



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# जाडो मौसममा छालाको हेरचाह सम्बन्धी सुझावहरू



छाला हाम्रो शरीरको सबैभन्दा ठूलो अंग हो जसले हामीलाई क्षति हुनबाट बचाउँछ । हाम्रो समग्र स्वास्थ्यको लागि छालाको उचित हेरचाह गर्न महत्त्वपूर्ण छ । जाडोमा तापक्रम र आर्द्रता घट्दा छाला सुख्खा हुने गर्छ र यसले गर्दा चिलाउने समस्या उत्पन्न हुन सक्छ । नियमित केही सरल तरिकाले छालाको हेरचाह गर्नाले सुख्खा छाला भएर आउने चिलाउने समस्यालाई कम गर्न सक्छ । त्यसैले जाडो मौसममा छालाको उचित हेरचाह बारे जानकारी हुनै पर्छ ।



## सुख्खा छालाले

छाला खस्रो हुने, चिलाउने, सुख्खा हुने वा पाप्रा निस्कने गर्दछ ।



### प्रायः कसलाई छाला सुख्खा हुने खतरा गर्छ?

- एक्जिमा (चिलाउने) भएका व्यक्तिहरू
- (60 वर्ष भन्दा माथि उमेर भएका) वृद्ध उमेर बढ्दै जाँदा वृद्धहरूको छालामा सेबम सावहरू कम हुँदै जान्छ
- रजोनिवृत्ति भएका महिलाहरू
- कम आर्द्रता भएका ठाउँहरूमा लामो समयसम्म रहँदा

उचित हेरचाह नगर्नाले सुख्खा छालामा निम्न कुराहरू उत्पन्न हुन सक्छ



चिलाउने



छाला सुख्खा भएर,  
छाला फुट्ने



छाला फुटेमा, संक्रमण  
वा सुन्ननिन सक्छ

# छालाको हेरचाह सम्बन्धी सुझावहरू

## छाला सुख्खा गर्ने कारकहरूबाट बच्नुहोस्

- घरको काम गर्दा पन्जा लगाउनुहोस्
- ऊनीको/भुँवा भएको लुगा नलगाउनुहोस् ।
- रेडियन्ट हिटरको सट्टामा तेल भरिएको हिटरको छनौट गर्नुहोस् ।
- फंगल संक्रमणबाट बच्न पसिना सोस्ने खालको लुगा लगाउनु पर्छ ।

## नुहाउने

- नुहाउनु कम गर्नुहोस्
- नुहाउने समय 10 मिनेट भन्दा कम गर्नुहोस्
- मन तातो पानी प्रयोग गर्नुहोस्  
तातो पानीले सबै चिल्लोपना कम गर्न सक्छ
- नरम तौलियाको प्रयोग गरी छालाको अतिरिक्त ओसिलोपनलाई बिस्तारै पुछ्नुहोस् ।
- कम रसायन भएको साबुन वा नुहाउने जेलको प्रयोग गर्नु पर्छ ।

## छालाको उचित हेरचाहको दिनचर्या

- बारम्बार मोइस्चराइजिंग क्रिम लगाउनुहोस्, मोइस्चराइजिंग क्रिमको प्रभाव बढाउन विशेष गरी नुहाए पछि छाला अझै ओसिलो भएको बेला लगाउनुहोस् ।
- कपालको जराको दिशामा बिस्तारै मोइस्चराइजर लगाउनुहोस् ।
- यदि मोइस्चराइजिंग उत्पादनहरू लगाएपछि एलर्जी हुन्छ भने, तुरुन्तै प्रयोग गर्न बन्द गर्नुहोस् र सफा पानीले छाला धुनुहोस् ।



चिकित्सकीय स्तरमा मान्यता प्राप्त भएका तीन मोइस्चराइजिंग तत्वहरू छन् ।

### \* अक्लुसिभ एजेन्टहरू

- धेरै सुख्खा छाला भएका मानिसहरूका लागि उपयुक्त

प्रकार्य: छालाको सतहमा पानीको वाष्पीकरण रोक्न छालामा सुरक्षात्मक तह बनाउन

उदाहरणहरू: भ्यासलीन, मिनरल तेल, जैतूनको तेल, प्याराफिन व्याक्स

- \* चिल्लो छालाको छिद्रहरूमा अवरोध उत्पन्न गर्न सक्छ र

फोलिक्युलाइटिस निम्त्याउन सक्छ ।

### हिउमेक्टेन्स

प्रकार्य: छालाको सतहमा पानीका कणहरूलाई आकर्षित गर्न र कायम राख्न र मोइस्चराइजिंगको प्रभाव बढाउन ।

उदाहरणहरू: ग्लिसरिन, यूरिया, हाइलुरोनिक एसिड, भिटामिन बी

### इमोर्लिईन्ट्स

प्रकार्य: हाम्रो छाला ओसिलो र चिल्लो राख्न, छालाको सतह फुटेको र छालाको सुख्खापन रोक्न ।

उदाहरणहरू: शिया बटर, लिनोलिक एसिड



### मोइस्चराइजर कसरी छनौट गर्ने?

गर्मी/ आर्द्र मौसमहरू

- मोइस्चराइजिंग लोशन सुख्खा मौसमहरू (शरद र जाडो)
- बाक्लो पदार्थ भएको उत्पादन

छालाको एलर्जी भएका मानिसहरूले ल्यानोलिन, सुगन्ध, अल्कोहल, प्रिजभेन्टिभ वा पिग्मेन्ट भएको मोइस्चराइजर प्रयोग गर्नबाट जोगिनुपर्छ ।

\* यदि सोहि अवस्था रहिरहेमा, डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस् ।

सन्दर्भहरू:

स्वास्थ्य विभाग

जक्की क्लब क्याडेन्जा ई-टूल्स

माथिको जानकारी केवल सन्दर्भको लागि मात्र हो

19/1/2023 मा अद्यावधिक गरिएको हो

सम्पादक: मिङ् यि मन्