ব্রণ

এই লিফলেটের উদ্দেশ্য কি?

আপনাকে ব্রণ সম্পর্কে আরও বোঝার জন্য এই প্রচারপত্রটি লেখা হয়েছে – এটি আপনাকে জানাবে এটি কি, এটি কেন হয়, এর ব্যাপারে কি করা যায় এবং এর সম্পর্কে কোথায় আপনি আরও জানতে পারবেন ।

ব্রণ কি?

ব্রণ হল অত্যন্ত সাধারণ একটি ত্বকের সমস্যা যার বৈশিষ্ট্য কোমডোন (ব্ল্যাকহেড এবং হোয়াইটহেড) এবং পুঁজ-ভর্তি দাগছোপ (পাসটিউল)। সাধারণতঃ বয়ঃসন্ধিকালে এটি শুরু হয় এবং এর তীব্রতা বিভিন্ন রকম হতে পারে যার মধ্যে বেশিরভাগ সাবালকদের কোন না কোন সময় মুখে, ঘাড়ে, পিঠে এবং বুকে কিছু দাগ থেকে শুরু করে, বেশি গুরুতর সমস্যার ক্ষেত্রে ক্ষত দাগ সৃষ্টি হওয়া এবং আত্মবিশ্বাসে প্রভাব পড়তে পারে। বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে আঠার উনিশের মধ্যে বা কুড়ির প্রথম দিকে এই সমস্যার সমাধান হয়ে যায়, কিন্তু কিছু লোকের ক্ষেত্রে এটি দীর্ঘকাল থাকতে পারে।

ব্রণ মানুষের কুড়ি থেকে তিরিশ বছরের শেষ দিকে বা এমন কি তিরিশে পৌঁছানোর পরেও হতে পারে। কিশোর-কিশোরীদের গালে বা নাকে ব্ল্যাকহেড এবং/অথবা পাসটিউল হিসাবে এটি হয়।

ব্রণ কেন হয়?

যে সমস্ত মানুষের ব্রণ হয় তাঁদের সেবাসিয়াস গ্রন্থি (তৈল-নিঃসরণকারী)কিছু হর্মোন স্বাভাবিক রক্তের মাত্রায় বিশেষরূপে সংবেদনশীল, যা পুরুষ ও মহিলা উভয়েরই থাকে। এর কারণে গ্রন্থিগুলি অতিরিক্ত তৈল নিঃসরণ করে। একই সময়ে, ত্বকের লোমকূপের

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
ফোন: 020 7383 0266 ফ্যাক্স: 020 7388 5263 ই-মেইল: admin@bad.org.uk
নিবন্ধিত দাতব্য নং. 258474

আস্তরণ মৃত কোষগুলি যথাযথভাবে ঝরে যায় না এবং রসস্রাবী গ্রন্থিগুলির মুখ আটকে দেয়। এই দুই প্রক্রিয়ার ফলে তেল জমে যায়, আর ব্ল্যাকহেড (যেখানে একটি ঘন জমাট বাঁধা তেল এবং মৃত ত্বক দেখা যায়) এবং হোয়াইটহেড সৃষ্টি হয়।

ব্রণের ব্যাকটেরিয়া (*প্রপিওনিব্যাকটেরিয়াম অ্যাকনেস* নামে পরিচিত) প্রত্যেকের ত্বকে থাকে, সাধারণত কোনও সমস্যা সৃষ্টি করে না, কিন্তু যাঁদের ব্রণের ধাত আছে, তাঁদের ক্ষেত্রে তেল জমে গেলে একটি আদর্শ পরিবেশের সৃষ্টি হয় যেখানে এই ব্যাকটেরিয়াগুলি উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পায়। এর ফলে প্রদাহ সৃষ্টি হয় এবং লাল আকার সৃষ্টি হয় অথবা পুঁজ পূর্ণ স্ফোটক তৈরি হয়।
কিছু ব্রণের কারণ হল ওষুধপত্র যা অন্য কারণে দেওয়া হয় অথবা গর্ভনিরোধক ইঞ্জেকশন বা বড়ি। হর্মোন দ্বারা তৈরী কিছু কিছু বড়ি বড়ি-বিক্রেতারা নিয়ে থাকেন যা ব্রণ ও অন্যান্য সমস্যাকে বৃদ্ধি করে।

ব্রণ কি বংশগত?

ব্রণ একই পরিবারের মধ্যে হতে পারে, কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রে বিচ্ছিন্নভাবে হয় এবং অজানা কারণে হয়ে থাকে।

ব্রণ কেমন দেখতে এবং এর অনুভূতি কেমন হয়?

ব্রণের বৈশিষ্ট্যসূচক চেহারা হল: তৈলাক্ত ত্বক, ব্ল্যাকহেড এবং হোয়াইটহেড, লাল দাগছোপ, হলুদ পুঁজ-পূর্ণ ফুস্কুড়ি, এবং ক্ষতদাগ। মাঝে মাঝে, বড় বড় কোমল দাগ অথবা সিস্ট তৈরি হতে পারে ঘটনাচক্রে যা ফাটতে পারে এবং তার ভিতরকার জিনিস বেরিয়ে আসতে পারে অথবা না ফেটেও সেরে যেতে পারে।

ত্বকের ক্ষতিগ্রস্ত অংশ গরম হয়ে থাকতে পারে, ব্যথা লাগতে পারে এবং স্পর্শের পক্ষে খুব কোমল হতে পারে।

সমস্ত দাগই ব্রণ নয়, তাই ফুস্কুড়ির মধ্যে কোনও অস্বাভাবিকতা থাকলে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করা ভাল।

ব্রণ কিভাবে নির্ণয় করা হয়?

ব্রণ খুব সহজেই দাগছোপগুলি দেখে এবং তাদের মুখে, ঘাড়ে, বুকে, অথবা পিঠে ছড়িয়ে থাকা দেখে চিনতে পারা যায়। যদিও ব্রণের বিভিন্ন ধরণ আছে এবং আপনার চিকিৎসক

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
ফোন: 020 7383 0266 ফ্যাক্স: 020 7388 5263 ই-মেইল: admin@bad.org.uk
নিবন্ধিত দাতব্য নং. 258474

আপনার ত্বক পরীক্ষা করে বলতে পারবেন যে কোন ধরনের ব্রণ আপনার হয়েছে। সবথেকে সাধারণ ধরণটি হল 'অ্যাকনি ভালগারিস'।

ব্রণ কি সারানো যায়?

বর্তমানে ব্রণ 'সারানো'র কোন ব্যবস্থা নেই, যদিও যে চিকিৎসাগুলি আছে সেগুলি নতুন দাগছোপ এবং ক্ষত দাগ আটকানোর পক্ষে খুব কার্যকরী হতে পারে।

ব্রণ কিভাবে সারানো যেতে পারে?

আপনার ব্রণ থাকলে কিন্তু দোকান থেকে কেনা প্রোডাক্টে কোনও সাফল্য না পেলে সম্ভবতঃ আপনার চিকিৎসককে দেখানোর সময় হয়েছে। সাধারণভাবে, বেশিরভাগ চিকিৎসার ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ ফল পেতে দুই থেকে চার মাস সময় নেয়।

ব্রণ চিকিৎসা নিম্নলিখিত শ্রেণীগুলির মধ্যে পড়ে:

- স্থানিক চিকিৎসা যেগুলি সরাসরি ত্বকে প্রয়োগ করা হয়
- সেব্য অ্যান্টিবায়োটিক (যেমন মুখে খাওয়ার ট্যাবলেট)
- ওরাল গর্ভনিরোধক বড়ি
- আইসোট্রেটিনওয়েন ক্যাপস্যুল
- অন্যান্য চিকিৎসা

স্থানিক চিকিৎসা

সাধারণত যাঁদের অল্প থেকে মাঝারি ব্রণ হয়েছে তাঁদের ক্ষেত্রে এটি প্রথম পছন্দ। সাধারণত প্রতি রাত্রে অথবা দিনে দুইবার ত্বকের সমগ্র ক্ষতিগ্রস্ত স্থানে তাদের প্রয়োগ করতে হবে (যেমন সমস্ত মুখে) এবং শুধু আলাদা আলাদা অংশে নয়। এতে ত্বকে জ্বালা করলে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে আলোচনা করুন; এতে চিকিৎসা কম ঘন ঘন করতে সাহায্য করতে পারে । বহু ধরনের ব্রণ-রোধী উপাদান আছে, যেমন বেনজয়েল পারঅক্সাইড, অ্যান্টিবায়োটিক (যেমন এরিথ্রোমাইসিন, টেট্রাসাইক্লিন এবং ক্লিন্ডামাইসিন) রেটিনয়েডগুলি (যেমন ট্রেটিনোইন, আইসোট্রেটিনোইন এবং অ্যাডাপ্যালিন), অ্যাজেলেইক অ্যাসিড এবং নিকোটিনামাইড।

সেব্য অ্যান্টিবায়োটিক চিকিৎসা

আপনার চিকিৎসক অ্যান্টিবায়োটিক ট্যাবলেটের একটি কোর্স করার পরামর্শ দিতে পারেন, সাধারণত এরিথ্রোমাইসিন অথবা এক প্রকার টেট্রাসাইক্লিন যেটি কখনও কখনও একটি উপযুক্ত স্থানিক চিকিৎসার সঙ্গে একত্রে ব্যবহার করা উচিৎ।

কমপক্ষে দুই মাস অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করতে হবে, এবং সাধারণত ভাল না হওয়া পর্যন্ত, অন্তত ছয় মাস নিয়মিত চালিয়ে যেতে হবে। খাওয়ার সময় কিছু ওষুধ ব্যবহার করতে নেই, সুতরাং নির্দেশগুলি মন দিয়ে পড়ুন।

সেব্য গর্ভনিরোধক চিকিৎসা

যাঁদের ব্রণ আছে সেই মহিলাদের ক্ষেত্রে কিছু ধরনের গর্ভনিরোধক বড়ি খেলে সুবিধা হয়। সব থেকে কার্যকরী ওষুধটিতে একটি হর্মোন প্রতিরোধকারী থাকে (উদাহরণ স্বরূপ, সাইপ্রোটেরোন) যা ত্বকের তৈল নিঃসরণের পরিমাণ কমিয়ে দেয়। সাধারণত তিন চার মাস পরে উপকার বোঝা যায়। অবশ্য, এই কারণে না খাওয়া হলেও, বড়িগুলি গর্ভাবস্থারোধেও সহায়ক হতে পারে। সেগুলি ডিম্বাণু উৎপাদন রোধ করে বলে, কমবয়সী কিশোরী মেয়েদের পক্ষে তাদের ব্যবহার বিশেষ উপযোগী নাও হতে পারে যেক্ষেত্রে ডিম্বাণু উৎপাদন ভালভাবে প্রমাণিত নয়। এই সকল বড়িগুলি রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় যা বিপজ্জনক হতে পারে। এটি সেই সকল লোকেদর পক্ষে আরও বেশি ঝুঁকি যাঁরা ধুমপান করেন, অতিরিক্ত ওজনের অথবা পরিবারের অন্য কারোর রক্ত জমাট বেঁধে ছিল।

আইসোট্রেটিনোইন

এটি ব্রণর জন্য একটি শক্তিশালী এবং কার্যকরী চিকিৎসা যাতে বেশিরভাগ রোগীদের চিকিৎসার কোর্স সম্পূর্ণ করার পর দু'বছর পর্যন্ত ক্রমাগত উপকার দেয়। যদিও, কয়েকটি গুরুতর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ঘটার সম্ভাবনা আছে এবং একমাত্র একজন ত্বক বিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধানে নিদান নেওয়া যেতে পারে। আইসোট্রেটিনোইন একটি গর্ভস্থ শিশুর ক্ষতি করতে পারে। সরকারী ওষুধ নিরাপত্তা এজেন্সি (MHRA) ডাক্তারদের এই ওষুধ ব্যবহারের জন্য কঠোর নিয়ম রয়েছে। মহিলাদের গর্ভাবস্থা প্রতিরোধী কর্মসূচীতে নাম নথিভুক্ত করতে হবে এবং চিকিৎসা শুরুর আগে গর্ভাবস্থা পরীক্ষায় নেতিবাচক ফল থাকতে হবে। চিকিৎসা চলাকালীন প্রতি মাসে এবং চিকিৎসার কোর্স সম্পূর্ণ হয়ে যাওয়ার পাঁচ সপ্তাহ পরেও গর্ভাবস্থা পরীক্ষা চালিয়ে যাওয়া হবে। চিকিৎসার পূর্বে কমপক্ষে চার সপ্তাহ, চলাকালীন এবং তার পরে কমপক্ষে চার সপ্তাহ পর্যন্ত কার্যকরী গর্ভনিরোধক অবশ্যই ব্যবহার করতে হবে।

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
ফোন: 020 7383 0266 ফ্যাক্স: 020 7388 5263 ই-মেইল: admin@bad.org.uk
নিবন্ধিত দাতব্য নং. 258474

আইসোট্রেটিনোইন বিষাদ এবং আত্মহত্যার অনুভূতি নিয়ে আসতে পারে বলে উদ্বেগ রয়েছে। ব্রণ নিজেই প্রায়ই লোকেদের বিষাদের অনুভুতি দেয় তাই এটি জটিল হতে পারে। আইসোট্রেটিনোইন দ্বারা চিকিৎসার পূর্বে কোনও ব্যক্তিগত এবং পারিবারিক বিষাদগ্রস্থতা এবং অন্য মানসিক অসুস্থতার ইতিহাসের বিষয়ে আপনার নিজস্ব চিকিৎসক এবং ত্বক বিশেষজ্ঞের সঙ্গে বিস্তারিত আলোচনা প্রয়োজন

আইসোট্রেটিনোইনের বেশিরভাগ কোর্স চার মাস ধরে চলে যখন সাধারণত শুষ্ক যায়, বিশেষ করে ঠোঁটের চারধার। লিপ ময়েশ্চারের নিয়মিত প্রয়োগ সাধারণত উপকারী হয়। ব্রণ ভাল হতে শুরু করার আগে প্রায়শই কয়েক সপ্তাহ কিছুটা বেশি খারাপ চেহারা নেয়। চিকিৎসার পুরো সময় ধরে উন্নতি বাড়তে থাকে, তাই হতাশ হবেন না যদি উন্নতি ধীরে হতে থাকে।

এখানে বিশেষ ভাবে উল্লেখ করা উচিৎ যে হাজার হাজার মানুষ গুরুতর কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই আইসোট্রেটিনোইন দ্বারা চিকিৎসায় সুফল পেয়েছেন।

আইসোট্রেটিনোইন সম্পর্কে আরও তথ্য পুরুষ ও মহিলা উভয়ের জন্য বিএডি ওয়েবসাইটে দেখতে পাওয়া যেতে পারে।

অন্যান্য চিকিৎসা

প্রদাহ সৃষ্টিকারী ব্রণ চিকিৎসায় বিভিন্ন প্রকারের আলো এবং লেজার রশ্মির ব্যবহার রয়েছে কিন্তু এই ধরনের চিকিৎসাগুলির অধ্যয়নের সময় মিশ্রিত ফল পাওয়া গেছে এবং তীব্র প্রদাহ সৃষ্টিকারী ব্রণের চিকিৎসায় এগুলি সাধারণত কার্যকরী নয়। ব্রণ পরবর্তী ক্ষতদাগ কমাতে লেজারের সাহায্যে মুখের ত্বকের পুনর্গঠন হল একটি প্রমাণিত কৌশল যেখানে অভিজ্ঞ লেজার সার্জনের দক্ষতা প্রয়োজন হয়।আইসোট্রেটিনোইন এর কোর্স শেষ করার পরে কমপক্ষে এক বছর লেজার চিকিৎসা করা উচিৎ নয়।

<u>স্বয়ং পরিচর্যা (</u>আমি কি করতে পারি?)

- আপনার দাগগুলিকে খুঁটবেন না বা টিপবেন না কারণ এর ফলে সাধারণত সেগুলি বেড়ে যায় এবং ক্ষত সৃষ্টি হতে পারে।
- আপনার ব্রণ যে ভাবেই আপনার ক্ষতি করুক না কেন, এটি হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে একে নিয়ন্ত্রণের জন্য পদক্ষেপ নেওয়া জরুরী। এতে করে স্থায়ী ক্ষতদাগ পরিহার করা যায় এবং অস্বস্তি কমানো যায়। আপনার ব্রণ অল্প হলে প্রথমে দোকান

থেকে কেনা ওষুধ ব্যবহার করে দেখতে পারেন। আপনার ফার্মাসিস্ট এ বিষয়ে আপনাকে পরামর্শ দেবেন।

- লক্ষ্যণীয় উন্নতির জন্য অন্তত দুই মাস চিকিৎসা চালাতে হবে। সর্বাপেক্ষা বেশি উপকার পাওয়ার জন্য এগুলির সঠিক ব্যবহার শেখা নিশ্চিত করুন।
- কিছু স্থানিক চিকিৎসা ব্যবহার করা শুরু করলে ত্বককে শুষ্ক করে তুলতে পারে বা জ্বালা সৃষ্টি করতে পারে। যদি আপনার মুখমন্ডল লাল হয়ে যায় এবং কোন লোশন বা ক্রিমের জন্য জ্বালা করে, তাহলে কয়েক দিনের জন্য চিকিৎসা বন্ধ করে দিন এবং চিকিৎসাটি কম ঘনঘন ব্যবহার করুন এবং আস্তে আস্তে বাড়ান।
- মেক-আপ আপনার আস্থা ফেরাতে সাহায্য করতে পারে। আপনি মেক-আপ নিলে, তেল-বিহীন বা জল-ভিত্তিক উৎপাদন ব্যবহার করুন। 'নন্-কমডোজেনিক' (যাতে ব্ল্যাকহেড বা হোয়াইটহেড না হয়) অথবা নন্-অ্যাকনিজেনিক (যাতে ব্রণ না হয়) হিসাবে লেবেল করা উৎপাদনগুলি নির্বাচন করুন।
- একটি হাল্কা সাবান বা হাল্কা ক্লিনজার ও জল দিয়ে, অথবা তেল-বিহীন সাবানের পরিবর্ত উপাদান ব্যবহার করে আপনার ত্বক পরিষ্কার করুন এবং মেক-আপ তুলে ফেলুন। বেশি জোরে ঘষলে আপনার ত্বকে জ্বালা করতে পারে এবং আপনার ব্রণকে আরও খারাপ করে দিতে পারে।মনে রাখবেন ব্ল্যাকহেডস ভালভাবে ধোয়ার ফল নয়।
- কোনও খাবার যেমন চকোলেট এবং "ফাস্ট ফুডস্; থেকে ব্রণ হয় এরকম বিশেষ প্রমাণ পাওয়া যায় না, অবশ্য তাজা ফল এবং শাকসব্জিসহ সামঞ্জস্যপূর্ণ আহার গ্রহণ করলে সামগ্রিক ভাবে আপনার স্বাস্থ্যের উপকার হবে।

আমি আরও তথ্য পাব কোথা থেকে?

বিস্তারিত প্রচারপত্রের ওয়েবলিঙ্কগুলি:

ব্রণ থাকা মানুষদের সাহায্যের জন্য স্বাস্থ্য-সেবা কর্মী পেশাদার দ্বারা তৈরী দি এসিন অ্যাকাডেমি একটি ইউকে চ্যারিটি প্রতিষ্ঠান এবং বিভিন্ন তথ্যপত্রের লিঙ্ক দ্বারা গঠিত।

টেলিফোন:01707 226023
Web: http://www.acneacademy.org
http://www.dermnetnz.org/acne/index.html
http://www.skincarephysicians.com/acnenet

ব্যবহৃত উৎস উপাদানের আরও বিস্তারিতের জন্য অনুগ্রহ করে ক্লিনিকাল স্ট্যান্ডার্ডস ইউনিট (clinicalstandards@bad.org.uk)

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
ফোন: 020 7383 0266 ফ্যাক্স: 020 7388 5263 ই-মেইল: admin@bad.org.uk
নিবন্ধিত দাতব্য নং. 258474

এই প্রচারপত্রের উদ্দেশ্য বিষয়টির যথাযথ তথ্য প্রদান করা এবং এটি ব্রিটিশ অ্যাসোশিয়েশন অব ডার্মাটোলজিস্টস্-এর প্রতিনিধিদের মতামতের মিলের ভিত্তিতে তৈরি: যদিও, এর বিষয়বস্তু কখনও কখনও আপনার চিকিৎসক প্রদত্ত পরামর্শ থেকে ভিন্ন হতে পারে।

ব্রিটিশ অ্যাসোশিয়েশন অব ডার্মাটোলজিস্টস্-এর পেশেন্ট ইনফরমেশন লে রিভিউ প্যানেল দ্বারা এই প্রচারপত্রের পাঠযোগ্যতা মূল্যায়িত

ব্রিটিশ অ্যাসোশিয়েশন অব ডার্মাটোলজিস্টস্
রোগীদের জন্য তথ্যের প্রচারপত্র
মে 2007-এ তৈরি
জুলাই 2010, আগষ্ট **2013-এ হালনাগাদকৃত**
পর্যালোচনা তারিখ আগষ্ট 2016

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
ফোন: 020 7383 0266 ফ্যাক্স: 020 7388 5263 ই-মেইল: admin@bad.org.uk
নিবন্ধিত দাতব্য নং. 258474