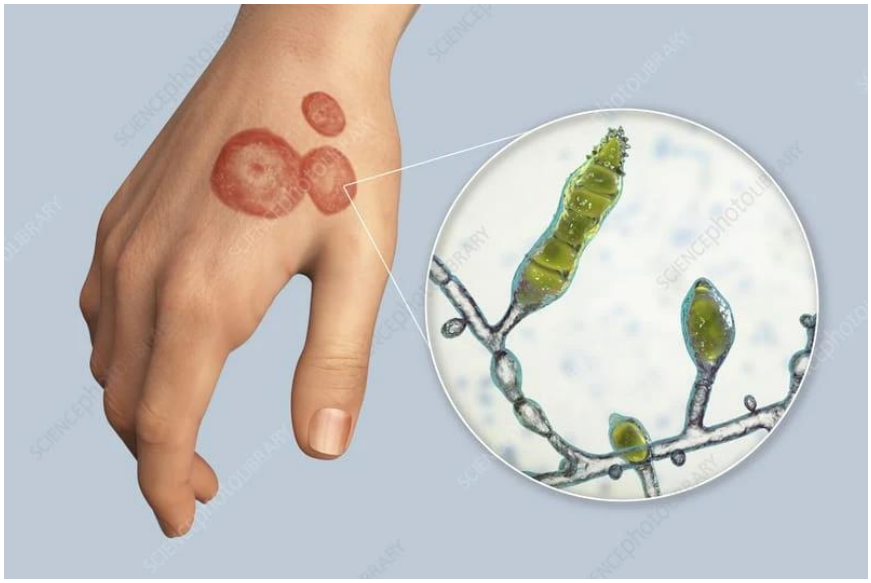
দাদ থেকে মুক্তির উপায়: চিকিৎসকের পরামর্শই সর্বোত্তম প্রতিকার



সংগৃহীত ছবি

ত্বকের একটি অত্যন্ত সাধারণ কিন্তু অস্বস্তিকর সমস্যা হলো দাদ, চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় যাকে বলা হয় রিংওয়ার্ম (Ringworm)। এটি নামের মতো কৃমি দ্বারা নয়, বরং এক ধরনের ছত্রাক বা ফাঙ্গাস দ্বারা সৃষ্ট সংক্রমণ। সাধারণত শরীরের উষ্ণ ও আর্দ্র অংশ যেমন মাথা, ঘাড়, কুঁচকি, হাত-পা ও কোমরে বেশি দেখা যায়। সময়মতো চিকিৎসা না নিলে এটি শরীরের অন্যান্য স্থানে ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং অন্যদের মাঝেও সংক্রমিত হতে পারে।

দাদ হওয়ার প্রধান কারণ হলো ডার্মাটোফাইট (Dermatophyte) নামের এক ধরনের ছত্রাক, যা ত্বকের মৃত কোষে জন্ম নেয়। অতিরিক্ত ঘাম, অপরিচ্ছন্নতা, অন্যের তোয়ালে বা জামা ব্যবহার, পোষা প্রাণী থেকে সংক্রমণ, এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া— এসব কারণ দাদ ছড়াতে সাহায্য করে। গরম ও আর্দ্র আবহাওয়া ছত্রাক বৃদ্ধির জন্য সবচেয়ে অনুকূল পরিবেশ।

দাদের উপসর্গ সাধারণত ত্বকে গোল বা অর্ধগোল দাগ আকারে দেখা দেয়, যার কিনারা লালচে ও উঁচু থাকে। আক্রান্ত স্থানে তীব্র চুলকানি হয়, ত্বক খসখসে হয়ে যায় এবং মাঝখান তুলনামূলক ফ্যাকাশে হয়ে পড়ে। কখনো আক্রান্ত স্থানে জ্বালাপোড়া বা ব্যথাও হতে পারে।

দাদ হলে চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যাতিত অনেকেই নিজের ইচ্ছেমতো স্টেরয়েডযুক্ত ক্রিম ব্যবহার করেন, যা একেবারেই অনুচিত। এতে দাদ সাময়িকভাবে কমলেও পরবর্তীতে আরও জটিল আকার ধারণ করে এবং চিকিৎসা কঠিন হয়ে পড়ে। চুলকানোর সময় নখ দিয়ে ঘষা বা চুলকানো উচিত নয়, কারণ এতে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়তে পারে। আক্রান্ত স্থানে ট্যালকম পাউডার, সুগন্ধি সাবান বা অপ্রয়োজনে অ্যান্টিবায়োটিক মলম ব্যবহার করাও ক্ষতিকর। অন্যের সঙ্গে কাপড় বা বিছানাপত্র ভাগ করা থেকে অবশ্যই বিরত থাকতে হবে।

চিকিৎসার ক্ষেত্রে রেজিস্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী অ্যান্টিফাঙ্গাল ওষুধই সবচেয়ে কার্যকর। হালকা দাদের ক্ষেত্রে ক্লোট্রিমাজল, মাইকোনাজল বা কেটোকোনাজলযুক্ত ক্রিম ব্যবহার করা যায়। গুরুতর অবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শে মুখে খাওয়ার ওষুধ যেমন গ্রিসিওফুলভিন বা টার্বিনাফিন নিতে হয়। আক্রান্ত স্থান পরিষ্কার ও শুকনা রাখা, এবং চিকিৎসার পুরো কোর্স সম্পূর্ণ করা জরুরি। চিকিৎসা বন্ধ করে দিলে সংক্রমণ পুনরায় ফিরে আসার আশঙ্কা থাকে।

দাদ প্রতিরোধে দৈনন্দিন পরিচ্ছন্নতা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিদিন গোসল করে শরীর ভালোভাবে শুকিয়ে রাখতে হবে। নিজের তোয়ালে, জামা, বিছানাপত্র বা ব্রাশ অন্যের সঙ্গে ভাগ করা উচিত নয়। ঘাম হলে দ্রুত কাপড় পরিবর্তন করতে হবে, এবং পোষা প্রাণীর ত্বকে সংক্রমণ আছে কি না তা নিয়মিত খেয়াল রাখা দরকার।

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের দাদ কোনো মারাত্মক রোগ নয়, তবে অবহেলা করলে এটি দীর্ঘস্থায়ী ও সংক্রামক রূপ নেয়। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন জীবনযাপন, সময়মতো সঠিক চিকিৎসা এবং নিজের যত্নই এ রোগ থেকে বাঁচার সবচেয়ে বড় উপায়।

অতএব, দাদ থেকে মুক্তি পেতে হলে সচেতনতা, পরিচ্ছন্নতা, চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চলা এবং ভুল পদ্ধতি পরিহার করা— এই চারটি বিষয়ই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।