

ରୂପ ଓ ଏହା ଚିକିତ୍ସା



ব্রণ (Acne) কি?

ব্রণ বা একনি একটি দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহজনিত স্লেয়া বা সেবাসিয়াস গ্রন্থির অসুখ। কোনো কারণে সেবাসিয়াস গ্রন্থির নালির মুখ বন্ধ হয়ে গেলে সেবাম নিঃসরণের বাধার সৃষ্টি হয় এবং তা ভেতরে জমে ফুলে উঠে যা ব্রণ (acne) নামে পরিচিত। এটা সাধারণত ফুসকুড়ি (Papules), কমেডোনস (Comedones), ক্ষুদ্র গোলাকার পিন্ড (Nodules) এবং সিস্টস (Cysts) আকারে দেখা দেয়। অনেক সময় ব্যাক্টেরিয়াল ইনফেকশন হয়ে পুঁজও জমে।



ব্রণের জন্য রোগীর সামাজিক ও মনস্তাত্ত্বিক চাপ বাড়ে

ব্রণের কারণে মনস্তাত্ত্বিক এবং সামাজিক প্রভাবগুলি একটি বিশাল উদ্বেগের বিষয়, বিশেষ করে বয়ঃসন্ধি কালে এই ব্রণ নিয়ে তরুণ-তরুণীদের দারুণ বিপাকে পরতে দেখা যায়। এই নিয়ে টেনশনে থাকা রোগীর হতাশা, বিষন্নতা, উদ্বেগ, অসন্তুষ্টি তৈরী হয়।


দেখা গেছে ৩০-৫০% কিশোর-কিশোরী এরকম সমস্যার সম্মুখীন হয়। উঠতি বয়সের তরুণ-তরুণীদের জন্য এটি একটি দারুণ মন কষ্টের ব্যাপার এবং যেন এক সামাজিক আতঙ্ক।


ব্রণ হওয়ার ঝুঁকি কাদের বেশী?


সাধারণত ১২-১৪ বছর বয়স হতে ২৮-৩০ বছর বয়স পর্যন্ত মুখে ব্রণ দেখা দেয়। ২০-২২ বছর বয়সেই সবচেয়ে বেশি থাকে।


ত্রিশ থেকে চল্লিশ বছর বয়স্ক নারীদের মধ্যেও অনেক সময় ব্রণের সমস্যা দেখা দেয়। সেটার কারন অবশ্য ভিন্ন।


ব্রণ হওয়ার কারণ


 **বংশগত (Hereditary):** বংশ পরম্পরায় ব্রণের উপস্থিত দেখা যায়। বাবা অথবা মা যে কারও কৈশরে ব্রণের সমস্যা থাকলে সন্তানেরও ব্রণ দেখা দিতে পারে।


 **হরমোন জনিত সমস্যা (Hormonal):** বয়ঃসন্ধি পর্যায়ে শরীরে বিভিন্ন রকম হরমোনের বিশেষ করে সেক্স হরমোনের পরিবর্তন শুরু হয়। মহিলা ও পুরুষের শরীরে অ্যানড্রোজেন জাতীয় হরমোনের অধিক্যে ব্রণ হয়ে থাকে। এই হরমোন সেবাসিয়াস গ্রন্থির (Sebaceous gland) উপর ক্রিয়া করে ব্রণ তৈরি করে। স্বাভাবিক সময়ে মহিলাদের ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরন নামের হরমোন শরীরের ভিতর ভারসাম্য বজায় রেখে চলে। কিন্তু পিরিয়ড বা গর্ভাবস্থায় কখনো কখনো এই ভারসাম্যের পরিবর্তন হয়। তখনই ব্রণ দেখা যায়।


 **সেবাসিয়াস গ্রন্থির ব্যাঘাত:** সেবাসিয়াস গ্রন্থিতে থাকা তৈলাক্ত পদার্থ স্বাভাবিক সময়ে গ্রন্থি-মুখ থেকে গালের ত্বকে নিঃসরণ হয়। ব্রণ আক্রান্তের ক্ষেত্রে এই নালি বন্ধ হয়ে যায় এবং গ্রন্থির ভিতরেই তৈলাক্ত পদার্থ জমে তা ফুলে ব্রণ দেখা দেয়।

 **জীবাণু ঘটিত কারণ (Bacterial):** ব্রণে বিশেষ ধরনের ব্যাকটেরিয়া জন্মায়। প্রোপাইওনিব্যাকটেরিয়াম একনি (Propionibacterium Acnes) নামে এই ব্যাকটেরিয়ার সংখ্যা অতিরিক্ত বেড়ে যায়, ফলে সেবাসিয়াস নিঃসরণ বেড়ে গিয়ে ব্রণ তৈরি হয়।

 **লাইফস্টাইল পরিবর্তন:** ধূমপান, অ্যালকোহল এবং অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস, অপরিষ্কার ঘুম ইত্যাদি ব্রণ সৃষ্টির অন্যতম কারণ।

 **মানসিক চাপ (Emotional stress):** ব্রণ বেড়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে রোগীদের মানসিক চাপ (stress) কখনো কারণ হতে পারে।

 **প্রসাধন সামগ্রী (Cosmetics):** যত্রতত্র প্রসাধনী সামগ্রী ব্যবহারে ব্রণ বাড়ে। এই ক্ষেত্রে প্রসাধনী সেবাসিয়াস গ্রন্থির মুখ বন্ধ করে দেয়।

 **ঔষধ সামগ্রী (Drugs):** কিছু ক্ষেত্রে ঔষধ সামগ্রী ব্রণের কারণ হতে পারে। যেমনঃ জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল, হরমোন জাতীয় ঔষধ, কর্টিকোস্টেরয়েড (Corticosteroid), খিঁচুনি বা মানসিক রোগের ঔষধ ইত্যাদি।

ব্রণের লক্ষণ সমূহ

- ব্রণ সাধারণত গালে ও কপালে হলেও শরীরের অন্যান্য জায়গায় দেখা যেতে পারে যেমন বুক, পিঠ, হাত ইত্যাদি।
- ব্রণের ধরণ অনুযায়ী লক্ষণ প্রকাশ পায়। যেমন, কোন কোন ব্রণ দেখতে ছোট আকারে দানার মত এবং তার উপর কালো বিন্দু থাকে আবার কখনও কখনও কালো বিন্দু দেখাও যায়না।
- এছাড়া এরকম ব্রণের চারপাশে লালচে রঙ হয়ে ব্যথা হতে পারে। এগুলোকে প্রদাহজনিত (Inflammatory) ধরণ বলা হয়।
- ব্রণের মাত্রা কারো কারো বেশী দেখা যায়। সেইক্ষেত্রে ইনফ্ল্যামেটরি ধরণের পাশাপাশি পুঁজ দেখতে পাওয়া যায়। এগুলোকে পাস্টুলার ব্রণ বলে।
- ব্রণের আকার কখনও কখনও বেশ বড় দেখা যায় এগুলোকে সিস্টিক ব্রণ বলে। ব্রণের লক্ষণ ও ধরণ অনুযায়ী চিকিৎসক এর চিকিৎসা দিয়ে থাকেন।

ব্রণ প্রতিরোধের (Prevention) উপায়

একমাত্র স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনই ব্রণ থেকে ত্বককে সুরক্ষিত রাখার মূলমন্ত্র। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম, ত্বক সবসময় পরিষ্কার রাখা এবং ত্বকের যত্নে সঠিক পণ্য ব্যবহার করাই আপনাকে ব্রণের হাত থেকে বাঁচিয়ে দিতে পারে। বিশেষ কিছু ব্যাপারে লক্ষ্য রাখলে সহজেই ব্রণ প্রতিরোধ করা সম্ভবঃ

- রৌদ্র এড়িয়ে চলুন।
- দিনে দুই-তিনবার হালকা সাবান বা ফেসওয়াশ দিয়ে মুখ ধোবেন।
- ব্রণে হাত লাগাবেন না। ব্রণ খুঁটবেন না।
- তৈলাক্ত প্রসাধনী ব্যবহার পরিহার করুন অর্থাৎ ওয়াটার বেসড ক্রিম ও মেকআপ ব্যবহার করুন।
- মাথা খুশকিমুক্ত রাখার চেষ্টা করুন।
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকুন এবং নিজের জন্য আলাদা তোয়ালে রাখুন।
- রাতে ঠিকমতো ঘুমানোর চেষ্টা করুন।
- মানসিক চাপ পরিহার করুন।
- প্রচুর পরিমাণে ফল, সবজি খান ও প্রচুর পানি পান করুন।
- কোষ্ঠকাঠিন্য থাকলে তা দূর করুন।
- বাল-মশলাযুক্ত ও তৈলাক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- পুষ্টিহীনতায় ভুগলে প্রোটিন ও ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবার খান।
- সর্বোপরি চিকিৎসকের দেওয়া পরামর্শ মেনে চলুন। এতে ব্রণ দ্রুত সেরে উঠবে এবং ত্বক ভালো থাকবে।
- চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোনো ওষুধ সেবন বা ব্যবহার করবেন না।

ব্রণের চিকিৎসা (Treatment)

ব্রণের সমস্যা হলে একজন চিকিৎসকের পরামর্শের মাধ্যমে এটা সমাধান করা সম্ভব। ব্রণ হলে অবশ্যই ডাক্তারের ডার্মাটোলজিস্ট বা চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হয়ে পরামর্শ ও চিকিৎসা নেয়া উচিত। চিকিৎসা না করলে অনেক সময় ব্রণ ত্বকের মারাত্মক ক্ষতি, বিশেষ করে ত্বকে গভীর প্রদাহ সৃষ্টি হতে পারে।



ছোট দানার অল্প মাত্রার ব্রণের ক্ষেত্রে ক্রিম বা লোশন দিয়ে চিকিৎসা করা হয়।



ব্রণের সংখ্যা যখন বেশী হয় এবং সাথে প্রদাহ অথবা পুঁজ থাকলে চিকিৎসক মুখে খাওয়ার এন্টিবায়োটিক এর পরামর্শ দিয়ে থাকেন।



হরমোনজনিত কারণে ব্রণ হলে খাবার হরমোন ও ত্বকে লাগানোর হরমোন ক্রিম চিকিৎসক পরামর্শ দিয়ে থাকেন।



খাওয়ার হরমোনে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে, তাই চিকিৎসক সাবধানতার সাথে হরমোন ওষুধের পরামর্শ দিয়ে থাকেন।



আজকাল ত্বকে লাগানোর হরমোন ক্রিম হিসাবে পাওয়া যায়। এতে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয়না।



সিস্টিক ব্রণের ক্ষেত্রে বিশেষ ধরণের ভিটামিন এ ডেরিভেটিভ ওষুধ রেটিনয়িক এসিড খাওয়ানো হয়। প্রেগনেন্সিতে এই ধরণের ওষুধ দেয়া নিষিদ্ধ। তাই এই ক্ষেত্রে রোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শের প্রয়োজন হয়।



বিশেষ ক্ষেত্রে চিকিৎসক লেজার থেরাপির পরামর্শ দিয়ে থাকেন।



চিকিৎসক কখনও কখনও খাবারের ব্যাপারে কিছু পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

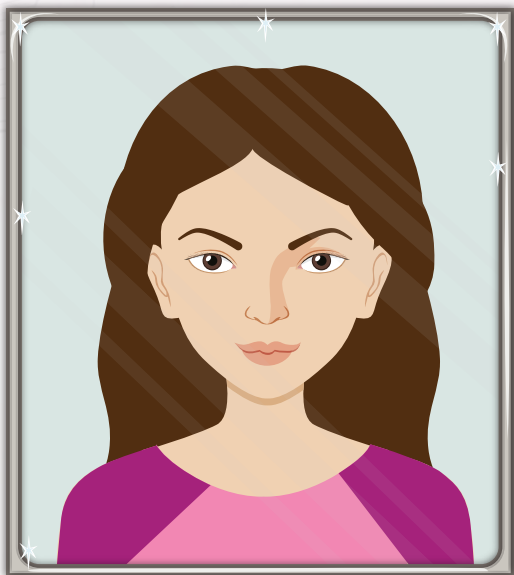
কিছু কিছু খাবারে ব্রণ বাড়তে পারে, আবার কিছু খাবার ব্রণের জন্য ভালো।

যে খাবারে ব্রণ বাড়ে:

- মিষ্টি বা মিষ্টি জাতীয় খাবার
- দুধ বা দুধের তৈরী খাবার
- ফাস্ট ফুড
- চকলেট এবং
- সফট ড্রিংকস

যে খাবারে ব্রণ কম থাকে:

- ফল
- শ্বাক-সবজি এবং
- মাছ



জনসচেতনতায়



dermatology
Caring for your skin

Powered by:

