ব্রণ

ডা. রুমানা

যারা এরই মধ্যে বয়ঃসন্ধি পার করে এসেছেন, তারা কোনো না কোনো সময় কিছুটা হলেও ব্রণ নিয়ে ভুগেছেন। এমনটাই স্বাভাবিক। আমাদের মুখম ল অথবা শরীরের অন্যান্য জায়গায় চামড়ার ভেতর থেকে সাদা অথবা কালো রঙের কোনো পদার্থ বের হওয়াকেই ব্রণ বলা হয়ে থাকে। এটি একটি হরমোনজনিত রোগ। এ রোগ হবার কোনো নির্দিষ্ট বয়স নেই। তবে বয়ঃসন্ধিকালে (মেয়েদের ১৩-১৫ এবং ছেলেদের ১৫-১৮ বছর বয়স ধরা হয়ে থাকে) হরমোনের ব্যাপক তারতম্য হয় বলে এ-সময়ই আমরা ব্রণ নিয়ে বেশি ভুগি। অনেক সময় গর্ভধারণকালেও মেয়েদের ব্রণ হতে দেখা যায়, যা প্রসব পরবর্তী সময়ে সেরে যায়। ব্রণ কোনো জটিল সমস্যা নয়। কিন্তু ব্রণকে যারা সৌন্দর্য হানিকর হিসেবে বিবেচনা করেন তারা নানারকম মানসিক সংকটে ভোগেন।

প্রচলিত ধারণা আছে যে খাদ্যাভাস, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভাব, অনেক বেশি প্রসাধন সামগ্রী ব্যবহার করা এবং মানসিক অশান্তিজনিত কারণে সময় ও পরিমাণমতো ঘুম না হওয়া কিংবা রোদে যাওয়া ইত্যাদি নানা কারণে ব্রণ হয়ে থাকে। কিন্তু আসলে কেন আমাদের ব্রণ হয়? প্রিয় পাঠক, আসুন এবার এই বিষয়টা নিয়ে একটু আলোচনা করি।

আমাদের শরীরে ত্বকের নিচে Sebaceous Gland থাকে। এই গ্ল্যান্ড থেকে গর্তের মধ্য দিয়ে ত্বকের বাইরে Sebum নামের একটি রস নিঃসরণ করে। আমাদের নাকের ঠিক ডগা অথবা অন্য নানা জায়গায় ছোট ছোট রোম থাকে। এইসব রোমের গোড়ায় কালো অথবা সাদা মাথার মতো দেখা যায়। এতে আঙুল দিয়ে চাপ দিলে ভেতর থেকে সাদা রঙের একধরনের পদার্থ বের হয়। একে Comedo বলে। কারোর ত্বক থেকে Comedo বের হলেই বুঝতে হবে তার Acne হয়েছে। এই Comedo-র মধ্যে টিস্যু, চিকন চুল এমনকি অনেক সময় ব্যাকটেরিয়াও থাকে। সাধারণত মুখম ল, ছেলেদের বুকে, পিঠের উপরদিকে, কাঁধের পাশে, হাতের উপরেও Acne হয়ে থাকে। বিভিন্ন ধরনের ব্রণ হয়ে থাকে। যথা:-

১. Comedon: নাকের ডগায় সাধারণত এদের দেখা যায়। শক্ত কালো বা সাদা রঙের মাথা (যাদেরকে Black head অথবা White head বলা হয়ে থাকে) বের করে থাকে। চাপ দিলে সাদা পদার্থসহ বের হয়ে আসে। তৈলাক্ত চামড়ায় এটা বেশি দেখা যায়।

২. Papule: গালে অথবা সম্পূর্ণ মুখম লে শক্ত শক্ত সাদা রঙের (আকারে 5mm -র মতো) গোটার মতো অনুভূত হয়। চাপ দিলে নরম সাদা পদার্থ বেরোয়। স্পর্শ করলে Sand Paper-র মতো অনুভূত হয়।

৩ Pustule: কপালে অথবা অন্য কোথাও সাধারণত মধ্যভাগে চুল থাকে এমন জায়গায় এই ধরনের ব্রণ দেখা যায়। এই ব্রণগুলো শক্ত বা নরম যেকোনোটাই হতে পারে। বাইরে থেকে দেখলে মনে হবে ভিতরে পুঁজ আছে। সামান্য চিকিৎসাই এটা সেরে যায়। এমনকি চিকিৎসা শেষে কোনো দাগও থাকে না।

8. Macule: এটা সাধারণত গালে হয়। দেখতে বড় বড় শক্ত শক্ত লাল অথবা লালচে গোলাপী হয়ে শুকিয়ে যাচ্ছে এমন মনে হয়। এই অবস্থায় চিকিৎসার প্রয়োজন। কয়েকদিন হতে কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত লাগতে পারে সম্পূর্ণভাবে সারতে।

৫. Nodule: এই ব্রণগুলো ত্বকের গভীর পর্যন্ত বিস্তৃত হয়; দেখতে শক্ত গম্বুজের মতো হয়। ঠিকমতো চিকিৎসা না করলে দাগ হয়ে যায়।

৬. Cyst: পানি অথবা পূঁজ ভর্তি থলের মতো হয়। দ্রুত চিকিৎসা প্রয়োজন।

ব্রণ বিষয়ে একটি প্রবাদ আছে: There is no single disease which causes more psychic trauma, more mal-adjustment between parents and children, more general insecurity and feelings of inferiority and greater sums of psychic suffering than does acne vulgar is. (Suizberger & Zaldems, 1948)

আসলে অনেকেই ব্রণকে খুব মারাত্মক জটিল সমস্যা বলে মনে করেন এবং ব্রণের কারণে হীনমন্যতায় ভোগেন। এ-কারণে দেখা যায় যে, বাজারে হরেক রকম মলম বিক্রি হয়। ব্রণ সারাবার জন্য কোনো রকম বাছ-বিচার ছাড়াই যে কেউ যখন তখন এসব মলম ব্যবহার করে। এতে হিতে আরো বিপরীত হয়। ব্রণ থাকলে প্রসাধন সামগ্রীর ব্যবহার ব্রণের প্রকোপ বাড়ে এমনকি ত্বক যথাযথভাবে পরিষ্কার না করলে, সুষম খাবারের অভাব ইত্যাদি কারণে ব্রণের বিস্তার ঘটে। কিন্তু এসব কারণেই ব্রণ হয়- এটা ঠিক নয়। চিকিৎসা শুরু করার পর যতদিন পর্যন্ত ব্রণ পুরোটা না সারে ততদিন চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে। ঠিকমতো সময়মতো চিকিৎসা না হলে যে কোনো ব্রণ দু'ভাবে আমাদের ত্বকে তার দুঃসহ চিহ্ন রেখে যায়। যেমন:

১. ত্বকে স্থায়ী গর্ত হয়ে যায় যাকে ice-pick scar বলে।

২. শক্ত হয়ে চামড়া থেকে গিয়ে কালো দাগ হয়ে যায় যাকে keloid বলে।

চিকিৎসার ধরন এবং চিকিৎসার ফল নির্ভর করে তিনটি অবস্থার উপর যথা:

১. ত্বকের ধরন,
২. কি ধরনের ব্রণ হয়েছে এবং
৩. ব্রণ কোন পর্যায়ে আছে।

ব্রণের চিকিৎসা দীর্ঘমেয়াদী। এজন্যে আমাদের অধৈর্য হলে চলবে না। সময় নিয়ে চিকিৎসা করাতে হবে। চিকিৎসার সাথে সাথে চিন্তামুক্ত থাকতে হবে, সুষম খাবার বিশেষ করে শাক-সবজি ও ফল খেতে হবে এবং মুখম ল পরিষ্কার রাখতে হবে।

এ ফিচার সম্পর্কে আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে আমাদের ইমেইল করে জানাতে পারেন
turin@belle.shiga-med.ac.jp