

डर्मेटोलॉजिस्ट

डॉक्टर अपर्णा संथानम

सौंदर्य उद्योग

को जिन्होंने दी

एक नई दिशा



आज से 30-35 वर्षों पूर्व त्वचा रोग चिकित्सा (डर्मेटोलॉजी) विषय को लेकर चिकित्सा जगत में बहुत संभावनाएं नहीं थी। चिकित्सक इसे लेकर गंभीर नहीं थे। नौकरी या निजी प्रैक्टिस की दृष्टि से यह बहुत उपयोगी विषय नहीं था। ऐसे समय में वर्तमान चुनौतियों और भविष्य की संभावनाओं को ध्यान में रखते हुए जनरल मेडिसिन की टॉपर डॉ. अपर्णा संथानम ने न केवल इस विषय में अपना कैरियर बनाने का निर्णय लिया बल्कि त्वचा से जुड़ी सौंदर्यगत समस्याओं और इससे जुड़े उद्योगों को एक नई दिशा और अप्रत्याशित विस्तार दिया।

चिकित्सा का एक लगभग उपेक्षित सा क्षेत्र एकाएक ग्लैमरस हो गया और लोग उसके पीछे भागने लगे। इंटरनेट, सोशल मीडिया और विज्ञापन जगत से सौंदर्य उद्योग को मिली नई ऊंचाइयों से आज नए चिकित्सकों का इस विषय में रुझान बढ़ा है। यह एक ऐसा क्षेत्र है जहां बिना किसी विशेष जांच के मात्र क्लीनिकल अनुभव के आधार पर ही रोगियों का इलाज किया जाना संभव है। त्वचा के अतिरिक्त बाल, नाखून और एचआईवी सहित रतिज रोगों का इलाज सुलभ कराने वाला यह एक बेहद विषद क्षेत्र है। सौंदर्य उद्योग का कायाकल्प भी इसी क्षेत्र से हुआ। भारत में कॉस्मेटिक डर्मेटोलॉजी आंदोलन के आरंभ से ही जुड़ने वाली डॉ. अपर्णा ने इस क्षेत्र को अपना बहुमूल्य योगदान दिया है।



1980-90 के दशक तक चिकित्सा विज्ञान अनेक उपलब्धियां हासिल कर चुका था और विकास का यह क्रम निरंतर जारी था। अनेक नई दवाइयां, टीके, चिकित्सा उपकरण, जांच एवं उपचार, नित्य नई खोज तथा चिकित्सा विज्ञान की नई-नई शाखाएं अस्तित्व में आ चुकी थी। बावजूद इन सबके त्वचा संबंधी रोगों यानी डर्मेटोलॉजी सब्जेक्ट पर अभी बहुत संभावनाएं थी। विशेषकर महिला चिकित्सकों के लिए यह क्षेत्र लगभग अछूता सा था। त्वचा संबंधी रोगों पर लोग इतने गंभीर भी नहीं थे।

ऐसे समय में जनरल मेडिसिन की टॉपर डॉ. अपर्णा संथानम ने जब इस क्षेत्र में विशेषज्ञता हासिल करने का फैसला किया तो साथी चिकित्सक, मित्र, परिजन और उनके शिक्षक हैरान रह गए। सभी ने उन्हें परंपरागत विषयों हेतु जोर दिया किंतु डॉक्टर अपर्णा एक सौची-समझी-सुलझी मानसिकता के तहत अपने निर्णय पर अडिग रही। यद्यपि इस विषय में उस समय बहुत स्कोप नहीं था किंतु भविष्य की संभावनाओं और त्वचा से जुड़ी सौंदर्यगत समस्याओं को ध्यान में रखते हुए आपने इस क्षेत्र में कुछ नया करने का ठान लिया।

मुंबई के नायर अस्पताल से आवासीय प्रशिक्षण के बाद आपने पुनः स्वर्ण पदक प्राप्त कर विश्वविद्यालय की प्रवीण्य सूची में टॉप किया। कुछ समय तक अध्यापन करने के बाद डॉक्टर अपर्णा ने कुछ रोग में विस्तृत शोध किया और भारत के सबसे बड़े एचआईवी रोकथाम कार्यक्रम का हिस्सा भी बनीं। वर्ष 2000 से इस क्षेत्र में स्वतंत्र रूप से काम करना आरंभ करने के साथ आपने भारत के सौंदर्य उद्योग में भी अपना अध्ययन जारी रखा। उस समय यह उद्योग क्षेत्र देश के लिए बिल्कुल नया था और इसमें अपार संभावनाएं थीं। अपनी

इनके द्वारा लिखी सभी पुस्तकें बेस्ट सेलर बनी

त्वचाजनित सौंदर्य को लोग बेहतर तरीके से समझ सकें और उस पर जागरूक व संवेदनशील रहे इसके लिए डॉ. अपर्णा ने 'स्किन-डीप' पुस्तक लिखी जो भोजन और त्वचा के अंतरसंबंधों पर आधारित थी। इसके बाद 'लेट्स टॉक हेयर' और 'जेली बैली' के नाम से दो और पुस्तकें लिखीं। हारपर कॉलिस प्रकाशन की यह सभी पुस्तकें बेस्ट सेलर बनीं।

डॉ. अपर्णा का यह मानना है कि हमारी जीवन यात्रा पर हमारे सौंदर्य का बहुत बड़ा मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है। त्वचा, बालों और नाखूनों की उचित देखभाल हमारे आत्म विश्वास और मनोबल को बढ़ा सकती है। सफलता के लिए यह बहुत जरूरी है। त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है जो दुनिया के विरुद्ध हमारा पहला सुरक्षा कवच है। यह दिन भर अनेक तरह के आक्रमण झेलता है और क्षतिग्रस्त होता है। इसलिए इसकी बुनियादी देखभाल, सुरक्षा और संरक्षण बहुत जरूरी है ताकि यह जीवनपर्यंत हमारी सुरक्षा कर सके।

नियमित प्रैक्टिस के साथ आपने सौंदर्य उद्योग की विभिन्न शाखाओं में काम करना आरंभ किया और इससे जुड़े विभिन्न उत्पाद व साजोसामान पर निरंतर अपना अध्ययन व जुड़ाव कायम रखा। कहा जा सकता है कि भारत के कॉस्मेटिक डर्मेटोलॉजी आंदोलन में आरंभ से ही जुड़ने वालों में आप एक प्रमुख नाम है।

धीरे-धीरे अपने भारत के सबसे बड़े कॉस्मेटिक डर्मेटोलॉजी क्लीनिक श्रंखला की बागडोर संभाली और देश भर में मेडिकल सिस्टम की स्थापना और मानव शक्ति नियोजन के साथ चिकित्सकों के प्रशिक्षण में जुट गईं। सौंदर्य उद्योग के अत्याधुनिक तकनीकों पर शिक्षण- प्रशिक्षण से भारत के सौंदर्य उद्योग का कायाकल्प हो गया। नई तकनीकों में लेजर, फेशियल, इंजेक्टेबल्स, माइक्रोडर्म अब्रेशन और केमिकल पील जैसे प्रोसीजर्स शामिल थे। यह सब भारत में अब आसानी से उपलब्ध होने लगे। इसके साथ कॉस्मेटिक डर्मेटोलॉजी एक सबसे तेज

गति से उभरने वाला क्षेत्र बन गया। इंटरनेट, सोशल मीडिया और विज्ञापन जगत ने इसे एकाएक बेहद ग्लैमरस और तेजी से उभरने वाला क्षेत्र बना दिया।

हमारे पूरे जीवन काल के दौरान त्वचा कई परिवर्तनों से गुजरती है। नवजात शिशु की त्वचा बाहरी आबोहवा से तालमेल बनाने की कोशिश करती है। तापमान के नियंत्रण के लिए यह जरूरी होने के साथ-साथ यह बाहरी तत्वों से हमारी सुरक्षा भी करती है। बच्चों की त्वचा पर कई प्रकार के रैशेज, एलर्जी, वायरल संक्रमण, रंगत की समस्या आ सकती है इसलिए त्वचा एवं बालों की देखभाल की सरल नियमित देखभाल की प्रक्रिया की स्थापना करना जरूरी हो जाता है। इसके लिए बिना खुशबू वाले हल्के क्लीनजर्स तथा माइस्चराइजर्स का उपयोग किया जा सकता है। सूर्य की किरणों से होने वाले नुकसान को कम करने के लिए भौतिक सनस्क्रीन का उपयोग किया जा सकता है।



अधिकांश लोग त्वचा एवं बालों के लिए ब्यूटीशियन के पास ही जाते हैं और केवल गंभीर त्वचा रोगों के लिए ही त्वचा रोग विशेषज्ञ की सलाह लेते हैं। यहां यह समझने की जरूरत है कि हमारी त्वचा ही तय करती है कि हम कैसे दिखते हैं और कैसा महसूस करते हैं। डर्मेटोलॉजिस्ट वह सही व्यक्ति है जो बालों एवं त्वचा को लेकर आने वाली किसी भी समस्या का स्थायी समाधान दे सकता है। सौंदर्य उद्योग अनेक उत्पादों एवं प्रोसीजर्स का दावा करता है। इनमें से कुछ दावे तो असंभव होते हैं। डर्मेटोलॉजिस्ट ही आपको त्वचा की समस्याओं एवं देखभाल के विषय में अधिकारपूर्वक जानकारी दे सकता है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति ने हमें अवांछित केशों से स्थायी छुटकारा पाने के उपाय भी दिए हैं। इसके साथ ही दाग-धब्बों का स्थायी उपचार, लेजर एवं इंजेक्टेबल्स के साथ बुढ़ापे की लकीरों को कम कर आपके यौवन को लौटा लाने के उपाय भी मौजूद हैं। पहले इन सब के लिए हमें विदेशों पर आश्रित रहना पड़ता था।

इनके द्वारा लिखी सभी पुस्तकें बेस्ट सेलर बनी

कॉस्मेटिक डर्मेटोलॉजी विषय के अंतर्गत यदि बालों की बात करें तो बालों में तेल लगाने की पारम्परिक आदतों ने न केवल हमारे बालों को बेहतर किया है बल्कि इसे हमारे वंशानुक्रम का हिस्सा भी बना दिया है। हालांकि खुष्की, रूसी, डर्मेटाइटिस, सॉरियासिस जैसी समस्या हो सकती है। इसे रोकने के लिए त्वचा रोग विशेषज्ञ की मदद लेनी चाहिए। बालों का गिरना एवं झड़ना भी एक बड़ी समस्या है जिसके लिए खान-पान में सुधार, स्वस्थ दिनचर्या, खाने एवं लगाने की औषधियों की जरूरत पड़ सकती है किंतु बिना किसी योग्य डर्मेटोलॉजिस्ट की सलाह के किसी भी तरह की औषधि नहीं लेनी चाहिए।

किशोरावस्था में पदार्पण करने के साथ ही हमारी तेल ग्रंथियां एवं हार्मोन सक्रिय हो जाते हैं तथा त्वचा पर कई तरह के परिवर्तन देखने को मिलते हैं। 12 वर्ष की आयु के बाद त्वचा एकाएक तैलीय हो सकती है इसके साथ ही मुंहासे आने

शुरू हो सकते हैं। माता-पिता को यह समझना होगा कि मुंहासे त्वचा संबंधी एक रोग है जिनका त्वचा विशेषज्ञ से जांच एवं इलाज कराना जरूरी है। आम तौर पर यही माना जाता है कि यह शारीरिक विकास क्रम का ही एक हिस्सा है जो अपने आप आएगा और फिर ठीक भी हो जाएगा पर यदि इसने उग्र रूप धारण कर लिया तो यह जीवन भर के लिए त्वचा को भद्दा बना सकता है जिसका व्यापक प्रभाव शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ सकता है। मुंहासे युवाओं में अवसाद एवं तनाव का एक बड़ा कारण है। इसके कारण त्वचा पर पड़ने वाले निशान जीवन भर का दर्द दे जाते हैं जिनके इलाज के लिए लोग जीवन भर इधर-उधर चमत्कारी दवा की तलाश में भटकते रहते हैं। कील और मुहांसों का इलाज करने की अनेक चिकित्सकीय विधियां एवं औषधियां उपलब्ध हैं। इससे छोटी उम्र में ही त्वचा की प्रभावी देखभाल करने की शिक्षा भी मिल जाती है और जीवनपर्यंत यह समस्या दोबारा नहीं होती।

डॉ. अपर्णा के अनुसार हम सभी को सूर्य किरणों के त्वचा पर पड़ने वाले प्रभावों को लेकर सचेत और जागरूक होने की बहुत जरूरत है। सूर्य की किरणों ने केवल त्वचा के उन्मुक्त हिस्सों की रंगत को गहरा कर सकती है बल्कि हाइपर पिगमेंटेशन, समय पूर्व वृद्धावस्था एवं कुछ मामलों में त्वचा कैंसर का कारण भी बन सकती है। सीधी चटक धूप से अपनी त्वचा की सुरक्षा करना कोई विलासिता नहीं बल्कि त्वचा की सुरक्षा के लिहाज से एक महत्वपूर्ण कदम है। इसलिए आप के द्वारा सनस्क्रीन के साथ ही स्कार्फ, हैट तथा छाते आदि का इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है। हम सबको यह सुनिश्चित करने की जरूरत है कि सुबह 10 बजे से शाम के 5 बजे के बीच के सूर्य किरणों से हमारी त्वचा तो नुकसान हो सकता है। सनस्क्रीन का ब्राड स्पेक्ट्रम होना जरूरी है ताकि वह यूवीए तथा यूवीबी से हमारा बचाव कर सके। इसका एसपीएफ कम से कम 30 होना चाहिए। इसका उपयोग प्रत्येक 3 से 4 घंटे के अंतराल में करते रहना चाहिए तभी समस्या से पूरी तरह निजात मिलेगी।

डॉ. अपर्णा के अनुसार टॉप 10 'स्किन केयर मंत्रा' इस प्रकार है

1. त्वचा की देखभाल एक सतत चलने वाली प्रक्रिया है।

2. त्वचा की उचित देखभाल का एक रूटीन बनाएं और चिकित्सक से परामर्श लेते रहे।

3. बच्चों के लिए बिना खुशबू वाले उत्पादों का उपयोग करें।

4. कील-मुंहासे और छाड़यां एक रोग हैं, इसकी नियमित जांच एवं इलाज कराएं।

5. आज के समय में सनस्क्रीन कोई विलासिता नहीं बल्कि आवश्यकता है, यह ध्यान रखें।

6. सौन्दर्य उत्पादों की ऊंची कीमत उनके बेहतर होने का प्रमाण नहीं होती।

7. उत्पादों का चयन करने के लिए अपने त्वचा रोग विशेषज्ञों का परामर्श लें।

8. खान-पान, नियमित दिनचर्या, पर्याप्त नींद, उचित देखभाल, सही जांच और उपचार आवश्यक है।

1. कील-मुंहासे हटाने एवं यौवन को बनाए रखने के लिए चीनी, मीठी चीजों फास्ट और जंक फूड से परहेज करें।

2. संतुलित भोजन, पर्याप्त निद्रा, उचित व्यायाम और ध्यान सामान्य स्वास्थ्य के साथ ही आपकी त्वचा और बालों के लिए भी आवश्यक है।

इसके अतिरिक्त जहां तक त्वचा के बूढ़ी होने की समस्या का सवाल है तो भारतीय इस मामले में पश्चिमी आबादी से बेहतर स्थिति में है। हमारी त्वचा दीर्घकाल तक जवां रह सकती है पर खराब खान-पान, फास्ट फूड, अत्यधिक यात्रा एवं त्वचा की देखभाल को लेकर जागरूक नहीं होने के कारण यहां भी समस्या समान रूप से देखी जा रही है। बाहरी कारकों, अस्वास्थ्यकर भोजन एवं खराब दिनचर्या के कारण त्वचा को होने वाली क्षति का न केवल इलाज किया जा सकता है बल्कि इसे रोका भी जा सकता है। चीनी का सेवन कम

करने, पारम्परिक पूर्ण आहार ग्रहण करने, फल एवं सब्जियों का अधिकाधिक सेवन करने तथा पर्याप्त पानी पीने से त्वचा की सेहत लंबे समय तक बनी रहती है और यौवन लगभग स्थायी हो जाता है। त्वचा की नियमित देखभाल, हल्के क्लीनसर, माइस्चराइजर एवं सनस्क्रीन का युक्तियुक्त प्रयोग यौवन की आयु को बढ़ा सकता है, इस बात का हम सबको ध्यान रखना चाहिए।

इन सबके बावजूद आज भी त्वचा की खूबसूरती एवं सेहत के लिए सही एवं नियमित देखभाल का कोई विकल्प नहीं है। डॉ. अपर्णा के मतानुसार यह देखभाल दिन एवं रात दोनों समय जरूरी होती है। क्लींजर, माइस्चराइजर, एन्टी एजिंग क्रीम, सनस्क्रीन, अंडर आई क्रीम आदि का सही उपयोग करना चाहिए। इसके लिए किसी क्वालिफाइड डर्मेटोलॉजिस्ट की ही सलाह लेनी चाहिए। आज की बाह्य जिन्दगी एवं सोशल मीडिया की उपस्थिति के चलते हम इस बात पर काफी ध्यान देने लगे हैं कि हम कैसा दिखते हैं। इसका

हम पर मनोवैज्ञानिक असर भी होता है। इसलिए त्वचा या किसी भी तरह की सौंदर्यगत समस्या पर तत्काल ध्यान देकर उसका सही इलाज करवा लेना अच्छा रहता है। हमारे शरीर के इस सबसे बड़े अंग को थोड़ी सी देखभाल और थोड़े से जतन की जरूरत होती है और आज इसके लिए अत्याधुनिक तकनीक, जांच और उपचार उपलब्ध है।

एक डर्मेटोलॉजिस्ट के रूप में डॉ. अपर्णा संथानम की यात्रा बेहद रोमांचक एवं दिलचस्प रही है। सबसे अच्छी बात यह है कि आप यह सब खुशी और परिपूर्णता के साथ करती हैं। डर्मेटोलॉजी की यह शाखा बीते कुछ दशकों में आमूल चूल परिवर्तन के दौर से गुजरी है और नित कुछ नया आ रहा है। आज ऐसी बहुत सी समस्याओं का स्थायी समाधान संभव है जिसके बारे में पहले कुछ भी नहीं किया जा सकता था। इन सभी समस्याओं और चिकित्सा की तकनीकों के बारे में योग्य त्वचा रोग विशेषज्ञ ही आपको सही सलाह दे सकता है और डॉ. अपर्णा उनमें से एक विशिष्ट नाम है।