

● सेंसिटिव स्किन..

फेशियल ऑयल
के फायदे...



पिछले सैकड़ों साल से ऑयल को सिर से लेकर पैर तक इस्तेमाल किया जाता है। इसका कारण ये है कि तेल आपकी स्किन को हेल्दी रखता है। मार्केट में फेस ऑयल की भरमार है। लेकिन सबसे बड़ी समस्या ये होती है कि अक्सर आपको को ये पता नहीं होता है कि कौनसा ऑयल आपकी स्किन को सूट करेगा। चेहरे के लिए आपको लाइट और नॉन-कॉमेडोजेनिक ऑयल इस्तेमाल करें। इसकी कुछ बूंदें ही आपके लिए काफी हैं।

फेस ऑयल को लेकर अमूमन लोगों के बीच कई तरह की गलतफहमी होती है। कभी भी अपने चेहरे पर नारियल तेल या जैतून का तेल (ऑलिव ऑयल) ना लगाएं, क्योंकि ये आपके पोर्स को बंद कर देते हैं।

► कोल्ड-प्रेस सीड ऑयल सेंसिटिव स्किन के लिए काफी फायदेमंद होता है और यह स्किन की दरार को ठीक करने में भी मदद करता है। वहीं यह तेल मुंहासों को मिटाने में भी कारगर साबित हो सकता है। जीरा, गुलाब और कर्मिया बीज के तेल का मिश्रण बनाकर चेहरे पर लगाने से काफी फायदा मिलता है। इनमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट चेहरे की स्किन को और भी सुंदर बनाते हैं। कई बार लोगों को यह गलतफहमी हो जाती है कि फेस ऑयल से स्किन ऑइली होती है लेकिन एक्सपर्ट्स की राय कुछ और है। एक्सपर्ट्स की मानें तो तेल की कमी से स्किन में सीबम



नामक एक पदार्थ की मात्रा काफी बढ़ जाती है, जिससे स्किन और ज्यादा ऑइली होने लगती है।

► सही मात्रा में तेल आपकी स्किन को ज्यादा स्वस्थ और चमकदार बनाता है। मॉइश्चराइजर के साथ फेस ऑयल की कुछ बूंदों को मिलाकर लगाने से भी स्किन को काफी फायदा होता है।

► ऐसा माना जाता है कि अपनी स्किन के लिए ऑयल -फ्री प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल ही बेहतर होता है लेकिन यह जरूरी नहीं। मुंहासों और बेजान स्किन को हाइड्रेट करने में फेस ऑयल या फिर ऑयल स्किन केयर प्रॉडक्ट्स काफी मददगार साबित हो सकते हैं।

● तेज धूप में...

सनप्लाइजिंग...



धूप में ज्यादा देर तक रहने के वजह से या गर्मी में तेज धूप में स्किन झुलसने की वजह से अक्सर सनबर्न की शिकायत हो जाती है। गर्मियों में सनबर्न और टैनिंग बहुत ही आम समस्या है लेकिन क्या आपने सनप्लाइजिंग के बारे में सुना है। ये एक तरह का सनबर्न का सबसे गंभीर रूप होता है जो दर्दनाक होने के अलावा स्किन और शरीर दोनों के लिए काफी खतरनाक साबित हो सकता है। सनप्लाइजिंग के संकेत पहचान कर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। आप स्वयं ही इस संकेतों को समझ सकते हैं कि आप सन बर्न के शिकार हो चुके हैं और सन बर्न अब तेजी से बढ़ रहा है। आज इस आर्टिकल में हम आपको कुछ संकेत बताने जा रहे हैं जिसके आप सनप्लाइजिंग के बारे में पता कर सकते हैं।

► अगर सन बर्न स्किन पर बढ़ता जाए तो ये समझने में देर न करें कि आप सनप्लाइजिंग शिकार होते जा रहे हैं। इससे बचाव के लिए अपने शरीर का तापमान सामान्य बनाए रखें। वयस्कों के शरीर का सामान्य तापमान 97 और 99 डिग्री फारेनहाइट के बीच होता है जबकि बच्चों और शिशुओं का सामान्य तापमान आमतौर पर 97.9 और 100.4 डिग्री फारेनहाइट के बीच होता है। यदि आपके शरीर का तापमान बहुत अधिक या कम है तो आपको फ्लू जैसे लक्षण भी दिखने लग सकते हैं। जैसे आपको ठंडा पसीना आ सकता है या आपको कंपकंपी फील हो सकती है। ये सब भी सनप्लाइजिंग के संकेतों में से एक है।

► सनप्लाइजिंग आपके शरीर से इलेक्ट्रोलाइट्स को निकाल देता है या कम कर देता है जिसकी वजह से आपके अंदर फ्लू के गंभीर लक्षण नजर आने लगते हैं। आपको मिचली सा महसूस होगा। इतना ही नहीं सन बर्न बढ़ेगा तो व्यक्ति के अंदर उलझन बढ़ती है, बेहोशी महसूस होती है, तेज ठंड लगना और मिचली के साथ उल्टी भी आने लगती है। शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स का कम होना बहुत गंभीर संकेत होता है क्योंकि इसकी कमी से आपको कमजोरी महसूस होने लगती है।

► सनप्लाइजिंग अगर स्किन पर बढ़ता जाता है तो इससे संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। सनप्लाइजिंग की वजह से स्किन इंफेक्शन बढ़ सकता है और स्किन में मवाद या पानी भर जाता है। फट चुकी स्किन की सतह से पानी रिसने लगता है बिल्कुल छाले की तरह और कुछ दिनों बाद उसमें सूजन और दर्द शुरू हो जाता है। अगर ऐसा लक्षण नजर आने लगे तो गंभीर हो जाएं।

► सनबर्न या सनप्लाइजिंग से बचने का सबसे पहला कारगर उपाय है कि आप तेज धूप में जाने से बचें। जब भी धूप में निकलना हो आप घर से निकलने से करीब 30 मिनट पूर्व सनस्क्रीन लगा लें या खूब सारा पानी पीके ही निकलें।

● फेशियल के बाद...

ये काम न करें...



ध्यान रहे जब भी फेशियल करवाएं तकरीबन 4 घंटे तक आप चेहरे को फेसवॉश या साबुन से न धोएं क्योंकि इसके इस्तेमाल करने से चेहरे पर रियेक्शन हो सकता है। जिसके वजह से चेहरा काला नजर आने लगता है। फेशियल के बाद चेहरे पर निखार लाने के लिए थोड़ा टाइम देना चाहिए। साथ ही जब भी चेहरे को धोएं तो हल्के-हल्के छींटे मारें। फेशियल करवाने के बाद थ्रेडिंग भूलकर भी न करवाएं। फेशियल से स्किन बहुत ज्यादा सॉफ्ट हो जाती है। ऐसे में अगर आप थ्रेडिंग करवाते हैं तो त्वचा के कटने का डर बना रहता है। अगर थ्रेडिंग करवानी है तो फेशियल से पहले करवा लें। फेशियल के तीन से 4 दिनों तक स्क्रब भूलकर भी न करें क्योंकि फेशियल करवाने से सारे डेड सेल्स निकल जाती है और नए सेल्स बनने में कम से कम 2 दिन लगते हैं। ऐसे में अगर आप चेहरे पर स्क्रब करती हैं तो आपकी त्वचा छिल सकती है। ध्यान रहे कि फेशियल करवाने के बाद कई दिनों तक स्क्रबिंग की जरूरत नहीं पड़ती है। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि फेशियल करवाने के बाद कम से कम एक हफ्ते तक चेहरे पर किसी भी तरह का कोई फेस मास्क न लगाएं।

Shree Balaji Hospital

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd. Kangra)

चंबा के
परेल में

MRI & CT SCAN

एमआरआई व सीटी स्कैन

PART
OF MY
LIFE IS
SAVING
LIVES...



डॉ राजेश शर्मा

हर दिन

24 घंटे

मिलेगी सुविधाएं
कांगडा जाने की
परेशानी से बचेंगे

चंबा की जनता
की सुविधा प्रदान
करने की दिशा
में उठाया कदम

परेल, चंबा : 94599-00183

H/O: Balaji Vihar, Kangra (H.P.)-176001

Ph: 01892-262797, 260797, 94594-40797

www.shreebalajihospital.in

● फटी एड़ियां...

फटी एड़ियों से निजात पाने के लिये महिलाएं न जाने कौन कौन सी क्रीम और लोशन लगाना शुरू कर देती हैं, मगर इनसे रत्ती भर भी फर्क नहीं पड़ता। नहाते समय अपनी एड़ियों को स्क्रब से साफ करें, जिससे डेड स्किन और गंदगी निकल जाए। जब भी बाहर से घर को आए तब अपने पैरों को गर्म पानी में डाल कर साफ करें। पैरों में तेल ग्रंथी नहीं होती इसलिये वे हमेशा रूखे बने रहते हैं। इसके लिये आपको रात में सोने से पहले उसकी तेल या क्रीम से मसाज करनी चाहिये। फटी एड़ियों पर केले का गूदा लगाइये। 10 मिनट तक छोड़ने के बाद ठंडे पानी से धो लीजिये।

