



শুষ্ক ত্বক?

দৈনন্দিন কিছু অভ্যাসের পরিবর্তন
দিতে পারে পরিষ্কার





শুষ্ক ত্বক থেকে পরিত্রাণ পেতে এবং পুনরায় আক্রান্ত হওয়া প্রতিরোধ করতে চর্মরোগ বিশেষজ্ঞগণ নিম্ন লিখিত পরামর্শ দিয়ে থাকেন-

শুষ্ক ত্বকের জন্য গোসলের সঠিক নিয়ম-

সঠিক নিয়মে গোসল না করলে ত্বক আর্দ্রতা হারিয়ে আরও শুষ্ক হয়ে যেতে পারে। ত্বকের আর্দ্রতা ধরে রাখতে ৫-১০ মিনিট সময় নিয়ে গোসল করুন। যখন আর্দ্রতা কমে যায় বা ত্বক শুষ্ক মনে হয়, তখন নিম্নোক্ত বিষয়গুলি নিয়ে সচেতন হতে হবে-

- গরম পানির পরিবর্তে মৃদু উষ্ণ পানি ব্যবহার করুন।
- গোসলের সময় ৫ বা ১০ মিনিটের মধ্যে সীমাবদ্ধ করুন।
- ময়লা এবং তেল অপসারণের জন্য একটি কোমল, সুগন্ধি-মুক্ত ক্লিনজার পর্যাপ্ত পরিমাণে ব্যবহার করতে হবে। তবে বেশি পরিমাণে ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
- গোসলের পরে একটি নরম তোয়ালে দিয়ে শরীর আলতো করে মুছে ফেলুন।



গোসলের পর ত্বক শুকানোর সাথে সাথেই ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন। অয়েন্টমেন্ট, ক্রিম এবং লোশন (ময়েশ্চারাইজার) ত্বকের আর্দ্রতা ধরে রাখে। তাই সেই অপরিহার্য আর্দ্রতা ধরে রাখতে মুখ, হাত, পা বা শরীরের যেকোন অংশ পরিষ্কারের কিছুক্ষণের মধ্যেই ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন।



শুষ্ক ত্বকের জন্য কোমল এবং সুগন্ধ মুক্ত পণ্য ব্যবহার করা উচিত। কিছু পণ্য, যেমন ডিওডোরেন্ট সাবান, শুষ্ক ও সংবেদনশীল ত্বকের জন্য ক্ষতিকর। চর্মরোগ বিশেষজ্ঞগণ "সুগন্ধ-মুক্ত" লেবেলযুক্ত পণ্যগুলি ব্যবহার করার পরামর্শ দিয়ে থাকেন।



ঠোঁটের শুষ্কতা এড়াতে লিপ বাম অথবা পেট্রোলিয়াম জেলী ব্যবহার করুন। লিপবাম ব্যবহারের পর যদি কোনরকম অস্বস্তিবোধ বা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় তবে তা বদলে এমন একটি লিপবাম নির্বাচন করুন যা ব্যবহারে আরাম পাওয়া যায়।



*যদি "Unscented" শব্দটি লিখা থাকে তবে পণ্যটিতে কেমিক্যাল থাকতে পারে। এ ধরনের পণ্য শুষ্ক ও সংবেদনশীল ত্বকে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে।

কোন পণ্যে নিম্নে উল্লেখিত যেকোন একটি উপাদান থাকলে শুষ্ক ত্বকে সেগুলো ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন-

- অ্যালকোহল (হ্যান্ড স্যানিটাইজার বাদে)
- আলফা-হাইড্রক্সি অ্যাসিড (AHA)
- ডিওডোরেন্ট সাবান সহ যেকোন সুগন্ধি
- রেটিনয়েডস





শুষ্কতা সবচেয়ে বেশি অনুভূত হয় হাতে। তবে, নিম্নোক্ত কাজ গুলি করার পূর্বে হাতে গ্লোভস পরে নিলে ত্বকের শুষ্কতা কমানো সম্ভবঃ

- শীতকালে বাইরে যাবার সময়
- হাত ভেজানোর সময়
- রাসায়নিক, গ্রীস এবং অন্যান্য



বাতাসে আর্দ্রতা কম থাকলে একটি হিউমিডিফায়ার ব্যবহার করা উচিত।



শুষ্ক ত্বকে কাপড় এবং লিন্ড্রি ডিটারজেন্ট ব্যবহারেও অস্বস্তিবোধ হতে পারে। এটি এড়াতে:

- উলের তৈরি পোশাকের নীচে তুলা বা সিল্ক পরুন।
- "হাইপোএলারজেনিক" লেবেলযুক্ত লিন্ড্রি ডিটারজেন্ট ব্যবহার করুন।



কখন একজন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞকে দেখাতে হবে?

ত্বকের শুষ্কতা অন্যান্য চর্মরোগের লক্ষণ হতে পারে যার জন্য সঠিক রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা প্রয়োজন। একজন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসায় শুষ্ক ত্বক থেকে নিরাময় পাওয়া সম্ভব।

Courtesy by:

NuvaCare®
White Soft Paraffin BP 14.5% + Light Liquid
Paraffin BP 12.6% + Anhydrous Lanolin BP 1% Cream

Scientific Partner:

nuvista | **dermatology**
care. unconditional | Caring for your skin

