



চর্মরোগ



হলে কী করবেন আর কী করবেন না

পাঁচটি করণীয়

১. দিনে দু-তিনবার হালকা কোনো সাবান দিয়ে মুখ ধুতে হবে। কিন্তু সারা মুখ ঘষবেন না বা রগড়াবেন না। আলতো পানির ঝাপটায় মুখ ধুয়ে নেবেন।
২. কোনো ক্রিম ব্যবহার করবেন না।
৩. তেল ছাড়া মেকআপ ব্যবহার করতে পারেন। যেমন- পাউডার, পাউডার ব্লাশার ইত্যাদি। ক্রিম ব্লাশার এবং বেশি ময়েশ্চারাইজারযুক্ত ফাউন্ডেশন ব্যবহার করবেন না।
৪. মানসিক চাপমুক্ত থাকার চেষ্টা করবেন।
৫. রাতে যাতে পর্যাপ্ত ঘুম হয় সে ব্যবস্থা করবেন।



ব্রণ কোনোভাবেই
খোঁটাখুঁটি
করবেন না বা
টিপবেন না,
তেলযুক্ত কোনো
কসমেটিকস
ব্যবহার
করবেন না

পাঁচটি বর্জনীয়

১. অতিরিক্ত ব্যায়াম করবেন না। কারণ তাতে বেশি ঘাম হবে এবং তৈলগ্রন্থিগুলো অতিমাত্রায় সক্রিয় হয়ে যাবে। ফলে ব্রণ বেড়ে যাবে। তবে হালকা ব্যায়াম করতে পারেন- এতে সুস্থ রক্ত চলাচল হবে এবং ব্রণ ভালো থাকবে।
২. ব্রণ হলে মাথায় তেল ব্যবহার করবেন না। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শক্রমে শ্যাম্পু ব্যবহার করবেন।
৩. মুখে সরাসরি রোদ লাগানো এড়িয়ে চলবেন।
৪. ব্রণ কোনোভাবেই খোঁটাখুঁটি করবেন না বা টিপবেন না।
৫. তেলযুক্ত কোনো কসমেটিকস ব্যবহার করবেন না।



অধ্যাপক এম ফেরদৌস
অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান (চর্ম ও যৌন)
কুমুদিনী উইমেনস মেডিক্যাল কলেজ
চেয়ার : ইবনে সিনা ডায়াগনস্টিক ও ইমেজিং
সেন্টার, বাড়ি নম্বর ৪৮, রোড নম্বর-৯/এ, ধানমন্ডি
ফোন : ৯১২৬৬২৫-৬, ০১৭১৭-৩৫১৬৩১