



শীতে ত্বকের যত্ন

অধ্যাপক লে. কর্নেল (অব.) ডা. কিউ এম মাহবুব উল্লাহ

তীব্র গরমের পর শীত আসছে একরাশ প্রশান্তি আর উত্তরে হাওয়ার মধুর আমেজ নিয়ে। আর এই ঋতু বদল পরিবর্তন নিয়ে আসবে আপনার ত্বকেও, কিছুটা যত্ন আর সচেতনতায় আপনি এই শীতেও থাকতে পারবেন সুন্দর আর লাভণ্যময়।

শীতকালে বাতাসে জলীয়বাষ্পের পরিমাণ কম থাকায় ত্বক হয়ে পড়ে শুষ্ক ও রুক্ষ, যার ফলে চুলকানির প্রবণতা বেড়ে যায়। মাঝে মাঝে শুষ্কতার প্রবণতা এতটাই বেড়ে যায় যে ত্বক ফেটে গিয়ে অস্বস্তিকর পরিস্থিতিরও সৃষ্টি হয়। যা থেকে পরিজ্ঞান পাওয়ার জন্য অনেকেই চিন্তায় পড়ে যান। শীত কালে একটু সতর্ক হলেই এসব সমস্যা থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

শীতকালে শুষ্ক ও রুক্ষ ত্বক থেকে মুক্তি পেতে ত্বকে নিয়মিত ময়েস্চারাইজার ক্রিম ব্যবহার করা উচিত। এ ধরনের ক্রিম শুধু মুখে লাগালেই হবে না, শরীরের বিভিন্ন অংশ যেমন গলা, পিঠ, হাত, পা ইত্যাদি সব জায়গায় লাগাতে হবে। তবে ক্রিম বা লোশন কেনার আগে খেয়াল করতে হবে, যেন সেটা ভিটামিন-ই যুক্ত হয়।

শীতের রোদটুকু গায়ে লাগাতে যতই আরাম লাগুক না কেন, এই সূর্যরশ্মি ত্বকের জন্য বেশ ক্ষতিকর। তাই রোদে বেরোনোর অন্তত ৩০ মিনিট আগে মুখ ও শরীরের অন্যান্য উন্মুক্ত স্থানে লাগিয়ে নিতে হবে উচ্চ এসপি এফ যুক্ত (৩০ বা তার বেশি)

ময়েস্চারাইজিং সানস্ক্রিন ক্রিম, আর ঠোঁটে লাগাতে হবে একটু তৈলাক্ত লিপস্টিক বা পেট্রোলিয়াম জেলি।

সারাদিন পরিশ্রমের পর শীতকালে গরম পানিতে গোসলের অভ্যাস অনেকেরই, কিন্তু বেশি গরম পানি ত্বককে আরো শুষ্ক করে দেয়, তাই পানি হতে হবে ঈষদুষ্ণ। গোসলের আগে শরীরে খানিকটা জলপাইয়ের তেল মেখে নিলে গোসলের পর শরীর ততটা শুষ্ক হয় না। গোসলের পানিতেও তা কয়েক ফোটা মিশিয়ে নেয়া যেতে পারে।

খুব ক্ষারযুক্ত সাবানের পরিবর্তে এই শীতে ব্যবহার করুন গ্লিসারিনযুক্ত সাবান বা বডি ওয়াশ। সপ্তাহে একবার শরীরের মৃত কোষগুলো পরিষ্কার করুন ভালো কোনো স্ক্র্যাবিং ক্রিম দিয়ে। আর গোসল শেষে শরীর ভেজা থাকতেই শরীরে ভালো করে লাগান ক্রিম বা লোশন। তাতে শরীরের পানি দীর্ঘ সময় শরীরে আটকে থাকে, যা শরীরের শুষ্কতা দূর করতে সাহায্য করে। এছাড়াও শীতকালে যাদের পা ফাটার প্রবণতা রয়েছে তারা রাতে ঘুমানোর আগে পায়ের গ্লিসারিন লাগিয়ে ঘুমাতে গেলে এই সমস্যা থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যায়। শীতকালে অনেকেই ঠোঁট ফেটে যায়, যদি কারো এই ধরনের সমস্যা থাকে তবে তা বারবার ভেজাবেন না বা শুষ্ক চামড়া টেনে তুলবেন না। এই ক্ষেত্রে ঠোঁট স্বাভাবিক রাখতে একটু পরপর ঠোঁটে লাগান লিপবাম

বা পেট্রোলিয়াম জেলি।

চুল সৌন্দর্যের এক জরুরি অনুষঙ্গ। শীতকালে অনেক সময় ঝলমলে চুলও হয়ে পড়ে রুক্ষ ও নিঃপ্রাণ। খুশকির প্রবণতাও এই সময় বেড়ে যায়। তাই শীতকালে চুলকে ঝলমলে রাখতে মাইল্ড শ্যাম্পু দিয়ে নিয়মিত চুল পরিষ্কার করুন এবং সপ্তাহে দুই দিন কন্ডিশনার লাগান। কন্ডিশনার ব্যবহারের পর খুব ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। আর খুশকিমুক্ত থাকতে সপ্তাহে তিন দিন ব্যবহার করুন অ্যান্টি ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু। শ্যাম্পু ব্যবহারের ৫ মিনিট পর মাথা ভালোভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে। খুশকি মুক্ত ঝলমলে চুলের জন্য কোনো অবস্থাতেই ভেজা অবস্থায় চুল বাঁধা যাবে না।

শীতকালে তৃষ্ণাবোধ কম হয়। কিন্তু তাই বলে পানি পান করা থেকে বিরত থাকা যাবে না। নিয়ম করে প্রতিদিন ৮ থেকে ১০ গ্লাস পানি অবশ্যই পান করতে হবে ত্বকের মসৃণতা বজায় রাখার জন্য। এছাড়াও শীতের সময় প্রচুর পরিমাণ টাটকা শাক-সবজি, ফলমূল পাওয়া যায়। তাই এ সময় প্রচুর পরিমাণ শাক-সবজি ও ফলমূল খেতে হবে। কারণ টাটকা শাক-সবজি এবং ফলমূল ত্বককে যেমন রাখে সতেজ, তেমনি মনকেও রাখে প্রফুল্ল।

লেখক পরিচিতি : অধ্যাপক লে. কর্নেল (অব.) ডা. কিউ এম মাহবুব উল্লাহ, কনসালট্যান্ট-ডার্মাটোলজি অ্যান্ড ভেনেরোলজি, এ্যাপোলো হসপিটালস ঢাকা

এ্যাপোলো ডার্মাটোলজি এন্ড লেজার সেন্টার

আপনার সৌন্দর্য সুরক্ষায় নিবেদিত



ইমার্জেন্সি হটলাইন
১০৬৭৮

- নখ, ত্বক ও চুলের সব সমস্যার সমাধান
- গ্লাইকোলিক এসিড (আলফা হাইড্রোলিক এসিড পিল)-এর মাধ্যমে বয়সজনিত বলিরেখা দূর করে ত্বকে তাক্রন্যের দীপ্তি প্রদান
- অনাকাঙ্ক্ষিত তিল, দাগ, ডিপিএন এবং ত্বকের যেকোন ধরনের টিউমার দূরীকরণ
- ডেনাস স্টেসিস, ডেনাস লেগ আলসার, ডায়াবেটিক লেগ আলসার, আরটারিয়াল লেগ আলসারের চিকিৎসা
- সর্বাধুনিক পিইউভিএ এবং ন্যারো ব্যান্ড ইউপিভি চেম্বার সমৃদ্ধ ফটোথেরাপি সেন্টার
- যৌনবাহিত রোগের চিকিৎসা এবং বিভিন্ন যৌন সমস্যা ব্যবস্থাপনা
- লেজার সেন্টারে রয়েছে স্থায়ী হেয়ার রিডাকশন সার্ভিস ও জন্মদাগের চিকিৎসা

এ্যাপোলো সেন্টার: (০২)-৮৮৪৫২৪২, ০১৮৪১APOLLO, ০১৯২৯APOLLO, ০১১৯৪APOLLO, ০১৬১২APOLLO, ০১৯১১APOLLO, APOLLO সমার্থক সংখ্যা: ২৭৬৫৫৬

Organization Accredited by
Joint Commission International

STS Group
Apollo
HOSPITALS
DHAKA
TOUCHING LIVES