দিন চুল শ্যাম্পু দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে।
- ② ভেজা চুল বেঁধে রাখবেন না।
- ③ ঘাম হলে বা চুল পরিষ্কার করার সঙ্গে সঙ্গে তা শুকিয়ে ফেলতে হবে। আর শুকানোর জন্য ফ্যানের ঠান্ডা বাতাস সবচেয়ে বেশি ভালো।
- ④ উকুন সংক্রমণের সম্ভাবনা এড়াতে অন্যরা ব্যবহার করতে পারে এমন কোনো চিরুনি, চুলের বাঁধন, ক্লিপ বা ব্রাশকে জীবাণুমুক্ত করা অপরিহার্য। সপ্তাহে একবার অন্তত গরম জল দিয়ে চিরুনি পরিষ্কার করবেন।
- ⑤ সকলকে নিজের জামাকাপড়, টুপি, স্কার্ফের পাশাপাশি অন্যান্য ব্যক্তিগত জিনিস যেমন তোয়ালে, চিরুনি ইত্যাদি শুধু নিজেই ব্যবহার করা উচিত।
- ⑥ উকুন আক্রান্ত ব্যক্তির বিছানা, বালিশ, কার্পেটের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা উচিত।
- ⑦ উকুন আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত বিছানা, বালিশের কাভার, পোশাক গরম জলে ভিজিয়ে রেখে ধুয়ে নেয়া উচিত।

উকুন সংক্রমণের হাত থেকে পরিষ্কারের উপায়



ঘরোয়া উপায়ে মাথা ও চুলের উকুন দূর করা নিয়মঃ উকুন থেকে মুক্তি পেতে কিছু ঘরোয়া প্রতিকার ব্যবহার করতে পারেন। তবে এই ধরনের পদ্ধতির কার্যকারিতা ক্ষণস্থায়ী এবং সম্পূর্ণ নিরাময় সম্ভব নয়।

- ① চুলে শ্যাম্পু করার পর চিকন দাঁতের চিরুনি দিয়ে ভালোভাবে চুল ব্রাশ করুন।
- ② সপ্তাহে অন্তত তিন থেকে চার দিন চুল শ্যাম্পু দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে।
- ③ চুল ভিজিয়ে উচুনের চিরুনি (চিকন চিরুনি) দিয়ে চুল আঁচড়াতে হবে। এই পদ্ধতিতে উকুনের ডিম সহ উকুন দূর করা যেতে পারে। ভালো করে তেলে চুল ভিজিয়ে আঁচড়াতে পারেন বা ভেজা চুল ভিজিয়ে তা আঁচড়ানো সম্ভব। মাথার ত্বক থেকে চুলের ডগা পর্যন্ত পুরো মাথা আঁচড়াতে হবে এবং সপ্তাহের প্রতি তিন বা চার দিনে একবার পুনরাবৃত্তি করতে হবে।
- ④ চুলের সুস্বাস্থ্যের জন্য সবারই উচিত সপ্তাহে অন্তত এক দিন তেল দেওয়া। নারিকেল, জলপাই (অলিভ), আলমন্ড, টি ট্রি তেল চুলের জন্য অনেক উপকারী।

উকুন সংক্রমণের চিকিৎসা



মাথা ও চুলে উকুনের উপদ্রব কমাতে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। উকুনের জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোনো ওষুধ ব্যবহার করা ঠিক নয়।

- ① চিকিৎসক রোগীর বয়স ও রোগের বিস্তারের উপর নির্ভর করে প্রাথমিক ভাবে স্বল্প মাত্রার ওষুধ প্রদান করতে পারেন এবং প্রয়োজন অনুসারে মাত্রা বাড়িয়ে বা ওষুধ পরিবর্তন করে দিতে পারেন।
- ② চিকিৎসক উকুননাশক লোশন এবং স্প্রে বা শেম্পু ব্যবহার করার পরামর্শ দিতে পারেন। চিকিৎসকের দেওয়া উকুন নাশক লোশন বা শ্যাম্পু নিয়মিত ব্যবহার করতে হবে।
- ③ ছয় মাস বা তার বেশি বয়সীরা উকুননাশক ওষুধ ব্যবহার করতে পারবেন। মাথার তালুতে ও চুলে উকুননাশক ওষুধ লাগাতে হবে।
- ④ চিকিৎসা কিছুদিন পর পুনরাবৃত্তি করতে হতে পারে। উকুন থেকে পরিত্রাণ পেতে যথাযথভাবে এবং সময়মত ফলো-আপ চিকিৎসা প্রয়োজন হতে পারে।
- ⑤ বাড়িতে অন্য কারও উকুন রয়েছে কিনা তা খতিয়ে দেখতে হবে। উকুন আক্রান্ত সবাইকে একই দিনে চিকিৎসা শুরু করতে হবে।





Powered by:



Scientific Partner:

