

उन्हाळ्यात घ्यायची त्वचेची काळजी

यावर्षी उन्हाळा जरा जास्त प्रमाणातच आहे. अशा या वातावरणात आपण सर्वांनी आपल्या त्वचेची काळजी घेणे फार आवश्यक आहे.

उन्हाळ्यामध्ये घामोळी व उबाळू हे दोन त्वचेचे आजार सर्वसाधारणपणे पहावयास मिळतात.

घामोळी : जिथे हवामान उष्ण व दमट आहे, उदाहरणार्थ समुद्राजवळील भागात, एप्रिल मे महिन्यामध्ये लोकांना घामोळी येण्याचे प्रमाण जास्त असते. ज्यांना घाम जास्त येतो त्यांना घामोळी जास्त येतात व जिथे घाम जास्त येतो उदाहरणार्थ डोके, चेहरा, मान, छाती, पोट, पाठ व हातांवर घामोळी जास्त प्रमाणात येतात. घामोळी म्हणजे त्वचेवर बारीक लालसर पुरळ येते व त्याला जेव्हा घाम जास्त येतो तेव्हा बरीच खाज येते. तसेच टोचल्यासारखेही वाटते, म्हणून त्याला प्रिकली हीट असेही म्हणतात. ज्यांना कामानिमित बाहेर फिरावे लागते त्यांना घामोळी येण्याचे प्रमाण जास्त असते. सैध्याच्या या गर्मीच्या वातावरणात घामोळी येऊ नये म्हणून रोज थंड किंवा कोमट पाण्याने दोन वेळ आंघोळ करणे आवश्यक आहे. तसेच घाम आल्यास तो लगेच पुसणेही आवश्यक आहे. कपडे सैल व सुती वापरावे. शक्य असल्यास हाफ शट व आउट शट वापरावा, जेणेकरून आत मध्ये हवा खेळती राहील. कपडा घामाने भिजला असेल व शक्य असेल तर तो काढून दुसरा घालावा. कारण भिजलेला कपडा नंतर आलेला घाम शोषून घेऊ शकत नाही व त्यामुळे घामोळे वाढते. जेव्हा जेव्हा शक्य आहे तेव्हा पंख्याखाली राहून वारा घ्यावा किंवा जमल्यास एअर कंडिशनमध्ये थांबावे. सकाळी आंघोळ केल्यानंतर अंग पुसल्यावर पंधरा ते वीस मिनिटांनी घामोळ्याची पावडर लावावी. रात्री झोपण्यापूर्वी थंड पाण्यामध्ये नॅपकिन भिजवून तो पिळून त्यांनी घामोळी असलेली त्वचा टिपून घ्यावी व त्यावेळी पंख्याचा वारा घ्यावा व त्वचा पूर्ण कोरडी झाल्यावर तिथे कॅलामाईन लोशन लावावे. या दिवसांमध्ये पाणी भरपूर प्यावे. दिवसभरात कमीत कमी आठ ते दहा ग्लास पाणी प्यावे. तसेच लिंबू सरबत, फळांचा रस, कलिंगडे व इतर रसाळ फळे यांचे सेवन करावे. सलाड व काकडी यांचे आहारातील प्रमाण वाढवावे.

जेव्हा पाऊस सुरु होतो व हवेमध्ये गारवा येतो त्यानंतर घामोळी आपोआप निघून जातात

उबाळू: उबाळू हा प्रकार मुख्यत्वे करून दोन ते आठ वर्ष या वयातील लहान मुलांमध्ये बघायला मिळतो व तो एप्रिल - मे या महिन्यात जास्त करून पहावयास मिळतो. कारण या महिन्यामध्ये तापमानही जास्त उष्ण असते व मुलांना सुट्टी असल्यामुळे ती जास्त बाहेर खेळत असतात व येणारा घाम ही मुलं लहान असल्यामुळे टिपत नाहीत. त्यामुळे अशा मुलांना प्रथम डोक्यात, कपाळावर, चेहर्याला, मानेवर व छाती-पाठीवर घामोळी येतात

व त्यातली काही घामोळी पिकून त्यांचे रूपांतर उबाळ्यांमध्ये होते. उबाळू म्हणजे लाल रंगाचे दुखरे असे मोठे फोड. काही जण त्याला आंबे आलेत असेही म्हणतात. कारण उबाळू नेमके एप्रिल मे या आंब्याच्या मोसमात पहायला मिळतात व मुलांनी जास्त आंबे खाल्ले म्हणून ते झाले आहेत असे लोकांना वाटते. पण या उबाळूचा संबंध हा उष्ण व दमट हवामानाशी असतो व त्याचा आंबे खाण्याची तसा काही संबंध नसतो. उबाळू येऊ नये यासाठी मुलांना दोन वेळ कोमट पाण्याने अंघोळ घालावी. तसेच त्यांना सध्याच्या उष्ण वातावरणात भर दुपारी बाहेर खेळण्यास पाठवू नये व त्यांना नेहमी जवळ रुमाल किंवा नॅपकिन देऊन घाम सतत पुसण्यास सांगावे. दुपारी व रात्री जेव्हा ती झोपली असतील तेव्हा घामोळ्यावर कॅलामाईन सारखे लोशन थंडाव्यासाठी लावावे. कपडे ढगळ, सुती व पातळ मलमलचे असावेत. तसेच अशा मुलांनी जास्तीत जास्त वेळ पंख्याखाली किंवा शक्य असल्यास एअर कंडिशन रूम मध्ये थांबावे. मुलांना भरपूर पाणी पिण्यास द्यावे. तसेच फळांचे रस, लिंबू पाणी व विविध प्रकारची फळे, विशेषत: कलिंगड, मोसंबी, संत्री ही फळे जास्त खाण्यास द्यावीत. ज्या मुलांना उबाळू आले असतील त्यांना मात्र डॉक्टरांकडे घेऊन जाणे आवश्यक आहे. कारण त्यासाठी वेळीच अँटीबायोटिक्स चालू करावी लागतात.

ज्या भागात हवा उष्ण व कोरडी आहे अशा ठिकाणी लोकांना घामोळी येत नाहीत. पण घाम बाहेर न पडल्यामुळे शरीराचे तापमान वाढणे व त्वचा एकदम गरम होऊन उष्माघात होण्याचे प्रमाण जास्त असते. बाहेर जाताना सैल, पायघोळ व सुती कपडे घालावेत. शरीराचा जास्तीत जास्त भाग कपड्याने झाकून घेणे आवश्यक आहे. मोठा घेर असणारी हॅट तसेच गॉगल वापरावा. थंड पाण्यात कपडा बुडवून त्याने वेळोवेळी त्वचा टिपावी. दोन वेळ थंड किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. एअर कुलरचा वापर करावा. भरपूर पाणी प्यावे व वर सांगितल्याप्रमाणे आहारात बदल करावा.

या दिवसात बाहेर पडण्याच्या अर्धा तास आधी चेहरा व उघड्या भागावर सनस्क्रीन वापरावे. जेणेकरून त्वचा काळवंडणार नाही. सनस्क्रीनचा परिणाम साधारण अडीच ते तीन तास टिकतो. त्यामुळे त्यानंतर परत उन्हात जाणे होणार असेल तर सनस्क्रीन परत लावणे आवश्यक आहे.

गजकर्ण (नायटा) देखील गर्मी आणि उन्हाळ्यात जास्त दिसणारा त्वचारोग आहे. कारण बुरशी उष्ण आणि दमट वातावरणात वाढते. जांघा, काखा, कंबर ह्या घाम साठणाऱ्या भागांवर खाजरे, लालट, गोल चट्टे येऊन ते पसरत जातात. त्यांना खूप खाज येते. हा रोग अतिशय संसर्गजन्य आहे. त्यामुळे वेळीच उपाय करणे गरजेचे असते. सैल, सुती कपडे वापरणे, रात्री झोपताना घामटलेली अंतरवस्त्रे काढणे, तसेच वेळोवेळी आतील कपडे जास्त गरम पाण्यात बुडवून ठेवणे किंवा त्यांना वारंवार इस्त्री मारणे या उपायांनी आपण नायट्रियापासून बचाव करू शकतो.

ऋतुमानाप्रमाणे आपण वेळीच योग्य ती काळजी घेतल्यास आपली त्वचा आपण
नक्कीच निरोगी ठेवू शकतो.