

তুকের বিভিন্ন রোগ

একজনের তুক ও নখের দিকে তাকালে তার স্বাস্থ্য সম্পর্কে মোটামুটি ধারণা পাওয়া যেতে পারে। প্রায়ই আমাদের তুকের বিভিন্ন সমস্যা দেখা দেয়। যেমন-তুক কঠিন হয়ে যাওয়া, তুক কুঁচকে যাওয়া, ফেটে যাওয়া কিংবা শুষ্ক হয়ে যাওয়া। উপরোক্ত সমস্যার মূল কারণ দেখে পর্যাপ্ত পুষ্টির অভাব। অপর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ, ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, কড়া রোদে পোড়া, অতিরিক্ত ধূমপান করা ইত্যাদির ফলে দেখে ফ্রি র‍্যাডিকেলের প্রভাব বেড়ে যায় এবং এনজাইমের তৎপরতা কমে যায়। ফলে তুকেও ফ্রি র‍্যাডিকেলের অপতৎপরতা বেড়ে যায় এবং তুকের বিবিধ সমস্যা দেখা দেয়। যেমন- তুক কুঁচকে যাওয়া, দাগ পড়া এবং তুকের ক্যালার পর্যন্ত হওয়া।

দেখে উপস্থিত এনজাইমগুলো তুকের নানাবিধ সমস্যা রোধকরে ফ্রি র‍্যাডিকেলগুলোকে প্রতিরোধ ও প্রতিহত করে। তুক হল দেহের সর্ববৃহৎ অঙ্গ। এটি অসংখ্য তত্ত্ব দ্বারা গঠিত। এতে উপস্থিত কোলাজেন তত্ত্বগুলো আঁশ জাতীয় ইলাস্টিক জালের সমষ্টি, যা সংযোজক কলা হিসেবে কাজ করে। তুকের স্থিতিস্থাপকতা, দৃঢ়তা, মসৃণতা আসে মূলত কোলাজেন আঁশের জন্যই। আমাদের অপরিষ্কার অপরিচ্ছন্ন জীবনযাপনের ফলে ও ঋতু পরিবর্তনের সাথে সাথে কিছু চর্মরোগ দেখা দেয়। যেমন: কিছু কিছু চর্মরোগ আছে যা গরম এলে দেখা দেয় আবার শীত এলে আপনা আপনিই কমে যায়। যারা ঘামাচিতে ভোগেন তারা লক্ষ্য করে থাকবেন গরম চলে গেলে ঘামাচি চলে যায়। যারা দাঁদে ভোগেন তারা দেখবেন গরমকাল এলেই তা বাড়তে থাকে এবং প্রচণ্ড চুলকায়। যাদের শরীরে ছুলি হয় তারা লক্ষ্য করলে দেখবেন শীত এলে ছুলি আর দেখা যায় না। কিন্তু গরমকাল আসতে না আসতেই আবার ফুটে ওঠতে থাকে।

প্রথমে দাঁদের কথাই আসা যাক। গরম এলে শরীরে ঘাম হয় এবং ভেজা থাকে। ফলে শরীরে ছত্রাক বা ফাংগাস জন্মায়। মনে রাখতে হবে ভেজা শরীরই হল ছত্রাক জন্মানোর উর্বর ক্ষেত্র। তাই যাদের শরীরে ঘাম বেশি হয়, তারা সবসময় ঘামে ভেজা কাপড় এড়িয়ে চলবেন। কাপড় ঘামে ভিজে চূপ চূপ হয়ে আছে অবশ্য আপনি তা পাল্টানেন না তা হলে আপনার শরীরে দাঁদ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকবে। আবার যারা শারীরিকভাবে মোটা তাদের দেখে বেশি ভাঁজ হতে দেখা যায়, সেই ভাঁজের মধ্যে ঘাম গরম ময়লা বেশি জমে থাকে বলে দেহের ভাঁজযুক্ত স্থানে ছত্রাক বা ফাংগাস বেশি হতে দেখা যায়। ছত্রাক বা ফাংগাসজনিত যেসমস্ত চর্মরোগ আমাদের দেশে দেখা যায় সেগুলোকে মূলত তিন ভাগে ভাগ করা হয়েছে- (১) দাঁদ (২) ছুলি (৩) ক্যান্ডিডিয়াসিস। এই তিন ধরনের ছত্রাক প্রজাতির সকলেই মূলত তুকের বাইরের অংশকে আক্রমণ করে এবং সেই আক্রমণ স্যুঁতসুঁতাতে, নোংরা এবং ঘর্ষাক্ত দেখে সবচেয়ে বেশি হতে দেখা যায়।

দাঁদ

আমাদের দেশে এই রোগের সংখ্যা প্রচুর। সাধারণত দূষিত পরিবেশে এ রোগ দ্রুত ছড়ায়। শরীরের কোন স্থান আক্রান্ত হলে তা সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে। এমনকি অন্য মানুষের শরীরে ছড়ানোও অস্বাভিক কিছু নয়। বিশেষ করে খাল, বিল, নদী-নানার নোংরা পানি দ্বারা এ রোগের বিস্তার ঘটে। প্রদাহজনিত এই চর্মরোগ চামড়া, চুল এমন কি আঙ্গুলের নখেও হয়ে থাকে। এক একটি স্থানের ইনফেকশনের জন্য এক এক রকম নামকরণ করা হয়ে থাকে। এটা যুবক এবং বয়স্ক লোকদের মধ্যেই বেশি দেখা যায়। কাপড়ের দ্বারাও এ সংক্রমণ হয়ে থাকে, যেমন- মোজার মাধ্যমে, শার্টের দ্বারা বগলে, সেয়েদের পেটিকোটের ফিতার বাঁধন বরাবর।

দাঁদের লক্ষণ

- * আক্রান্ত স্থান চুলকায় এবং গোলাকৃতি হয়ে ফুলে উঠে
- * ক্ষত সৃষ্টি হয় এবং চারপাশে রিং এর মতো ঘামাচি ওঠে
- * ক্ষত হতে আঠালো কস বের হয়
- * পেটের চামড়ায় বিশেষ করে পেটিকোটের ফিতা বাঁধার স্থান চুলকানোর পর বেশ সময় ধরে জ্বলে
- * আক্রান্ত স্থানে দানা দানা মতন দেখা দেয়
- * ইনফেকশনের দ্বা একটি শুকিয়ে পুনরায় আবার দেখা দেয়
- * শুকনা হলে ক্ষতের উপরে সাদা সাদা দেখা যায়

Tanbir Ahmad Razib

✉ E-Mail: → tanbir.cox@gmail.com

📘 Facebook: → <http://facebook.com/tanbir.cox>

📖 e-books Page: → <http://facebook.com/tanbir.ebooks>

🌐 Web Site : → <http://tanbircox.blogspot.com>

দাঁদ নিরাময়ে একক ভেষজ

- * দাঁদ আক্রান্ত স্থানে ঘি মাখিয়ে পোড়া ওল ঘষলে উপকার হয়
- * কলমি শাকের রুড়ি আক্রান্ত স্থানে বেটে লাগালে উপকার হয়, এলার্জি দেখা দিলে ব্যবহার করা যাবে না
- * আক্রান্ত স্থানে শ্বেত চন্দনের প্রলেপ মাখলে শিগগিরই উপকার পাওয়া যায়
- * আক্রান্ত স্থানে রসূনের কোয়া অন্তত ৫ মিনিট ঘষতে হবে গোসলের আগে ও রাতে ঘুমোনের আগে
- * তুলসী পাতার রসে একটু লবণ মিশিয়ে দাঁদে লাগালে উপশম হয়
- * মর্ডার হারবাল ফুডের নিম তেল নিয়মিত আক্রান্ত স্থানে লাগালে দাঁদ সেরে যায়

স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ

- * যেসকল খাদ্য খেলে এলার্জি হয় সেগুলো না খাওয়াই উত্তম
- * ক্ষতস্থান ঢেকে রাখতে হয় এবং ক্ষতস্থানের সঠিক চিকিৎসা করতে হয়
- * ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যনীতি মেনে চলা উচিত
- * ক্ষত অবস্থায় রাসায়নিক ঔষধের প্রয়োগ না করাই উত্তম

ছুলি

ছুলিও একটি ছত্রাকজনিত চর্মরোগ। গরমকালে এ রোগটি হয় এবং শীতকাল এলে এমনিতেই মিলিয়ে যায়। গরমকালে এই রোগ হওয়ার কারণ হচ্ছে তুক গরমকালে ভেজা থাকে। ফলে ঐ স্থানে এই রোগের জীবাণুর আক্রমণ ঘটে। এ রোগে আক্রান্ত স্থানে হালকা বাদামি, সাদা, গোলাকৃতির দাগ হতে দেখা যায়। উপরের অংশ, বগলের নিচে, এমনকি সারা শরীরেও হয়ে থাকে। এ রোগে আক্রান্ত তুক দেখতে সাদা হয়, তাই অনেকে আবার একে শ্বেতী বলেও ভাবতে শুরু করে। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে শ্বেতীর সঙ্গে এর কোনই সম্পর্ক নেই।

ছুলি নিরাময়ে একক ভেষজ

- * ৩ গ্রাম হলুদের গুঁড়ো এবং আকন্দের ৫-৬ ফোঁটা আঠা মিশিয়ে গোসলের এক ঘণ্টা আগে লাগালে ছুলি ধীরে ধীরে কমে যায়।
- * আক্রান্ত স্থানে ঘি মাখিয়ে পোড়া ওল ঘষলে উপকার হয়।

মেছতা

মেছতা আমাদের দেশে বর্তমানে একটা কমন রোগ। মধ্যবয়সী লোকদের মধ্যে এই রোগ হতে দেখা যায়। মহিলাদের এই রোগ বেশি দেখা যায়। সাধারণত স্ত্রী-পুরুষের গালে কালো কালো ছোপ আকারে এই রোগ হতে দেখা যায়। এ রোগটি বছরের যেকোনো সময়ই হতে পারে। তবে গরমকালেই বেশি দেখা যায়।

মেছতার কারণ

- * মেছতা এক ধরনের ছত্রাক জাতীয় সংক্রমণ
- * শরীরে পিত্তাধিক্য এলে এ রোগ দেখা যায়
- * বেশির দীর্ঘদিন পেট ও লিভারে সমস্যা থাকে এবং অত্যধিক মানসিক দুশ্চিন্তায় ভোগেন তাদের এরোগ হতে দেখা যায়। যারা বেশি রোদে পোড়েন তাদেরও এ রোগ হতে দেখা যায়।

মেছতার লক্ষণ

- * সাধারণত দুই গালে রোগ হতে দেখা যায়
- * গালে কালো কালো ছোপ আকারে দেখা যায়
- * কোন চুলকানি থাকে না
- * গোলাকৃতি তামাটে ছোপ আকারেও দেখা যায়

মেছতা নিরাময়ে একক ভেষজ

- * অর্জুন ছালের মিহি গুঁড়ো মধুর সঙ্গে মিশিয়ে লাগালে দাগগুলো চলে যায়
- * ছোলা ভিজিয়ে বেটে মুখে লাগালেও চলে যায়
- * ৩ গ্রাম হলুদের গুঁড়ো এবং আকন্দের ৫-৬ ফোঁটা আঠা মিশিয়ে গোসলের এক ঘণ্টা আগে লাগালে এই রোগের উপকার হবে

তুকের সৌন্দর্য রক্ষায় পুদিনা, চন্দন ও তুলসী পাতা উপকারী

ঘামাচি

গরমকালে আর একটি বিবৃতকর রোগের নাম হচ্ছে ঘামাচি। এ রোগটি গরমকালেই হয়। শীত এলে আপনা-আপনিই রোগটি ভাল হয়ে যায়। চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় এই রোগটির নাম হল মিলিয়ারিয়া। এটি একটি ঘর্ষগ্রহির রোগ। ঘর্ষগ্রহির নালী অতিরিক্ত আর্দ্রতা আর গরমে বন্ধ হয়ে এই রোগের সৃষ্টিকরে। তবে অর্থনৈতিকভাবে স্বচ্ছলতা থাকলে এ রোগটি থেকে মুক্ত থাকা সম্ভব। যেমন ধরুন কোন ব্যক্তি যদি ঘরে, অফিসে এবং গাড়িতে এয়ারকুলার ব্যবহার করেন তবে বলা যায় যে, তার এ রোগটি হওয়ার সম্ভাবনা গরমকালেও নেই। যারা তা পারেন না তাদের সব সময়ই ঠাণ্ডা পরিবেশ থাকতে হবে অর্থাৎ একটি ফ্যান অন্তত সার্বক্ষণিকভাবে মাথার উপর রাখার ব্যবস্থা করতে হবে। গ্রীষ্মকালে দেহ থেকে প্রচুর পরিমাণে ঘাম নিঃসরণ হতে থাকে। তখনকার এত বেশি পরিমাণ ঘাম কেবল ঘর্ষনালীর সরু ছিদ্রপথে বেরিয়ে আসতে সক্ষম হয় না। ঐ বাড়তি ঘাম ঘর্ষগ্রহির নালীকে ফুটো করে তুকের নিচে এসে জমা হতে থাকে, যা পালিভর্তি ছোট ছোট দানার আকারে ফুলে উঠতে দেখা যায়। ফলে চুলকানিসহ সামান্য জ্বালাপোড়া অনুভূত হয়। মূলত এটাই হচ্ছে ঘামাচি।

ঘামাচি নিরাময়ে একক ভেষজ

- * হেলেনধা শাকের পাতা সামান্য পানি দিয়ে বেটে তার রস শরীরে মাখলে খুব শিগগিরই উপকার পাওয়া যায়।
- * চন্দনের সঙ্গে হলুদ বাটা ও কর্পূর কিংবা দারু হরিদ্রা মিশিয়ে শরীরে মাখলে ঘামাচি দ্রুত সেরে যায়।
- * বেশি বেশি ঘাম হলে তেজপাতা বাটা গায়ে মেখে আধাঘণ্টা পরে গোসল করে ফেললে অত্যধিক ঘাম হওয়া কমে যায় এবং ঘামাচিও কমে যায়।
- * তুলসী পাতা ও দুর্বাঘাসের ডগা বেটে গায়ে মাখলে ঘামাচির চুলকানি কমে।

স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ

- * গরম ও স্যাঁতসেঁতে আবহাওয়ায় এ রোগ বেশি হয়
- * তেল মাখলে এ রোগের তীব্রতা বেড়ে যেতে পারে
- * যারা এ রোগে ভুগছেন তারা গরম, স্যাঁতসেঁতে ও আবদ্ধ পরিবেশ এড়িয়ে চলুন
- * প্রয়োজনে একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন

ব্রণ

এটা তুকের একসরকম নিজস্ব শরীরবৃত্তীয় প্রকাশ। বিশেষ করে গালে, কপালে এমনকি গোটা মুখমণ্ডলেও দেখা যায়। অল্পবয়স্ক যুবক-যুবতীর (teenager) মধ্যেই বেশি দেখা যায়। এন্ড্রোজেন হরমোনের প্রতিক্রিয়ায় ঘর্ষগ্রহির ক্রিয়া বেড়ে যায়, তখন ব্রণ ওঠা শুরু করে। ব্রনে কখনও কখনও তীব্র ব্যথা হয় এবং ইনফেকশন হলে পুঁজের মতো গুটি দেখা যায়।

ব্রণের কারণ

- * বয়ঃসন্ধিকালে এন্ড্রোজেন হরমোনের গোলযোগ
- * বংশগত ধারায় অনেক সময় ব্রণ উঠতে থাকে
- * বেশি শর্করা এবং চর্বি জাতীয় খাদ্য খেলে ব্রণ বেশি হয়
- * কোন কোন খাদ্যের প্রতি এলার্জি
- * অত্যধিক (Endocrine) গ্রহির গোলযোগ
- * মানসিক দুশ্চিন্তা এবং টেনশন
- * অতিরিক্ত রাত্রি জাগরণ
- * ভিটামিন জাতীয় খাদ্যের অভাব
- * পানীয়জল কম পরিমাণে গ্রহণ
- * হ্যালোজেন বড়ি গোলানো পানি খেলে
- * কোন কোন রাসায়নিক পদার্থের সংস্পর্শে
- * অতিরিক্ত ঘাম ঝরার মতো কাজ করলে
- * ডিম, দুধ, মাখন, গোমাংস খেলেও অনেক সময় রোগ বাড়ে
- * পরিপাকতন্ত্রের কোন গোলযোগ যেমন- দীর্ঘমেয়াদী কোষ্টকাঠিন্য ইত্যাদি

রক্ত বিতঞ্চ করার জন্য নিয়মিত চিরতা, নিম বা কালোমেঘের পাতা ভিজানো পানি পান করুন

Tanbir Ahmad Razib

✉ E-Mail: → tanbir.cox@gmail.com

📘 Facebook: → <http://facebook.com/tanbir.cox>

📖 e-books Page: → <http://facebook.com/tanbir.ebooks>

🌐 Web Site : → <http://tanbircox.blogspot.com>

স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ

- * বেশি তৈলাক্ত খাবার, সীতল পানীয়, মসলাযুক্ত খাবার, চকলেট প্রভৃতি না খাওয়াই উত্তম
- * স্বাভাবিক নরম পরিষ্কার খাবার খেতে হবে
- * মল পরিষ্কার রাখার জন্য রাতে ১ গ্রাস পানিতে ইসবগুলের ভূসি ভিজিয়ে খাওয়া যায়
- * মুখমণ্ডলে প্রসাধনী না ব্যবহার করাই উত্তম
- * হাতের নখ দিয়ে ব্রণ টেপাটপি করলে বেশি হবে এবং ইনফেকশনের সম্ভাবনা থাকে
- * প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে হবে

একজিমা

একজিমা জটিল ধরনের চর্মরোগ। এটি যেখানে হয় সেখানে তুকের প্রকৃতিকে বিকৃত করে তুকে এক ধরনের ছাড়া ছাড়া নকশার মতো পরিস্থিতির উদ্ভব ঘটায়।

একজিমার শ্রেণীবিন্যাস

১. বাহ্যিক একজিমা, ২. অভ্যন্তরীণ একজিমা

বাহ্যিক একজিমা দুই ধরনের। যথা- ইরিট্যান্ট বা চুলকানির উদ্বেককারী একজিমা ও এলার্জি জাতীয় একজিমা।

অভ্যন্তরীণ একজিমা বিভিন্ন প্রকারের হয়। যথা- এটোপিক একজিমা, সেবোসয়িক একজিমা, ডিসকায়ড একজিমা ও এটিওট্যাটিক একজিমা, গ্যাভিশনাল একজিমা, নিউডোয়ার্টিসিটিস ও পস্কোলিঙ্গ একজিমা।

একজিমার লক্ষণ একজিমা আক্রান্ত ত্বকীয় অঞ্চলটি একদম শুষ্ক থাকতে দেখা যায়। চাপ দিলে পানি বেরিয়ে আসে। কখনো চুলকায়, কখনো চুলকায় না। আক্রান্ত স্থানটি কখনো লালভা হওয়া কিংবা ফুলে যেতে দেখা যায়। ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বৃত্তাকার দানা, পানিপূর্ণ বৃত্তাকার দানা, কখনো মনে হয় তুক ঝলসে গেছে। অনবরত পুঁজ ক্ষরণ হওয়া এবং তুক ফেটে যাওয়া। তুকে আঁশের মতো ওঠা এবং তুক কুঁচকে যাওয়া ইত্যাদি লক্ষণ দেখা দেয়।

একজিমা নিরাময়ে একক ভেষজ

বাবলা বাবলা একজিমাতে চমৎকার কাজ করে। বাবলা গাছের ছাল একজিমার চিকিৎসায় উপকারী। ২৫ মিলিগ্রাম বাবলা ও অমের ছাল ১ লিটার পানিতে সিদ্ধ করা অবস্থায় বাষ্প নিয়ে আক্রান্ত স্থানে ছ্যাকা দিলে উপকার পাওয়া যায়। বাষ্প ছ্যাকের ওপর আক্রান্ত স্থানে ঘি লাগিয়ে দিলে দ্রুত কাজ করে।

বুতিয়া বুতিয়ার বীজ গুঁড়ো করে তা তেলুর রসে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে আক্রান্ত স্থানে প্রলেপ দিলে একজিমা চুলকানি তাৎক্ষণিক বন্ধ হয়। বুতিয়া বীজ কাপড়ে পটলি বেঁধে গরম করে সেক দিলে একজিমাতে চমৎকার কাজ করে। তিসির তেল ও চুনের পানি সমপরিমাণ নিয়ে একত্রে মিশিয়ে আক্রান্ত স্থান ধুলে একজিমাতে চমৎকার কাজ করে।

মাধুকা মাধুকা একজিমার চিকিৎসায় চমৎকার কাজ করে। মাধুকা পাতার রস তিসির তেলের সঙ্গে মিশিয়ে আক্রান্ত স্থানে প্রলেপ দিয়ে ব্যাভেজ করলে একজিমা ভাল হতে পারে। ৩-৪ ঘণ্টা পর এর ফল পাওয়া যায়।

নিম নিম পাতা বাহ্যিকভাবে ব্যবহার করলে যেকোনো প্রকার একজিমায় উপকার পাওয়া যায়। এটা পুন্টসি, ডিককশন কিংবা লিনিনেট হিসেবেও ব্যবহার করা যায়। নিমপাতা, কাঁচা হলুদ, মেহেন্দি পাতা একসঙ্গে পেস্ট করে সপ্তাহে ২/৩ বার একজিমাতে লাগাতে হবে।

স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ

- * খাদ্য কাঁচা লবণ কম খেতে হবে। টক জাতীয় খাবার খাওয়া যাবে না। নিম ফুল এক্ষেত্রে উপকারী। হলুদ বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ দু'ভাবেই ব্যবহার করা যায়।
- লাইফ স্টাইল** রোগীকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। আক্রান্ত স্থান নিমছাল সিদ্ধ করে তার নির্ধাস দ্বারা ধুতে হবে। আক্রান্ত স্থান যুগে নিমের পেগি লাগাতে হবে। ঝাল ও তৈলাক্ত খাবার খাওয়া যাবে না। গরম ও ভ্যাপসা পরিবেশ বর্জন করতে হবে। আঁটসটি কাপড় বর্জন করতে হবে। সিনথেটিক নাইলন, টেরিনাইলন ও অন্যান্য কাপড় বর্জন করতে হবে।

হাসি খুশি থাকলে বহু রোগ নিরাময় হয়

শরীরে ঘামাচি হলে শেড্ধের গুঁড়া মাখলে যাবে চলে