

# হেলথ গার্ড



এই হাসি যেন চিরস্থায়ী হয়  
মানবজীবনে

JOKA • GARIA • BANKURA • SILIGURI

cradlefertilitykoikata@gmail.com 1800-121-3292 (toll free) cradlefertility.in

Follow us on

**JOKA**  
Level 2 ART & Surrogacy Clinic  
496/1, Diamond Park Joka,  
Near Kathpola Kolkata - 700104  
Contact -1800-121-3292,  
+91 7566045898 (9am-4pm)

**GARIA**  
(KAVI NAIRUL METRO)  
Opp: Garia Barada Prasad Uchha  
Vidyalya, Kolkata - 700084  
Contact - 1800-121-3292,  
+91 7364933164 (9am-4pm)

**BANKURA**  
Tapana Polyclinic & Diagnostic Centre  
VLL & PO-Bhagabandh  
PS-Bankura, Bankura Pin-722148  
Contact -1800-121-3292,  
+91 7596035324 (9am-4pm)

**SILIGURI**  
Jeevandeep Building, 3rd Floor,  
Room No. 13, Salugans,  
Sevoke Road, Pin-734008.  
Contact -1800-3130-03004,  
+91 9147071888 (9am-4pm)

TESA • PESA • SPERM/EGG/EMBRYO FREEZING • LAPAROSCOPY & HYSTEROSCOPY

FETAL MEDICINE • NT/NB SCAN • FETAL ANOMALY • USG WITH 4D TECHNOLOGY  
• AMNIOCENTESIS • PATHOLOGY



## এভাবেও ফিরে আসা যায়

বয়স একটা সংখ্যা মাত্র! ত্বকের লাবণ্যে বয়সের লেশমাত্র নেই, তাই আবার হয় নাকি? অত্যাধুনিক পদ্ধতি ও নিয়মিত যত্নে ত্বকের কালো দাগ-ছোপ ও বলিরেখাকে তুলে ফেলা যায়। সেই ট্রিটমেন্টের কথা বিস্তারিত জানাচ্ছেন বিশিষ্ট ডার্মাটোলজিস্ট প্রফেসর ডা. রথীন্দ্রনাথ দত্ত

### বয়স বাড়লেও উজ্জ্বল ত্বক

বয়সের সঙ্গে সঙ্গে হরমোনের সক্রিয়তা কমে যাওয়া ও সূর্যালোকের আপটোকায়োলিট রশ্মিগুচ্ছের প্রভাবে ত্বকের উজ্জ্বলতা ও কমনীয়তা কমে যায়। দেখা দেয় বলিরেখা। ত্বকের এই সমস্যা রুখতে তখন অনেকেই বাজার চলতি নানা ক্রিম, লোশন ইত্যাদি কসমেটিক্স দ্রব্য ব্যবহার করেন। যদিও অধিকাংশের ক্ষেত্রে এসবে কাজ হয় না। ত্বকের কালো ছোপ ওঠে না। তাই এসব না করে 'কসমেটিক্স ডার্মাটোলজিস্ট'-এর পরামর্শ জরুরি।

কেমিক্যাল পিলিংয়ের কয়েকটি সিটিং-এই ত্বক কোমল হয় ও কালচে ছোপ উঠে যেতে শুরু করে। এছাড়া কসমেটিক লেসার ট্রিটমেন্টও খুব উপকারী। সাধারণত এক্ষেত্রে কিউ সুইচড এনভি ইয়ার্গ লেসার ব্যবহার করা হয়। লেসার খেরাপি ও কেমিক্যাল পিলিংয়ের মতো প্রসিডিওর একসঙ্গে করলে দ্রুত ভাল ফল পাওয়া যায়।

### মুখে ব্রণের দাগ, স্ট্রেচমার্ক বা কপালের বলিরেখার সমাধান

শুধু এইসব রিকল, স্ট্রেচমার্ক, ক্ষতচিহ্ন নয় ইত্যাদি সবই দূর করে ডার্মারোলার, ডার্মারেশন এবং অন্যান্য প্রসিডিওর দ্বারা চিকিৎসা। ত্বক হয় আরও সুন্দর, উজ্জ্বল ও কমনীয়। লেসার খেরাপি অত্যন্ত কার্যকর। ফ্র্যাকশনাল কার্বনডাইঅক্সাইড লেসার এক্ষেত্রে খুবই ভাল ফল দেয়। ছোটখাটো আঁচিল, স্কিন ট্যাগ ইত্যাদি ইলেক্ট্রো সার্জারি ও লেজার খেরাপি দ্বারা ঠিক করা যায়, এতে দাগ হওয়ার সম্ভাবনাও কম।

### শ্বেতীর দাগও কী উঠিয়ে দেওয়া সম্ভব?

পুরনো শ্বেতী যদি সারা শরীরে ছড়িয়ে গিয়ে থাকে তবে কিছু করার থাকে না। সেইজন্য প্রাথমিক পর্যায়ে শরীরে সাদা দাগ দেখলেই বিশেষজ্ঞ ডাক্তারবাবুর পরামর্শ জরুরি। যত দ্রুত সম্ভব এক্ষেত্রে শ্বেতীর চিকিৎসা শুরু করা জরুরি। শ্বেতীর হয়তো ছড়িয়ে পরছে না, কিন্তু প্রায় এক বছর শ্বেতীর অবস্থান একই রয়েছে। এমন হলে, মাইক্রো প্রিগমেটেশন, ব্রিস্টার গ্রাফটিং ইত্যাদি প্রসিডিওরের সাহায্যে শ্বেতীর বর্ণ স্বাভাবিক করে তোলা যায়। শ্বেতী আসলে একটি অটোইমিউন ডিজিজ। এক্ষেত্রে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা বা ইমিউন সিস্টেম ত্বকের বর্ণ নির্ধারক কোষ ও বর্ণনির্ধারক রঞ্জক মেলানিনকে ধ্বংস করে ফেললে বর্ণের অভাবে ত্বক সাদা হয়ে শ্বেতী হয়। অত্যাধুনিক মেলানোসাইট ট্রান্সফার পদ্ধতিতে ত্বকের স্বাভাবিক অংশ থেকে মেলানিন নিয়ে প্রসেস করে শ্বেতীর সাদা ত্বকে তা লাগান হয়। ধীরে ধীরে সাদা ত্বক আবার স্বাভাবিক হয়ে ওঠে। সারা জীবন ওষুধও খেতে হয় না।

### বয়সকালে ত্বকের সঙ্গে চুলেরও যত্ন চাই

অপুষ্টি, আনিমিয়া, টাইফয়েডের মতো অসুখে, কিছু ওষুধের সাইড এফেক্ট বা ক্যানসারের কেমোথেরাপিতে চুল পড়ে যায়। এক্ষেত্রে সঠিক কারণটি চিহ্নিত করে চিকিৎসা করা জরুরি।



আজকের উন্নত চিকিৎসা ব্যবস্থায়, বংশগত টাক আলোপেশিয়া এন্ড্রোজেনেটিকাতোও চুল পড়া বন্ধ হয়, নতুন চুল গজায়। অ্যালোপেশিয়া, অ্যারিয়েটা বা আংশিক টাকেও চুল গজাতে অনেক সময় ওষুধ ইনজেক্ট করা হয়। আবার চুল গজানোর ক্ষেত্রে পিআরপি খেরাপি, ডার্মারোলারের মতো প্রসিডিওর খুব কাজ দেয়। তবে ত্বক ও চুল ভালো রাখতে চিকিৎসার পাশাপাশি সুস্থ পরিমিত ডায়েট এবং পর্যাপ্ত জলপান জরুরি।

### ঘরোয়া নিয়মে ত্বকের যত্ন

১. সকালে উঠে অন্তত আধ ঘণ্টা লাইট এক্সারসাইজ আর ১৫ মিনিট যোগাসন করুন। তালিকায় থাকবে অনুলোম-বিলাম, কপালভাতি।
২. মানসিক দৃষ্টিভঙ্গি, উদ্বেগ কমাতে ধ্যান করুন। এতে ত্বক ভাল থাকে।
৩. পোশাক ফুল স্নিড হলে ভাল হয়। এতে ট্যানিং বা ত্বকের কালো ছোপ এড়ানো যাবে।
৪. কাঁচা হলুদ খাওয়াও উপকারী। চেহারায় শো আসে। দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় শসা, পেঁপে অবশ্যই রাখুন। ঘরেই পাতিলেবুর রস দিয়ে শরবত বানিয়ে খান।
৫. কাঁচা হলুদ বেটে মুখে লাগালে কালচে ভাব দূর হয়। লেবুর রসেও এই গুণ আছে। এই সবের সঙ্গে পাকা পেঁপে, কাঁচা হলুদ, লেবুর রস, টকদই ইত্যাদির উপটান তৈরি করে মুখে মাখুন। ড্রাইনেস, বলিরেখা চলে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তবে পুরোপুরি সমাধান পেতে ডাক্তার দেখিয়ে উপযুক্ত চিকিৎসা জরুরি।

যোগাযোগ: 9153319842, 974817082