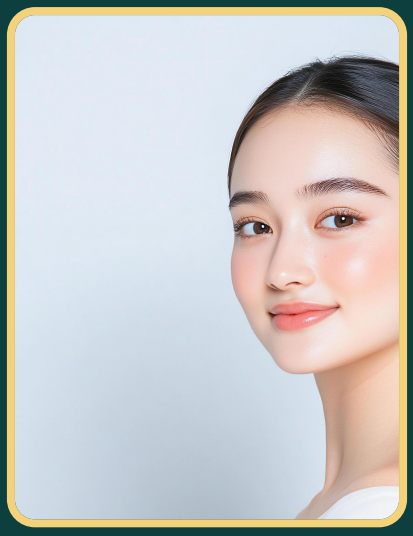
DR. SEEMA PARVIN • WOMEN'S HEALTH SERIES • BOOK 10



Dr. Seema Parvin's Acne Complete Guide

ব্রণ (অ্যাকনে) কমপ্লিট গাইড

ব্রণ কেন হয়, কী করলে সারে, কোন ওষুধ কখন —
skincare থেকে dermatologist treatment, myths থেকে 90-day plan — সব এক জায়গায়।



Dr. Seema Parvin, MBBS
General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College
WBMC Reg. 108568

drseemaparvin.netlify.app • @dr.seemaparvin • +91 8777265123

গুরুত্বপূর্ণ

Disclaimer — পড়ে নিন

> ⚠️ **সাবধান —** এই বইটি **শিক্ষামূলক গাইড**। এখানে দেওয়া তথ্য ডাক্তারের পরামর্শের বিকল্প নয়।

- **ওষুধ:** এই বইয়ে যেসব ওষুধের নাম ও dose লেখা আছে, সেগুলো **standard adult dose** — জানার জন্য। কোনো ওষুধ **নিজে নিজে শুরু করবেন না**। আপনার ডাক্তার বা dermatologist-এর prescription ছাড়া ওষুধ ব্যবহার করবেন না।
- **Isotretinoin:** এই ওষুধের কড়া নিয়ম আছে (pregnancy test, contraception, blood tests) — শুধুমাত্র dermatologist-এর তত্ত্বাবধানে।
- **Steroid cream:** "ফর্সা হওয়ার cream" হিসেবে steroid লাগানো বিপজ্জনক — এই বইয়ে বিস্তারিত আছে।
- প্রতিটা ত্বক আলাদা — আপনার treatment plan আপনার ডাক্তারই final করবেন।

এই বইয়ের উদ্দেশ্য একটাই — আপনি যাতে ব্রণ বুঝতে পারেন, সঠিক skincare করতে পারেন, সঠিক সময়ে সঠিক ডাক্তারের কাছে যেতে পারেন, আর আত্মবিশ্বাস ফিরে পান।

— Dr. Seema Parvin, MBBS

সূচি

সূচিপত্র

1. **পর্ব ১ — ব্রণ কেন হয়**
   - ১. ব্রণ আসলে কী
   - ২. ব্রণের types ও grading
2. **পর্ব ২ — কারণগুলো**
   - ৩. Hormones-এর ভূমিকা
   - ৪. অন্য কারণ — stress, cosmetics, ওষুধ, diet
   - ৫. Teenage-দের ব্রণ — বাবা-মায়ের জন্য
3. **পর্ব ৩ — Hormonal acne চেনা**
   - ৬. Adult acne ও PCOS connection
4. **পর্ব ৪ — Skincare foundation**
   - ৭. Cleanser, moisturizer, non-comedogenic
   - ৮. Sunscreen — কেন must
   - ৯. সকাল-রাতের routine
   - ১০. Product label পড়া শিখুন
   - ১১. Common ingredients dictionary
   - ১২. ত্বকের ধরন অনুযায়ী routine
5. **পর্ব ৫ — Treatment ladder (ওষুধ)**
   - ১৩. Benzoyl peroxide
   - ১৪. Adapalene / Retinoids
   - ১৫. Azelaic acid ও Clindamycin
   - ১৬. Hormonal treatment
   - ১৭. Isotretinoin — কড়া নিয়ম
   - ১৮. Treatment-এ কাজ না হলে
   - ১৯. Dermatologist-এর কাছে যাওয়া
6. **পর্ব ৬ — যা করবেন না**
   - ২০. ভুল অভ্যাসের list
   - ২১. Body acne — পিঠ, বুক, কাঁধ
7. **পর্ব ৭ — Diet ও Lifestyle**
   - ২২. খাওয়া, ঘুম, stress, hygiene

    - ২৩. গরম, বর্ষা, শীত — seasonal care
    - ২৪. Pregnancy ও breastfeeding-এ acne
8. **পর্ব ৮ — দাগ ও গর্ত**
    - ২৫. PIH, scars ও clinic procedures
    - ২৬. মন ও আত্মবিশ্বাস
9. **পর্ব ৯ — Myths vs Facts**
    - ২৭. ভুল ধারণা ভাঙা
10. **পর্ব ১০ — 90-Day Action Plan**
    - ২৮. সপ্তাহ ধরে plan
    - ২৯. অনুষ্ঠানের আগে — emergency plan
    - ৩০. Maintenance — clear skin ধরে রাখা
    - ৩১. Treatment summary — cheat sheet
11. **পর্ব ১১ — Printable Trackers**
    - Acne diary, treatment tick-chart, routine checklist, trigger diary, monthly review
12. **পর্ব ১২ — জরুরি তথ্য**
    - ৩২. Red flags
    - ৩৩. FAQ
    - ৩৪. শব্দকোষ

পরিচয়

আপনার ডাক্তার



Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor

Midnapore Medical College

WBMC Registration No. 108568

নমস্কার! আমি ডা. সীমা পারভীন। OPD-তে প্রতিদিন আমি এমন মেয়ে দেখি, যারা আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে কাঁদে — "ডাক্তারবাবু, মুখটা কি আর কোনোদিন clear হবে না?"

শুনুন — ব্রণ কোনো অভিশাপ নয়, নোংরামির ফল নয়, আর "বয়স হলেই সেরে যাবে" বলে বসে থাকার জিনিসও নয়। এটা একটা **treatable medical condition** — আর সঠিক treatment-এ ৯০% মানুষের ব্রণ control-এ আসে।

এই বইয়ে আমি লিখেছি — ব্রণ কেন হয়, কোন cream কখন, কোন ওষুধে কী সাবধানতা, কখন dermatologist-এর কাছে যাবেন, আর দাগ নিয়ে কী করবেন। কোনো ভয় দেখানো নয়, কোনো লজ্জা দেওয়া নয় — শুধু সোজা কথা।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> ব্রণের treatment-এ **ধৈর্য** সবচেয়ে বড় ওষুধ। কোনো treatment-ই ২ সপ্তাহে magic দেখায় না — কমপক্ষে ৮–১২ সপ্তাহ time দিন। এই বইয়ের 90-day plan-টা follow করুন।

Website: drseemaparvin.netlify.app • Instagram: @dr.seemaparvin • Facebook: Dr Seema Parvin • WhatsApp: +91 8777265123

পর্ব ১

ব্রণ কেন হয়

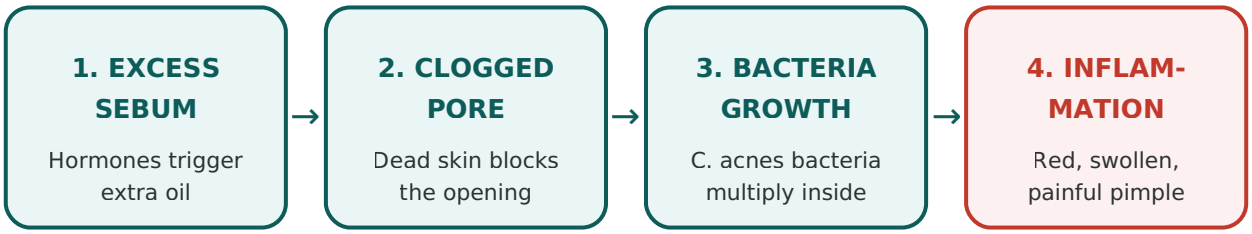
শত্রুকে চিনুন — তারপর লড়ুন। ব্রণের science সহজ ভাষায়।

অধ্যায় 1

ব্রণ আসলে কী

আপনার ত্বকের নিচে ছোট ছোট **oil gland (sebaceous gland)** আছে, যেগুলো **sebum** নামের তেল বানায়। এই তেল hair follicle (লোমকূপ) দিয়ে বাইরে বেরিয়ে ত্বক নরম রাখে — এটা normal, দরকারি জিনিস।

ব্রণ হয় যখন এই process-এ ৪টে জিনিস একসাথে গোলমাল করে:



চিত্র: ব্রণ হওয়ার ৪ ধাপ। Treatment-এর প্রতিটা ওষুধ এই ৪টের কোনো একটাকে target করে — তাই combination treatment সবচেয়ে effective।

> 💡 **মনে রাখো —** ব্রণ **নোংরা ত্বকের** ফল নয়। দিনে ৫ বার মুখ ধুলে ব্রণ কমে না — বরং ত্বক dry হয়ে আরও তেল বানায়। Gentle care-ই আসল।

অধ্যায় 2

ব্রণের types ও grading

সব ব্রণ এক নয়। কোন type-এর ব্রণ, সেটা বুঝলে treatment বাছা সহজ হয়:

Type	দেখতে কেমন	ব্যথা?	দাগের risk
Blackhead (open comedo)	ছোট কালো দাগ, নাক-কপালে	না	কম
Whitehead (closed comedo)	ছোট সাদা দানা, ত্বকের নিচে	না	কম
Papule	লাল ছোট ফোলা দানা	হালকা	মাঝারি
Pustule	লাল দানার মাথায় সাদা/হলুদ পুঁজ	হ্যাঁ	মাঝারি
Nodule	বড়, শক্ত, গভীর ফোলা	বেশি	বেশি (গর্ত হতে পারে)
Cyst	বড়, নরম, পুঁজভরা গভীর ফোলা	বেশি	অনেক বেশি

MILD
Blackheads + whiteheads only
→ Topical treatment

MODERATE
Papules + pustules, many inflamed spots
→ Topical + oral meds

SEVERE
Nodules + cysts, scarring risk
→ Dermatologist ASAP

চিত্র: Acne grading — mild হলে ঘরে treatment শুরু করা যায়, moderate-severe হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Nodule বা cyst type-এর ব্রণ **নিজে টিপবেন না** — ভেতরে ফেটে গভীর scar হয়ে যায়। এই stage-এ dermatologist-এর কাছে যান, লজ্জা পাবেন না।

পর্ব ২

কারণগুলো

ব্রণ হঠাৎ হয় না — পেছনে কারণ থাকে। কারণ জানলে treatment টেকে।

অধ্যায় 3

Hormones-এর ভূমিকা

ব্রণের পেছনে সবচেয়ে বড় হাত **androgen** hormone-এর (ছেলেদের hormone — মেয়েদের শরীরেও অল্প থাকে)। Androgen বাড়লে oil gland বড় হয়, sebum বেশি বানায় — আর ব্রণ শুরু।

কখন hormones ব্রণ বাড়ায়

- **Teenage (১৩–১৯):** puberty-তে androgen surge — ৮৫% teenager-এর কোনো না কোনো সময় ব্রণ হয়। এটা normal, কিন্তু treatable।
- **Period-এর আগে:** অনেক মেয়ের period-এর ৭–১০ দিন আগে চোয়ালে ব্রণ ওঠে — progesterone-এর effect।
- **Pregnancy / Postpartum:** hormonal fluctuation-এ ব্রণ বাড়তে-কমতে পারে।
- **PCOS:** androgen বেশি + irregular period + মুখে লোম + চুল পড়া — এই combination থাকলে PCOS test করান (আমার **PCOS Complete Guide** বইতে বিস্তারিত আছে)।
- **Stress:** stress hormone **cortisol** oil production বাড়ায় — exam-এর সময় ব্রণ বাড়ার এটাই কারণ!

> 💡 **মনে রাখো —** Hormonal ব্রণ সাধারণত **চোয়াল (jawline), থুতনি আর গলায়** হয়, আর period-এর সাথে ওঠানামা করে। এই pattern চিনতে পারলে treatment সহজ।

অধ্যায় 4

অন্য কারণ — stress, cosmetics, ওষুধ, diet

কারণ	কী হয়	কী করবেন
Cosmetics	Heavy foundation, oily cream pore বন্ধ করে	"Non-comedogenic" / "oil-free" label দেখে কিনুন
Hair products	তেলতেলে চুল কপালে লাগলে কপালে ব্রণ (pomade acne)	চুল মুখ থেকে দূরে রাখুন, হালকা তেল ব্যবহার করুন
ওষুধ	Steroid, lithium, কিছু anti-TB drug-এ ব্রণ বাড়ে	ডাক্তারকে জানান — নিজে ওষুধ বন্ধ করবেন না
Steroid cream	"ফর্সা হওয়ার cream"-এ steroid থাকে — প্রথমে ফর্সা, তারপর ভয়ংকর ব্রণ	অধ্যায় ১৪ দেখুন — এটা বিপজ্জনক
Diet	High GI food (চিনি, সাদা ভাত-রুটি বেশি) আর dairy কিছু মানুষের ব্রণ বাড়ায়	সম্পূর্ণ বাদ নয় — observe করুন, trigger diary রাখুন
ঘাম ও ঘষা	Helmet, mask, tight collar — ঘষায় ব্রণ (acne mechanica)	ঘাম মুছুন, জিনিসপত্র পরিষ্কার রাখুন

⚠️ **সাবধান —** Diet নিয়ে internet-এ অনেক ভয় দেখানো হয়। সত্যিটা: diet **কিছু** মানুষের ব্রণে ভূমিকা রাখে, কিন্তু diet-ই একমাত্র কারণ নয়। "চকলেট খেলেই ব্রণ" — এটা myth। Trigger diary (অধ্যায় ১৯) রাখুন, নিজের pattern বুঝুন।

অধ্যায় 5

Teenage-দের ব্রণ — বাবা-মায়ের জন্য

১৩–১৯ বছর বয়সে **৮৫%** ছেলেমেয়ের কোনো না কোনো সময় ব্রণ হয়। এটা puberty-র normal অংশ — কিন্তু "বয়স হলে সেরে যাবে" বলে ফেলে রাখবেন না, কারণ severe acne-তে **স্থায়ী দাগ** হতে পারে।

বাবা-মা যা করবেন

- **লজ্জা দেবেন না:** "মুখটা কী করেছিস!" — এই কথা self-esteem ভেঙে দেয়। বরং বলুন "চল, ডাক্তার দেখিয়ে আসি।"
- **Simple routine:** Teenager-দের জন্য ৩টেই যথেষ্ট — gentle cleanser, light moisturizer, sunscreen। ১০টা product-এর দরকার নেই।
- **Whitening cream নয়:** বন্ধুর পরামর্শে steroid cream লাগানো থেকে বাঁচান (অধ্যায় ১৪)।

কখন ডাক্তারের কাছে নেবেন

- Nodule/cyst type-এর বড় painful ব্রণ
- দাগ/গর্ত হতে শুরু করেছে
- বাচ্চা আয়না এড়াচ্ছে, স্কুলে যেতে চাইছে না, মনমরা — **এটা serious**

> 💡 **মনে রাখো —** Teenage-এ শুরু করা treatment adult acne প্রতিরোধ করে। Early treatment = কম দাগ = বেশি confidence।

পর্ব ৩

Hormonal Acne চেনা

২০-এর পরেও ব্রণ? তাহলে ভেতরের কারণ খুঁজুন।

অধ্যায় 6

Adult acne ও PCOS connection

২৫–৩৫ বছর বয়সে যদি **চোয়াল-থুতনিতে বারবার painful ব্রণ** ওঠে, আর সাথে নিচের যেকোনো ২টা থাকে — তাহলে hormonal cause ভাবুন:

- ☐ Period irregular / বন্ধ / খুব painful
- ☐ ঠোঁটের ওপর, থুতনি বা গলায় মোটা লোম
- ☐ মাথার মাঝখান দিয়ে চুল পাতলা হওয়া
- ☐ ওজন বাড়া (বিশেষ করে পেটে) + কমাতে কষ্ট
- ☐ গলায়/বগলে কালো দাগ

এগুলো থাকলে ডাক্তার সাধারণত এই test-গুলো দেন: **testosterone (total/free), DHEAS, LH, FSH, prolactin, TSH** আর **USG lower abdomen**। PCOS ধরা পড়লে শুধু cream-এ কাজ হবে না — hormonal treatment লাগবে (অধ্যায় ১২)।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Adult acne-তে শুধু বাইরের treatment করে হতাশ হবেন না। ভেতরের hormonal কারণ ঠিক না করলে ব্রণ ফিরে ফিরে আসবে। একবার hormonal workup করিয়ে নিন — সঠিক diagnosis-ই অর্ধেক চিকিৎসা।

পর্ব ৪

Skincare Foundation

ওষুধের আগে ভিত্তি ঠিক করুন — ৫০% উন্নতি এখানেই।

অধ্যায় 7

Cleanser, moisturizer, non-comedogenic

Skincare মানে ১০টা product নয়। Acne-prone ত্বকের জন্য মাত্র **৩টে জিনিস** যথেষ্ট:

১. Gentle cleanser (দিনে ২ বার)

- pH-balanced, fragrance-free, "for oily/acne-prone skin" লেখা facewash।
- হালকা গরম জলে ৩০ সেকেন্ড massage করে ধুয়ে ফেলুন। স্ক্রাব দানা থাকা facewash **নয়**।
- দিনে ২ বারের বেশি মুখ ধোবেন না।

২. Moisturizer (প্রতিবার মুখ ধোয়ার পর)

- "তেলতেলে ত্বকে moisturizer লাগে না" — **ভুল!** Treatment (benzoyl peroxide, adapalene) ত্বক dry করে; moisturizer না লাগালে irritation বাড়ে।
- Gel-based, **non-comedogenic** (পোর বন্ধ করে না), oil-free moisturizer নিন।

৩. Sunscreen (সকালে — অধ্যায় ৭)

> 💡 **মনে রাখো — Non-comedogenic** মানে "পোর বন্ধ করবে না" — এই label-টা প্রতিটা product-এ খুঁজুন: facewash, moisturizer, sunscreen, foundation — সবকিছুতে।

অধ্যায় ৪

Sunscreen — কেন must

Acne treatment-এর (বিশেষ করে adapalene/benzoyl peroxide) সময় ত্বক **sun-sensitive** হয়ে যায়। Sunscreen না লাগালে:

- ব্রণের দাগ (PIH) কালো হয়ে **স্থায়ী** হয়
- Treatment-এ irritation বাড়ে
- ত্বক তাড়াতাড়ি বুড়ো দেখায়

কোন sunscreen নেবেন

- **SPF 30+**, broad-spectrum (UVA+UVB), non-comedogenic, gel বা fluid texture।
- বাইরে বেরোনোর **১৫–২০ মিনিট আগে** লাগান — ২ আঙুল পরিমাণ (face+neck)।
- ৩–৪ ঘণ্টা পর পর re-apply করুন (বাইরে থাকলে)।
- মেঘলা দিনেও লাগান — UV মেঘ ভেদ করে।

WITHOUT SUNSCREEN
Dark spots stay
Treatment irritates skin
Slow healing

WITH SUNSCREEN
Spots fade faster
Treatment works better
Even skin tone

HOW TO APPLY
2 finger-lengths
20 min before sun
Reapply every 3-4 hrs

চিত্র: Sunscreen acne treatment-এর অবিচ্ছেদ্য অংশ — দাগ ফিকে করতে সবচেয়ে সস্তা ও effective উপায়।

অধ্যায় 9

সকাল-রাতের routine

Step	সকাল (AM)	রাত (PM)
1. Cleanse	Gentle cleanser	Gentle cleanser (makeup থাকলে double cleanse)
2. Treat	— (সকালে treatment নয়)	Adapalene / benzoyl peroxide (ডাক্তারের পরামর্শে)
3. Moisturize	Light gel moisturizer	Moisturizer (treatment-এর 10 min পর)
4. Protect	Sunscreen SPF 30+	—

💡 **মনে রাখো —** নতুন product একসাথে ৩–৪টে শুরু করবেন না। **একটা product → ২ সপ্তাহ wait → পরেরটা।** কোনটায় allergy হলো, বুঝতে পারবেন। Patch test: কানের পেছনে লাগিয়ে ২৪ ঘণ্টা দেখুন।



ছবি: Skincare-এ কাজ না হলে dermatologist-এর কাছে যান — skin examination করে সঠিক treatment plan দেবেন। লজ্জার কিছু নেই, এটাই সঠিক পথ।

অধ্যায় 10

Product Label পড়া শিখুন

দোকানে বা online-এ product কেনার আগে label পড়ুন — marketing কথা ("herbal!", "dermat tested!") নয়, **ingredient list** দেখুন:

খুঁজুন ✅	এড়িয়ে চলুন ❌
Non-comedogenic / oil-free	Coconut oil, cocoa butter (heavy, pore-clogging)
Salicylic acid (0.5–2%)	Alcohol denat. (শুরুতে থাকলে — খুব drying)
Niacinamide	Heavy fragrance/parfum (irritation)
Ceramide, hyaluronic acid	Isopropyl myristate (comedogenic)
SPF 30+, broad spectrum	"Whitening" + দ্রুত ফলাফলের দাবি (steroid সন্দেহ)

> 💡 **মনে রাখো —** Ingredient list-এ **ওপরের দিকে** যা থাকে, সেটাই বেশি পরিমাণে আছে। "Aloe vera!" বড় করে লিখলেও list-এর শেষে থাকলে নামমাত্র।

অধ্যায় 11

Common Ingredients Dictionary

Ingredient	কী করে	কার জন্য
Salicylic acid (BHA)	পোরের ভেতর ঢুকে তেল-ময়লা গলায়	Blackhead/whitehead, oily skin
Benzoyl peroxide	Bacteria মারে	Inflamed ব্রণ (অধ্যায় ৯)
Adapalene	পোর খোলা রাখে, renewal বাড়ায়	সব ধরনের (অধ্যায় ১০)
Niacinamide	তেল control, দাগ হালকা, barrier repair	সব skin type — gentle
Azelaic acid	ব্রণ + দাগ দুটোই	Sensitive skin, pregnancy (অধ্যায় ১১)
Glycolic acid (AHA)	ওপরের dead skin তোলে, glow আনে	দাগ, dull skin — সপ্তাহে ১–২ বার
Hyaluronic acid	জল ধরে রাখে (hydration)	Dry/dehydrated skin
Ceramide	Skin barrier repair	Treatment-এ irritated skin
Tea tree oil	হালকা antibacterial	Mild acne — dilute করে, patch test-এ
Vitamin C	দাগ হালকা, antioxidant	PIH — সকালে sunscreen-এর নিচে

অধ্যায় 12

ত্বকের ধরন অনুযায়ী Routine

সবার ত্বক এক নয় — routine-ও এক হবে না:

ত্বকের ধরন	চেনার উপায়	Routine tweak
Oily	দুপুরেই মুখ চকচকে, বড় pores	Gel cleanser + gel moisturizer; niacinamide helpful; blotting paper
Dry	টানটান লাগে, খসখসে	Cream cleanser + richer moisturizer; treatment একদিন বাদে; hyaluronic acid
Combination	T-zone oily, গাল dry	Gentle routine + T-zone-এ treatment focus
Sensitive	সহজে লাল হয়, জ্বালা করে	Fragrance-free সবকিছু; azelaic acid দিয়ে শুরু; patch test must

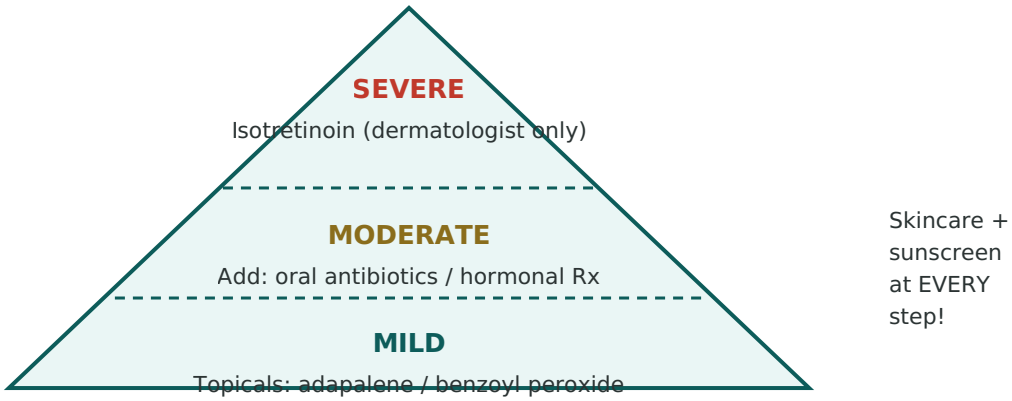
> 💡 **মনে রাখো —** Skin type বয়স, ঋতু, hormones-এর সাথে বদলায়। Routine-ও বদলান — এক routine আজীবন নয়।

পর্ব ৫

Treatment Ladder — ওষুধ

ডাক্তারের guidance-এ ধাপে ধাপে। হালকা থেকে ভারী — সঠিক ক্রমটাই আসল।

⚠️ **প্রথমে পড়ুন —** নিচের সব ওষুধের dose **standard adult dose** — শুধু জানার জন্য। **নিজে নিজে শুরু করবেন না।** আপনার skin type ও acne-এর grade দেখে ডাক্তার/dermatologist ঠিক করবেন কোনটা, কতদিন।



চিত্র: Treatment ladder — নিচ থেকে শুরু, কাজ না হলে ওপরে। প্রতিটা ধাপে skincare + sunscreen চলবেই।

অধ্যায় 13

Benzoyl Peroxide (2.5–5%)

- **কী করে:** ব্রণের bacteria (C. acnes) মারে + হালকা peeling — blackhead/whitehead ও inflamed দুটোতেই কাজ করে।
- **কীভাবে:** রাতে পাতলা layer, পুরো affected area-তে (শুধু দানার ওপর নয়)। **২.৫% দিয়ে শুরু** করুন — বেশি % মানেই ভালো নয়, irritation বাড়ে।
- **শুরুর নিয়ম:** প্রথম ২ সপ্তাহ একদিন বাদে বাদে, তারপর প্রতিদিন। Moisturizer-এর আগে লাগান, ১০ মিনিট পর moisturizer।
- **সাবধান:** সাদা তোয়ালে, বালিশের কভার, জামা **bleach** করে দেয়! রঙিন তোয়ালে ব্যবহার করুন। চুলে লাগলে চুলের রঙ হালকা হয়।
- **Side effects:** প্রথম দিকে dryness, হালকা জ্বালা — normal। খুব লাল হলে gap বাড়ান।

অধ্যায় 14

Adapalene 0.1% Gel (Retinoid)

- **কী করে:** পোর বন্ধ হওয়া আটকায়, skin renewal বাড়ায় — blackhead/whitehead-এর **সেরা ওষুধ**, দাগও ফিকে করে।
- **কীভাবে:** রাতে **মটরদানা পরিমাণ (pea-sized)** — পুরো মুখের জন্য এটুকুই যথেষ্ট! বেশি লাগালে ফল বাড়ে না, irritation বাড়ে।
- **Sandwich method:** Moisturizer → ১০ মিনিট wait → adapalene → moisturizer। Irritation অনেক কমে।
- **Purging:** প্রথম ২–৪ সপ্তাহে ব্রণ **বাড়তে পারে** — ভেতরের clogged pore বেরিয়ে আসছে। এটা ভালো লক্ষণ! ৬–৮ সপ্তাহে কমতে শুরু করে। এই সময় হাল ছাড়বেন না।
- **Sunscreen MUST:** Retinoid-এ ত্বক sun-sensitive হয় — সকালে sunscreen না লাগালে দাগ বাড়বে।

> ⚠️ **Pregnancy-তে নিষেধ —** Adapalene সহ সব topical retinoid (tretinoin, tazarotene) **pregnancy-তে ব্যবহার করবেন না**। Pregnant বা plan করছেন — ডাক্তারকে জানান, azelaic acid safer option।

অধ্যায় 15

Azelaic Acid ও Clindamycin

Azelaic acid (15–20%)

- ব্রণ + **দাগ (PIH)** দুটোতেই কাজ করে — দাগ নিয়ে চিন্তিতদের জন্য excellent।
- **Pregnancy-safe** — গর্ভবতীদের জন্য প্রথম পছন্দের topical।
- শুরুতে হালকা চুলকানি/জ্বালা হতে পারে — ১–২ সপ্তাহে ঠিক হয়।

Clindamycin 1% (topical antibiotic)

- Inflamed ব্রণে bacteria কমায়।
- **সবসময় benzoyl peroxide-এর সাথে** ব্যবহার করতে হয় — একা লাগালে bacteria-র resistance তৈরি হয়, ওষুধ কাজ করা বন্ধ করে দেয়।
- ডাক্তার সাধারণত fixed combination (clindamycin + benzoyl peroxide) দেন।

> 💡 **মনে রাখো —** Oral antibiotic (doxycycline 100mg) ডাক্তার moderate acne-তে ৬–১২ সপ্তাহের জন্য দিতে পারেন — **সবসময় topical-এর সাথে**, একা নয়। রোদে sensitivity বাড়ে, খালি পেটে নয়।

অধ্যায় 16

Hormonal Treatment

Hormonal acne-তে (অধ্যায় ৫) শুধু cream-এ কাজ হয় না — ভেতর থেকে hormone balance করতে হয়:

- **Combined OCPs:** anti-androgen progestin-ওয়ালা pill (যেমন drospirenone বা cyproterone acetate combination) — ৩–৬ মাসে ফল। ডাক্তারের prescription-এ, contraindication check করে (smoking, migraine with aura, VTE history)।
- **Spironolactone 50–100 mg/day:** androgen block করে — adult female acne-তে খুব effective। **Contraception ছাড়া নেবেন না** (male fetus-এর জন্য ক্ষতিকর)। Potassium check করতে হয়।
- PCOS থাকলে metformin/inositol-ও সাহায্য করে (আমার **PCOS Complete Guide** দেখুন)।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Hormonal treatment-এ **ধৈর্য** লাগে — ৩ মাসের আগে judge করবেন না। আর হঠাৎ বন্ধ করবেন না, ডাক্তারের সাথে taper plan করুন।

অধ্যায় 17

Isotretinoin — কড়া নিয়মের ওষুধ

Severe, nodular/cystic acne-তে, যখন আর কিছুতে কাজ হয় না — তখন dermatologist **isotretinoin** দেন। এটা সবচেয়ে powerful acne ওষুধ, কিন্তু নিয়মও সবচেয়ে কড়া:

⚠️ **কড়া নিয়ম —**

- **শুধুমাত্র dermatologist-এর prescription-এ।** নিজে কিনে খাবেন না — কখনোই না।
- **Pregnancy-তে ভয়ংকর:** birth defect করে। শুরু করার আগে pregnancy test, প্রতি মাসে test, আর **strict contraception** — ওষুধ শুরুর ১ মাস আগে থেকে, চলাকালীন, আর বন্ধের ১ মাস পর পর্যন্ত।
- **Blood tests:** lipid profile ও liver function — শুরুতে, তারপর নিয়মিত।
- **Side effects:** ঠোঁট ফাটা, ত্বক-চোখ dry, নাক দিয়ে রক্ত — lip balm আর moisturizer সঙ্গে রাখুন।
- Course চলাকালীন **waxing, laser, chemical peel নয়** — ত্বক sensitive থাকে।
- Mood change/depression হলে সাথে সাথে ডাক্তারকে জানান।

Dose ও duration (সাধারণত ৪–৬ মাস) dermatologist ওজন ও severity দেখে ঠিক করেন — standard ~0.5–1 mg/kg/day। Course শেষে বেশিরভাগের long-term remission হয়।

অধ্যায় 18

Treatment-এ কাজ না হলে — Next Steps

৮–১২ সপ্তাহ সঠিক treatment-এর পরেও উন্নতি ৩০%-এর কম? হতাশ হবেন না — checklist মিলিয়ে দেখুন:

প্রশ্ন	মানে
প্রতিদিন নিয়ম করে লাগিয়েছেন?	Adherence-ই #১ কারণ — মাঝে মাঝে লাগালে কাজ হয় না (tick-chart দেখুন)
যথেষ্ট সময় দিয়েছেন?	৮ সপ্তাহের আগে judge নয়
Diagnosis ঠিক?	Rosacea/fungal acne দেখতে ব্রণের মতো — ভুল diagnosis-এ ভুল treatment
Hormonal cause বাদ?	Adult jawline acne-তে hormonal workup (অধ্যায় ৫)
Sunscreen ঠিকমতো?	না লাগালে দাগ বাড়তেই থাকবে

সব ঠিক থাকলেও কাজ না হলে — **step up**: dermatologist-এর কাছে যান। Topical → oral antibiotic → hormonal → isotretinoin — ladder-এ ওপরে ওঠা failure নয়। আর এক dermatologist-এ ৬ মাসেও ফল না হলে second opinion নেওয়া আপনার অধিকার।

অধ্যায় 19

Dermatologist-এর কাছে যাওয়া — Preparation

প্রথম visit-এ ভালো ফল পেতে প্রস্তুতি নিন:

সাথে নিন

- Acne diary + weekly photos (অধ্যায় trackers)
- বর্তমানে যা যা লাগাচ্ছেন/খাচ্ছেন — সব product ওষুধের list
- আগের prescription (থাকলে)
- Period history, অন্য রোগ/ওষুধের list

জিজ্ঞেস করুন

- আমার acne-এর grade কী? Hormonal cause আছে কি?
- কোন treatment, কতদিন, কী side effect হতে পারে?
- কখন review-এ আসব? কখন ফল আশা করব?
- Pregnancy plan থাকলে — কোনটা safe?

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> ডাক্তারকে **সব সত্যি** বলুন — কোন cream লাগিয়েছেন, কতদিন, কী খেয়েছেন। আধা তথ্যে আধা treatment হয়। আর "internet-এ পড়েছি" দিয়ে তর্ক নয় — প্রশ্ন করুন, শুনুন।

পর্ব ৬

যা করবেন না

ভুল অভ্যাস treatment-এর শত্রু। এই list-টা ফ্রিজে লাগিয়ে রাখুন।

অধ্যায় 20

ভুল অভ্যাসের list

ভুল	কেন ক্ষতিকর	বদলে কী করবেন
ব্রণ টিপে ফাটানো	পুঁজ ভেতরে ছড়িয়ে deeper infection + স্থায়ী গর্ত	Hydrocolloid patch লাগান, হাত দূরে রাখুন
স্ক্রাব দিয়ে ঘষা	ত্বকের barrier নষ্ট, irritation বাড়ে	Gentle cleanser, আঙুলের ডগায়
Steroid "ফর্সা cream"	প্রথমে ফর্সা, তারপর steroid acne + ত্বক পাতলা + লোম	কোনো cream-এ steroid আছে কিনা pharmacist-কে জিজ্ঞেস করুন
Toothpaste / লেবু / রসুন	Chemical burn, দাগ আরও কালো	Proven treatment ব্যবহার করুন
দিনে ৪–৫ বার মুখ ধোয়া	ত্বক dry হয়ে আরও তেল বানায়	দিনে ২ বারই যথেষ্ট
Heavy makeup ঢেকে রাখা	পোর বন্ধ, ব্রণ বাড়ে	Non-comedogenic, হালকা makeup; রাতে অবশ্যই তুলুন
Treatment ২ সপ্তাহে ছেড়ে দেওয়া	কোনো treatment-ই এত তাড়াতাড়ি কাজ করে না	কমপক্ষে ৮–১২ সপ্তাহ চালিয়ে যান

⚠️ **Steroid cream সতর্কতা —** বাজারে "৭ দিনে ফর্সা" cream-এর বেশিরভাগে **clobetasol/ betamethasone** (potent steroid) থাকে। এতে ত্বক পাতলা হয়, লাল শিরা বেরোয়, আর বন্ধ করলে ভয়ংকর rebound acne হয়। **ফর্সা হওয়ার cream কিনতে গেলে ingredient পড়ুন** — সন্দেহ হলে dermatologist-কে দেখান।

অধ্যায় 21

Body Acne — পিঠ, বুক, কাঁধ

মুখ ছাড়াও পিঠ-বুকে ব্রণ খুব common — বিশেষ করে গরমে, gym-এর পর। কারণ একই (তেল + ঘাম + ঘষা), treatment-ও প্রায় একই:

- **Benzoyl peroxide wash (4–5%):** গোসলের সময় পিঠে ২–৩ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। সাদা গামছা/জামা bleach হয় — সাবধান!
- **ঢিলেঢালা সুতির জামা** পরুন; gym-এর পর সাথে সাথে গোসল।
- **শ্যাম্পু:** চুলের conditioner পিঠে লেগে থাকলে body acne বাড়ে — আগে চুল ধুয়ে, তারপর গা ধোয়ার ক্রম রাখুন।
- Severe body acne-তে মুখের মতোই oral treatment লাগতে পারে — dermatologist-এর পরামর্শ নিন।

পর্ব ৭

Diet ও Lifestyle

খাওয়া-ঘুম-অভ্যাস — ছোট ছোট change, বড় ফল।

অধ্যায় 22

খাওয়া, ঘুম, stress, hygiene

খাওয়া

- **Low GI:** সাদা ভাত-রুটি-চিনির বদলে লাল চাল, oats, ডাল, সবজি বেশি — blood sugar spike কম, insulin কম, sebum কম।
- **Dairy:** কিছু মানুষের ক্ষেত্রে বেশি দুধ/পনির ব্রণ বাড়ায়। সন্দেহ হলে ৪ সপ্তাহ কমিয়ে দেখুন — trigger diary-তে note করুন। সম্পূর্ণ বাদ দেওয়ার আগে calcium-এর বিকল্প ভাবুন।
- **Zinc ও omega-3:** বাদাম, বীজ, মাছ — ত্বকের জন্য ভালো। প্রমাণ মাঝারি, কিন্তু ক্ষতি নেই।
- **জল:** "বেশি জল খেলে ব্রণ সারে" — myth। Normal ৮–১০ গ্লাসই যথেষ্ট।

ঘুম ও stress

- ৭–৮ ঘণ্টা ঘুম — কম ঘুমে cortisol বাড়ে, ব্রণ বাড়ে।
- Stress management: হাঁটা, deep breathing, পছন্দের কাজ — exam-time breakout-এর এটাই ওষুধ।

Hygiene (ছোট, কিন্তু জরুরি)

- **বালিশের কভার:** সপ্তাহে ২ বার বদলান।
- **ফোন:** কথা বলার সময় ফোন গালে চেপে ধরবেন না — screen-এ bacteria থাকে। Earbuds ব্যবহার করুন।
- **চুল:** তেলতেলে চুল কপালে ফেলবেন না; dandruff থাকলে treat করুন (কপালের ব্রণের common কারণ)।
- **তোয়ালে:** মুখ মোছার আলাদা পরিষ্কার তোয়ালে/ tissue — ঘষবেন না, চেপে শুকান।

অধ্যায় 23

গরম, বর্ষা, শীত — Seasonal Care

ঋতু	সমস্যা	সমাধান
গরম	ঘাম + তেল বেশি, sunscreen গলে যায়	Gel-based sunscreen, blotting paper, দিনে ২ বার cleanse (৩ বার নয়)
বর্ষা	Humidity-তে fungal acne বাড়ে	Antifungal চিন্তা হলে ডাক্তার; জামাকাপড় শুকনো রাখুন
শীত	Treatment-এ ত্বক বেশি dry, ফাটে	Heavier moisturizer, adapalene একদিন বাদে, lip balm

> 💡 **মনে রাখো —** ঋতু বদলালে **একসাথে সব product বদলাবেন না** — শুধু moisturizer/sunscreen-এর texture adjust করুন।

অধ্যায় 24

Pregnancy ও Breastfeeding-এ Acne

গর্ভাবস্থায় hormones-এর জন্য ব্রণ বাড়তেই পারে — কিন্তু treatment options সীমিত। **নিরাপদ তালিকা:**

Safe ✅	একদম নয় ❌
Azelaic acid	সব topical retinoid (adapalene, tretinoin)
Benzoyl peroxide (সীমিত, ডাক্তারের পরামর্শে)	Isotretinoin (ভয়ংকর teratogenic)
Gentle skincare + sunscreen	Oral tetracycline/doxycycline
Topical clindamycin (ডাক্তারের পরামর্শে)	Hormonal treatment (OCP, spironolactone)

⚠️ **সাবধান —** Pregnant বা plan করছেন — **retinoid/isotretinoin বন্ধ করুন** আর dermatologist + gynecologist দুজনকেই জানান। Azelaic acid-ই এই সময়ের সবচেয়ে নিরাপদ effective option।

পর্ব ৮

দাগ ও গর্ত

ব্রণ গেল, দাগ রইল? আতঙ্কিত হবেন না — প্রায় সব দাগের সমাধান আছে।

অধ্যায় 25

PIH, scars ও clinic procedures

প্রথমে চিনুন — কোনটা কী

ধরন	দেখতে	যাবে কি?
PIH (post-inflammatory hyperpigmentation)	বাদামি/কালো দাগ, সমান ত্বক	হ্যাঁ — sunscreen + retinoid/azelaic-এ ৩–৬ মাসে ফিকে
PIE (লাল দাগ)	লাল/গোলাপি দাগ	হ্যাঁ — সময় + sunscreen-এ কমে
Ice-pick / Boxcar / Rolling scar	গর্ত, ত্বক অসমান	Cream-এ যাবে না — procedure লাগে

💡 **মনে রাখো —** দাগের **সবচেয়ে সস্তা ও effective ওষুধ sunscreen**। রোদে দাগ কালো ও স্থায়ী হয়; sunscreen-এ নতুন দাগও কম পড়ে।

Clinic procedures (শুধু dermatologist-এর clinic-এ)

- **Chemical peel** (glycolic/salicylic): PIH ও হালকা scar-এ — কয়েক session লাগে।
- **Microneedling / RF:** গর্ত scar-এ collagen বাড়ায়।
- **Laser:** গভীর scar ও লাল দাগে — অভিজ্ঞ dermatologist-এর হাতেই।
- **Subcision + filler:** গভীর rolling scar-এ।

⚠️ **সাবধান —** Parlour-এ "laser/ peel" করাবেন না। Untrained হাতে burn ও স্থায়ী দাগ হতে পারে। **শুধু qualified dermatologist-এর clinic-এ।** Isotretinoin course চলাকালীন বা বন্ধের ৬ মাসের মধ্যে aggressive procedure নয়।

অধ্যায় 26

মন ও আত্মবিশ্বাস

এই chapter-টা ওষুধ নিয়ে নয় — **আপনাকে** নিয়ে। কারণ ব্রণ শুধু ত্বকের রোগ নয়, মনেরও।

Research বলে — severe acne-তে anxiety/depression-এর risk বাড়ে। আয়না এড়ানো, ছবি তুলতে না চাওয়া, বিয়ে-অনুষ্ঠানে যেতে ভয় — এগুলো **দুর্বলতা নয়**, খুব normal প্রতিক্রিয়া।

- **ব্রণ আপনার পরিচয় নয়।** এটা একটা temporary medical condition — treatable।
- **তুলনা বন্ধ করুন:** Social media-র "perfect skin" filter-এর ফল। বাস্তবে সবার ত্বকেই কিছু না কিছু আছে।
- **কথা বলুন:** বিশ্বস্ত বন্ধু, পরিবার — বা counselor। মন খারাপ লুকিয়ে রাখলে বাড়ে।
- **ছোট জয় celebrate করুন:** "আজ নতুন ব্রণ ওঠেনি" — এটাও progress। Tracker-এ লিখুন।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> যদি ব্রণের জন্য **ঘর থেকে বেরোতে ইচ্ছে না করে, ঘুম-খাওয়া নষ্ট হয়, বা self-harm-এর চিন্তা আসে** — এটা শুধু "মন খারাপ" নয়, সাহায্য নিন। Dermatologist-এর পাশাপাশি psychiatrist/counselor-এর সাহায্য নেওয়া সাহসের কাজ, লজ্জার নয়।

পর্ব ৯

Myths vs Facts

ব্রণ নিয়ে ভুল ধারণার শেষ নেই। সত্যিটা জানুন।

অধ্যায় 27

ভুল ধারণা ভাঙা

Myth ❌	Fact ✅
চকলেট খেলেই ব্রণ হয়	কোনো single food প্রমাণিতভাবে ব্রণ করে না; high GI diet কিছু মানুষের বাড়ায়
ব্রণ মানেই নোংরা ত্বক	ব্রণ hormonal + genetic — পরিষ্কার ত্বকেও হয়
রোদে পুড়লে ব্রণ শুকোয়	রোদে দাগ কালো ও স্থায়ী হয়; tanning treatment নয়
বয়স হলেই সেরে যাবে	অনেকের adult acne ৩০–৪০ পর্যন্ত থাকে — treatment নিন
Toothpaste লাগালে ব্রণ শুকোয়	Chemical burn করে, দাগ বাড়ায়
Makeup-ই ব্রণের কারণ	Non-comedogenic makeup ঠিক আছে; না তোলাই সমস্যা
ব্রণ টিপে দিলে তাড়াতাড়ি সারে	উল্টো — গভীর scar ও infection-এর risk
Expensive product মানেই ভালো	Simple, proven ingredients (adapalene, benzoyl peroxide) সস্তায় কাজ করে

পর্ব ১০

90-Day Action Plan

সপ্তাহ ধরে ধাপ — প্রিন্ট করে দেয়ালে লাগান।

অধ্যায় 28

সপ্তাহ ধরে plan

সপ্তাহ	করবেন	লক্ষ্য
১–২	Skincare foundation: gentle cleanser + moisturizer + sunscreen। নতুন কিছু নয়। Trigger diary শুরু।	Barrier ঠিক, baseline photo
৩–৪	ডাক্তারের পরামর্শে benzoyl peroxide 2.5% (একদিন বাদে)। Pillowcase/ phone hygiene।	Treatment শুরু, irritation watch
৫–৮	BPO প্রতিদিন (সহ্য হলে)। ডাক্তার বললে adapalene add (sandwich method)।	Purging phase — হাল ছাড়বেন না
৯–১২	Routine continue। উন্নতি ৩০–৫০% আশা করুন। না হলে ডাক্তারের কাছে review — dose/step up।	প্রথম review



চিত্র: 90-day roadmap — প্রতিটা treatment-কে কমপক্ষে ১২ সপ্তাহ সময় দিন।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
>
> ১২ সপ্তাহেও <৩০% উন্নতি হলে **step up** করুন — ডাক্তারের কাছে যান। Treatment ladder-এ ওপরে ওঠা failure নয়, সঠিক পথ।

অধ্যায় 29

অনুষ্ঠানের আগে — Emergency Plan

সামনে বিয়ে/interview/অনুষ্ঠান আর মুখে ব্রণ? Panic নয়, plan:

কখন	করবেন
১ সপ্তাহ আগে	নতুন কিছু try নয়! Routine continue। ভালো ঘুম, জল, stress কম।
১ দিন আগে	নতুন facial/scrub **একদম নয়**। Hydrocolloid patch রাতে লাগান।
সকালে	বরফ ১ মিনিট (কাপড়ে মুড়ে) ফোলা কমায়। Green-tinted primer লালভাব ঢাকে।
Makeup	Non-comedogenic concealer — **dab** করুন, ঘষবেন না। রাতে অবশ্যই তুলুন।

⚠️ **সাবধান —** অনুষ্ঠানের আগের দিন **ব্রণ টিপবেন না** — লাল ফোলা দাগ makeup-এও ঢাকবে না। ধৈর্যই সেরা makeup।

অধ্যায় 30

Maintenance — Clear Skin ধরে রাখা

ব্রণ control-এ এলেই treatment বন্ধ? **না!** বেশিরভাগের maintenance লাগে — নইলে ৩–৬ মাসে ফিরে আসে।

- **Continue:** Adapalene সপ্তাহে ২–৩ বার + sunscreen প্রতিদিন — এটাই standard maintenance।
- **Taper, don't stop:** ডাক্তারের সাথে ধীরে ধীরে কমান — হঠাৎ বন্ধ নয়।
- **Relapse plan:** নতুন breakout ২ সপ্তাহের বেশি থাকলে পুরনো routine-এ ফিরুন; ৪ সপ্তাহেও না কমলে ডাক্তার।
- **Lifelong habits:** Non-comedogenic products, pillowcase hygiene, stress-sleep — এগুলো আজীবন।

> 💡 **মনে রাখো —** Maintenance মানে "আজীবন ওষুধ" নয় — মানে **স্মার্ট অভ্যাস**। যেমন দাঁত ব্রাশ আজীবন, তেমনি sunscreen + basic skincare আজীবন।

অধ্যায় 31

Treatment Summary — Cheat Sheet

পুরো বই এক পাতায় — ফ্রিজে লাগান:

Grade	First-line	মনে রাখুন
Mild (black/whiteheads)	Adapalene 0.1% রাতে + sunscreen সকালে	Pea-sized, purging normal, ১২ সপ্তাহ
Mild-Moderate (+ papules)	উপরেরটা + Benzoyl peroxide 2.5%	Bleach সাবধান, moisturizer must
Moderate (pustules বেশি)	ডাক্তার: oral antibiotic + topical combo	Antibiotic একা নয়, ৬–১২ সপ্তাহ
Hormonal (jawline, adult)	OCP / spironolactone (ডাক্তারের পরামর্শে)	৩–৬ মাস, contraception must
Severe (nodule/cyst)	Isotretinoin (dermatologist only)	Pregnancy test, blood test, strict rules
দাগ (PIH)	Sunscreen + azelaic acid/retinoid	৩–৬ মাস, রোদ এড়ান
গর্ত scar	Clinic procedure (peel/microneedling/laser)	শুধু dermatologist-এর clinic-এ

পর্ব ১১

Printable Trackers

ফটোকপি করে ব্যবহার করুন — লেখা মানেই commitment।

📓 Acne Diary (সাপ্তাহিক + photo log)

প্রতি রবিবার একই আলোয়, একই angle-এ মুখের ছবি তুলুন (সামনে + দুই পাশ)। নিচে count লিখুন:

সপ্তাহ	তারিখ	Black/whiteheads	Papules	Pustules	Nodules	নতুন দাগ?
১						
২						
৩						
৪						
৬						
৮						
১২						

Photo-র সাথে count মিলিয়ে দেখুন — আয়নায় "কমছে না" মনে হলেও number কমতে পারে। এটাই আসল progress।

✅ Treatment Tick-Chart (দৈনিক)

দিন	সকাল: Cleanse	সকাল: Moisturizer	সকাল: Sunscreen	রাত: Cleanse	রাত: Treatment	রাত: Moisturizer
সোম	☐	☐	☐	☐	☐	☐
মঙ্গল	☐	☐	☐	☐	☐	☐
বুধ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
বৃহস্পতি	☐	☐	☐	☐	☐	☐
শুক্র	☐	☐	☐	☐	☐	☐
শনি	☐	☐	☐	☐	☐	☐
রবি	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🔍 Trigger Diary

ব্রণ বাড়লে সেদিন কী কী হয়েছিল লিখুন — ৪ সপ্তাহে pattern ধরা পড়বে:

তারিখ	ব্রণ বাড়ল? (হ্যাঁ/না)	Period-এর কত দিন আগে/পরে	ঘুম (ঘণ্টা)	Stress (১–৫)	নতুন খাবার/product?	মন্তব্য

📊 Monthly Review

প্রতি মাসের শেষে ৫ মিনিট — ডাক্তারের কাছে গেলে এই page-টা নিয়ে যান:

মাস	মোট active ব্রণ (diary থেকে)	নতুন দাগ?	Treatment-এ irritation? (১–৫)	Routine follow %	এই মাসের জয় 🏆	পরের মাসের লক্ষ্য
১						
২						
৩						
৪						
৫						
৬						

পর্ব ১২

জরুরি তথ্য

Red flags, FAQ, শব্দকোষ — শেষ কিন্তু জরুরি।

অধ্যায় 32

Red Flags — কখন দেরি নয়

🚨 **সাথে সাথে ডাক্তার/হাসপাতাল —**

- **হঠাৎ ভয়ংকর ব্রণ** + গলা ভারী হওয়া / অতিরিক্ত লোম / period বন্ধ — androgen excess-এর লক্ষণ, hormonal workup জরুরি।
- **Acne fulminans:** হঠাৎ ব্যথাদায়ক বড় ব্রণ + জ্বর + গাঁটে ব্যথা — emergency, dermatologist-এর কাছে যান।
- Oral ওষুধে **মুখ-চোখ ফোলা, শ্বাসকষ্ট, সারা গায়ে rash** — allergy, ওষুধ বন্ধ করে ডাক্তার।
- Isotretinoin course-এ **pregnancy** হলে সাথে সাথে dermatologist + gynecologist।
- ব্রণ নিয়ে **severe depression / self-harm চিন্তা** — এটা medical emergency। কথা বলুন: ডাক্তার, পরিবার, বন্ধু। আপনি একা নন।

অধ্যায় 33

FAQ — ২০টা common প্রশ্ন

১. ব্রণ কি পুরো সারবে? — ৯০% ক্ষেত্রে excellent control সম্ভব। কিছু মানুষের maintenance treatment চালিয়ে যেতে হয় — এটা normal।

২. কতদিনে ফল পাব? — Topical-এ ৮–১২ সপ্তাহ, hormonal-এ ৩–৬ মাস, isotretinoin-এ ৪–৬ মাসের course।

৩. Purging আর breakout-এর পার্থক্য? — Purging পুরনো জায়গায়, ২–৪ সপ্তাহে কমে। নতুন জায়গায় বাড়তে থাকলে ডাক্তারকে জানান।

৪. Makeup করা যাবে? — হ্যাঁ, non-comedogenic, হালকা। রাতে double cleanse করে তুলুন।

৫. Facial/scrub করানো যাবে? — Active ব্রণে facial নয় — infection ছড়ায়। Clear হওয়ার পর dermatologist-এর পরামর্শে।

৬. গরমে ব্রণ বাড়ে কেন? — ঘাম + তেল + ধুলো = clogged pore। মুখ ধুয়ে নিন, sunscreen gel-based নিন।

৭. Period-এর আগে ব্রণ — normal? — খুব common। Hormonal pattern হলে OCP/spironolactone নিয়ে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

৮. ছেলেদেরও হয়? — অবশ্যই। Treatment একই।

৯. দাড়ি রাখলে ব্রণ বাড়ে? — Ingrown hair হতে পারে; clean razor, shaving gel ব্যবহার করুন।

১০. দুধ পুরো বাদ দেব? — না। ৪ সপ্তাহ কমিয়ে observe করুন; calcium-এর বিকল্প রাখুন।

১১. Multivitamin-এ ব্রণ সারে? — প্রমাণ দুর্বল। Zinc কিছু ক্ষেত্রে সাহায্য করে — ডাক্তারের পরামর্শে।

১২. Benzoyl peroxide-এ তোয়ালে সাদা হয়ে গেল! — Normal — সাদা/পুরনো তোয়ালে ব্যবহার করুন, রাতে সাদা বালিশের কভার।

১৩. Adapalene-এ মুখ লাল — বন্ধ করব? — Sandwich method + একদিন বাদে ব্যবহার করুন। ২ সপ্তাহেও না কমলে ডাক্তার।

১৪. Pregnancy-তে ব্রণ বাড়লে? — Azelaic acid safe। Retinoid একদম নয়। Dermatologist + gynecologist দুজনকে জানান।

১৫. Steroid cream-এ ফর্সা হয়েছিলাম, এখন ব্রণ! — Steroid withdrawal — dermatologist-এর কাছে যান, ধীরে ধীরে taper plan লাগে।

১৬. Back/chest-এ ব্রণ? — Body acne — benzoyl peroxide wash + loose cotton জামা। Severe হলে oral treatment।

১৭. দাগের cream কতদিন? — PIH-তে ৩–৬ মাস। Sunscreen ছাড়া কোনো cream-ই কাজ করবে না।

১৮. Laser একবারে দাগ যাবে? — না, কয়েক session লাগে; শুধু dermatologist-এর clinic-এ।

১৯. Diet-ই সব ঠিক করে দেবে? — না। Diet সহায়ক, কিন্তু moderate-severe acne-তে medical treatment জরুরি।

২০. কখন হাল ছাড়ব না? — কখনোই না। প্রতিটা acne-র কোনো না কোনো treatment আছে — শুধু সঠিকটা খুঁজতে সময় লাগে।

অধ্যায় 34

শব্দকোষ

শব্দ	মানে
Comedo	বন্ধ পোর — blackhead/whitehead
Sebum	ত্বকের natural তেল
Non-comedogenic	পোর বন্ধ করে না
Purging	Retinoid শুরুর প্রথম সপ্তাহে ব্রণ বাড়া (temporary)
PIH	ব্রণের পর কালো দাগ
Androgen	পুরুষ hormone — মেয়েদেরও অল্প থাকে
Teratogenic	গর্ভের শিশুর ক্ষতি করে এমন
Resistance	Antibiotic-এ bacteria-র অভ্যস্ত হয়ে যাওয়া

🎉 Series Complete!

Dr. Seema Parvin's Women's Health Series — ১০টা বই সম্পূর্ণ!

1. PCOS Guide — Dr. Seema Parvin
2. Weight Loss Guide — Dr. Seema Parvin
3. Pregnancy Complete Guide — Dr. Seema Parvin
4. Thyroid Complete Guide — Dr. Seema Parvin
5. Hair Fall Complete Guide — Dr. Seema Parvin
6. Postpartum Complete Guide — Dr. Seema Parvin
7. Fertility Complete Guide — Dr. Seema Parvin
8. Anemia Complete Guide — Dr. Seema Parvin
9. Menopause Complete Guide — Dr. Seema Parvin
10. **Acne Complete Guide — Dr. Seema Parvin** (এই বই)

সব বই free PDF হিসেবে পাবেন:

drseemaparvin.netlify.app (E-Books section)

Instagram: @dr.seemaparvin • WhatsApp: +91 8777265123

© Dr. Seema Parvin — শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে। চিকিৎসা সবসময় আপনার ডাক্তারের পরামর্শে।