স্ক্রাবিং বা ব্লিচিং ঘন ঘন করলে ত্বকের ক্ষতি হতে পারে। তাই এগুলো নিয়মিত করবেন না। কসমেটিক ও পারফিউম খুব বেশি ব্যবহার করবেন না।

পিগমেন্টেশন বা দাগছোপের সমস্যায় অনেকেই মাইক্রোডার্মাব্রেসন বা কেমিকাল পিলিংয়ের সাহায্য নেন। তবে এগুলো সবই করতে হবে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে।

ক্যানসার ও জিন

মেলানোমার মতো ক্যানসারে জিনের ভূমিকা অনেকটাই। পরিবারে এই রোগের ইতিহাস থাকলে নিয়মিত চেক-আপ করান। বাইরে বেরনোর আগে আপনার ত্বকের উপযোগী এসপিএফযুক্ত সানস্ক্রিন লাগিয়ে তবেই বেরবেন। ডাই বা কেমিকালের সংস্পর্শ থেকে ত্বককে দূরে রাখুন।

ত্বকে কোনও অস্বাভাবিক বৃদ্ধি হলে বা কোনও মোল দেখতে পেলে অবিলম্বে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

যোগাযোগ: www.theestheticclinic.com

মডেল: অন্বেষা
মেক-আপ: অভিজিৎ পাল
ফোন: ৯৮৩৬৭০২৭১৯
পোশাক: প্যান্টালুনস, ডায়মন্ড প্লাজ়া, নাগেরবাজার
ফোন: ৩০১২২৫২৭
লোকেশন: দ্য পিপল ট্রি হোটেল
ফোন: ৩০৬০৬০৬০

ছবি: শুভেন্দু চাকী