<u>সংবেদনশীল ত্বকে রূপচর্চার সতর্কতা</u>

মানুষ মাত্রই সুন্দরের পুজারী। কে না চায় একটু সুন্দর হতে ? নিজেকে আর একটু আকর্ষণীয় করতে? রূপচর্চার বিবিধ উপকরণ বা প্রসাধনীর ব্যবহার তাই যুগ যুগ ধরে চলে আসছে। বাড়িতে, অনুষ্ঠানে, পার্টিতে, বেড়াতে সবাই চায় মেক আপ দিয়ে নিজেকে আর একটু সুন্দর ও আকর্ষণীয় করতে। কিন্তু সংবেদনশীল ত্বকে তা আবার হীতে বিপরীতও হতে পারে। রূপচর্চার সামগ্রী বা উপকরণ ব্যবহারে সৌন্দর্য্যের হানি ঘটিয়ে দুঃশ্চিন্তার কারণ হতে পারে। তাই সব চেয়ে ভাল হয় একজন অভিজ্ঞ ত্বক বিশেষজ্ঞ এর পরামর্শ মত প্রসাধনী ও অন্যান্য হারবাল উপকরণ প্রয়োজনমত ব্যবহার করা।

<u>সংবেদনশীল ত্বকের ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত বিষয়গুলোর প্রতি গুরুত্ব দেয়া উচিত ঃ</u>

১। সাধারণতঃ অনেকে মনে করেন প্রাকৃতিক উপকরণ (Herbal product) এ ত্বকে এলার্জি হয় না। তাই বিভিন্ন সময়ে ত্বকে লেবু, শশা, পাকা পেঁপে, টক দই, মধু, হলুদ, বেসন, মসুর ডাল, ময়দা, নিম ইত্যাদি ব্যবহার করে থাকেন। কিন্তু সংবেদনশীল ত্বকে এসব মারাত্মক প্রতিক্রিয়া ঘটাতে পারে। যেমন- অনেক প্রাকৃতিক খাবারও ত্বকে এলার্জি হতে পারে। চিংড়ি মাছ, ইলিশ মাছ, গো-মাংস, বেগুন, পুঁইশাক, মিষ্টি কুমড়া, কচু, লতা, ঢেড়স ইত্যাদি।

পেঁপের কস যে- ত্বকে মারাত্মক বিক্রিয়া ঘটায় এটা তো সবার জানা। সুতরাং অবশ্যই সংবেদনশীল ত্বকে আরো বেশী সাবধান হওয়া জরুরী।

২। ফেসিয়াল, ব্লিচ্ করা, ষ্টিমভাপ নেয়া, ম্যাসাজ করা এসব সংবেদনশীল ত্বকে প্রায়ই নিরাপদ হয় না।

৩। প্রসাধনী নির্বাচনে পাউডারের গুরুত্ব দিন। কেননা ক্রিম, লোশন এর চেয়ে এতে উপকরণ ও প্রিজারভেটিভ কম থাকে যা ত্বকে প্রদাহ হবার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।

৪। প্রায়ই কসমেটিক পরিবর্তন করা ত্বকের জন্য উপকারী নয়। যে ব্যান্ডের কসমেটিক আপনি দীর্ঘদিন ব্যবহার করে আসছেন কোন সমস্যা ছাড়াই- তাই নির্বাচন করুন আপনার জন্য।

৫। ওয়াটার প্রুফ (পানিরোধক) কসমেটিক বর্জন করা উচিত। কারণ এসব কসমেটিক/ প্রসাধনী (বিশেষতঃ মাশকারা) পরিস্কার করতে প্রয়োজন হয় রিমুবার যা ত্বকের তৈলাক্ত প্রতিরোধকে নষ্ট করে ত্বককে নাজুক করে তোলে।

৬। প্রসাধনী কখনও খোলা রাখবেন না। এতে এর গুণাগুন নষ্ট হয়ে যায়। পাশাপাশি পরিবেশের ক্ষতিকর উপাদানের সঙ্গে মিশ্রিত হয়ে প্রদাহের সৃষ্টি করতে পারে।

৭। পুরানো প্রসাধনী ফেলে দিন। কারণ এসব ত্বকে সংবেদনশীল সৃষ্টি বা বৃদ্ধি করতে পারে বিশেষ করে চোখের প্রসাধনী।

সাধারণতঃ ফাউন্ডেশান, ক্রিম, লোশন, লিপষ্টিক ১ বছর, মাশকারা ৩-৪ মাস, পাউডার, মোডো এর ২ বছর পর্যন্ত মেয়াদ থাকে।

৮। অধিকাংশ মহিলা ব্যবহারের জন্য পছন্দ করেন লিকুইড ফাউন্ডেশন। তবে সংবেদনশীল ত্বকের জন্য তা সিলিকন বেজ্ড হলে ব্রুন হওয়া বা লাল হবার সম্ভাবনা কম থকে।

৯। প্রসাধনী যদি উপাদান লিখা বিহীন হয় তবে তা ব্যবহার করা অনুচিত। সেই সঙ্গে প্রসাধনীর উপাদান ১০ এর নীচে হলে তা সাধারণতঃ নিরাপদ হতে পারে।

১০। সাধারণতঃ কালো রংয়ের আই লাইনার, মাশকারা সংবেদনশীল ত্বকের জন্য সহনশীল হয়।

চলমান পাতা-২

১১। পেনসিল লাইনার আই-ব্রো পেনসিল ওয়াক্স বেজড্ হয় এবং পানি দিয়ে সহজে তোলা যায়। কিন্তু তরল লাইনারের উপকরণে প্রিজারভেটিভ বেশী থাকে বলে সংবেদনশীল ত্বকের জন্য উপযোগী নয়।

১২। মেক আপ ব্রাশ, স্পঞ্জ নিয়মিত ভাবে ভাল করে পরিস্কার রাখতে হবে। কারণ এতে ময়লা জাবানু জমে ত্বকে প্রদাহ সৃষ্টি করতে পারে। তবে যে কোন সানব্লক এর একশন (Action) সর্বোচ্চ ৩ ঘন্টা পর্যন্ত থাকে। তাই প্রয়োজনে আবার লাগাতে হবে।

১৩। সানক্রিন ক্রিম / লোশন SPF-30+ বা আরো অধিক হওয়া উচিত। সংবেদনশীল ত্বকে শুধুমাত্র ফিজিক্যাল উপাদান যেমন- জিংক অক্সাইড বা টিটোনিয়াম-ডাই-অক্সাইড সম্বলিত উপাদানবাহী সালব্লকই উপযোগী হতে পারে।

১৪। মাথায় নিয়মিত তেল ব্যবহারের কোন বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। এতে চুল গজাবে কিংবা ঘন হবে এ ধারণা অমূলক। তবে যাদের ত্বক শুস্ক তাদের ক্ষেত্রে চুল ফাকা ও চুলপরা রোধে কার্যকরী হতে পারে। তবে তৈলাক্ত ত্বকে মাথায় তেল ব্যবহারে মুখে ব্রন হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

১৫। চুল শুকানোর জন্য প্রায়ই হেয়ার ড্রাইয়ার এবং চুলে হেয়ার স্প্রে বা জেল নিয়মিত ব্যবহার চুলের জন্য ক্ষতিকর এবং ত্বকের সংবেদনশীলতা তৈরী করতে পারে।

১৬। চুলে রং এর ক্ষেত্রে কাঁচা মেহেদী সবচেয়ে ভাল। অনেকেরই হেয়ার-ড্রাই এর এলার্জি হয়ে মারাত্মক প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়।

১৭। রঙ করা চুলে যদি টক দই বা লেবু ব্যবহার করা হয় তবে তা দ্রুত হালকা হয়ে যাবে।

১৮। সপ্তাহে ১-২ বা ত্বক ম্যাসাজ করা যেতে পারে। এতে ত্বকে রক্ত চলাচল বেড়ে আবো সতেজ ও সুন্দর হবে।

১৯। সংবেদনশীল ত্বকে হঠাৎ অল্প ব্রন বা ঘামাচি হলে বরফ ঘসে তা দূর করা যায়।

২০। যে কোন হারবাল প্যাক সহনশীল ত্বকে সর্বোচ্চ ১৫-২০ মিনিট পর্যন্ত রাখা যেতে পারে। এর বেশী সময় রাখলে ত্বকের ক্ষতি হবার সম্ভাবনা তৈরী হতে পারে।

২১। অলিভ ওয়েল, সরিষার তেল, হলুদ, আলু, গ্লিসারিন ব্যবহার করে রৌদ্রে যাবেন না। এতে ত্বক কালো হয়ে যাবে। তাই প্রয়োজনে এসব রাত্রে ব্যবহার করাই ভাল।

২২। যাদের ত্বক খুব শুস্ক তাদের নিয়মিত ভিটামিন-ই সমৃদ্ধ ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম / লোশন এর সঙ্গে কয়েক ফোটা গ্লিসারিন যোগ করে গোসলের পর ত্বক মুছে ব্যবহার করলে ভাল ফল পাবেন। এ ছাড়া গ্লিসারিন লেবু ও গোলাপ জল এর মিশ্রনও হতে পারে ভাল ময়েশ্চারাইজার।

২৩। সংবেদনশীল ত্বকে স্ক্রাব ব্যবহার না করাই ভাল। বরং প্রচুর পানি খান এবং পরিস্কার কুসুম গরম পানি দিয়ে মুখ ধৌবেন বার বার। এতে ত্বক থাকবে স্বাস্থ্যকর ও সুন্দর।

২৪। সব সময় সাদা টুথ পেস্ট, সাদা টুথ পেস্ট, সাদা সাবান ব্যবহার করা উচিত। কারণ রঙিন উপাদান অনেকের ত্বকে সংবেদনশীলতার কারণ হতে পারে।

২৫। চুলের শ্যাম্পু করার জন্য সপ্তাহে ২-৩ বার করতে পারেন। তবে প্রায়ই ব্র্যান্ড পরিবর্তন করা উচিত নয়। আর কন্ডিশনার সপ্তাহে ১ বার দিয়ে চুল সিলকি করতে পারেন। অনেক এন্ট্রিডেনড্রাফট শ্যাম্পু অনেকের ত্বকে সহনশীল হয় না।

চলমান পাতা-৩

২৬। ময়েশচারাইজিং ক্রিম বা লোশন শীতে এবং ভেনিশিং ক্রিম গ্রীষ্মকালে ব্যবহার করতে পারেন। তবে ব্র্যান্ড পরিবর্তন না করে যা আপনি অনেক দিন ধরে ব্যবহার করতেন তাই করুন।

২৭। যদিও সানবার্ন রৌদ্রে পোড়া ত্বকে টমেটো, দাগ কমাতে কাঁচা দুধ, শশা, লেবু, বেসন, চুল পরা রোধে আমলকি ও নারকেল তৈল, ত্বকে ভাজ উন্নয়নে গরম আলু ভর্তা রাতে কার্যকরী এবং টক দই, লেবু, পাকা পেঁপে, মধু, মুসুর ডাল ত্বকের উজ্জলতা বৃদ্ধি করতে পারে। কিন্তু সংবেদনশীল ত্বকে এ সব ব্যবহার নতুন সমস্যার জন্মও দিতে পারে।

সর্বোপরি ত্বকের কসমেটিকস বা প্রসাধনী ব্যবহার সতর্কতা অবলম্বন করা সবারই উচিত। নতুন কোন কসমেটিক ব্যবহারের পূর্বে (Patch Test) প্যাচ টেস্ট করা যেতে পারে। আর সংবেদনশীল ত্বকের জন্য ত্বক বিশেষজ্ঞ এর পরামর্শ অবশ্যই প্রয়োজন।

Prof. Dr.Hasibur Rahman
Consultant Dermatology & Venereology
Apollo Hospital Dhaka
Mobile: 01711318709