

# চুলঝরা সচেতনতা মাস



## চুল ঝরে যাওয়া কী স্বাভাবিক ঘটনা?¹

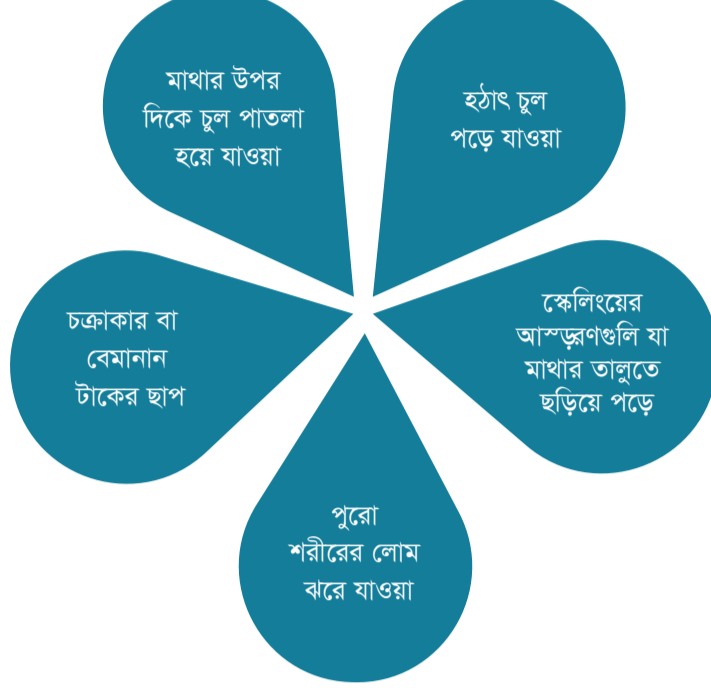
প্রতিদিন ৫০-১০০টা চুল ঝরা স্বাভাবিক। তবে, যদি আপনার চুল স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পড়ে যেতে থাকে তবে আপনি চুল ঝরে যাওয়ায় ভুগতে পারেন (যা এলোপেসিয়া নামেও পরিচিত)।



## কারা চুল ঝরে যাওয়ায় ক্ষতিগ্রস্ত হন?²

যে কেউ চুল ঝরে যাওয়ায় আক্রান্ত হতে পারেন। এটি সকল বয়সের পুরুষ ও মহিলাদের উপর প্রভাব ফেলে।

## চুল পড়ে যাওয়ার লক্ষণগুলি কি কি?¹



## বিভিন্ন ধরনের চুল ঝরে যাওয়াগুলি কী কী?³

<b>ইডোলুশনাল এলোপেসিয়া</b> একটি প্রাকৃতিক অবস্থা যাতে চুল ধীরে ধীরে বয়সের সাথে সাথে পাতলা হয়।	<b>এন্ডোজেনিক এলোপেসিয়া</b> একটি জেনেটিক অবস্থা যা পুরুষ (পুরুষ প্যাটার্ন টাক) এবং মহিলা (মহিলা প্যাটার্ন টাক) উভয়কেই প্রভাবিত করতে পারে।	<b>এলোপেসিয়া আরেইটা</b> এটি হঠাৎই শুরু হয় এবং শিশু ও তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের খাপছাড়াভাবে চুল পড়ে যেতে থাকে।	<b>এলোপেসিয়া ইমুনিভার্সালিস</b> এর ফলে স্রু, চোখের পাতা এবং গোপনাদের লোম সহ শরীরের সকল লোম ঝাঙে যায়।
<b>টেলোজেন এক্সভিউম</b> চুল বৃদ্ধির চক্রের পরিবর্তনের কারণে চুল পড়ার একটি অস্থায়ী সময়কাল।	<b>স্কোরিং এলোপেসিয়া</b> প্রদাহজনক ত্বক এবং অন্যান্য ত্বকের ব্যাধির কারণে এটি চুল পড়ে যাওয়ার একটি স্থায়ী ক্ষতি।		

## চুল পড়ার কারণ কী?³,⁴

হরমোনের ভারসাম্যহীনতা	জিন	মানসিক চাপ	সন্তান প্রসব	ওষুধপত্র (ক্যান্সারের চিকিৎসা)
অসুস্থতা / চিকিৎসাজনিত অবস্থা	মাথার তালুতে সোরিয়াসিস	ভিটামিন বি, আয়রন, প্রোটিন বা জিঙ্কের ঘাটতি	চুলের চিকিৎসা / পণ্য	



## কখন ডাক্তার দেখাবেন?¹

ডাক্তারের কাছে যান যদি:

- আপনি বা আপনার সন্তানের ক্রমাগত চুল পড়ে যাওয়ার কারণে আপনি উদ্বেগ হয়ে চিকিৎসা করতে চান।
- আপনার চুলের রেখা ক্রমশ পিছনে সরে যাচ্ছে (ফ্রন্টাল ফাইব্রোজিং অ্যালোপেসিয়া) বলে মনে হয়।
- আপনার বা আপনার সন্তানের চুল আঁচড়ানোর সময় বা চুল ধোওয়ার সময় হঠাৎ চুলের গোছা উঠে আসা বা স্বাভাবিকের থেকে বেশি চুল পড়ে যাওয়া লক্ষ্য করেন।

## চুল পড়ার কি কোনও চিকিৎসা আছে?²,⁵,⁶

কয়েকটি ওষুধ রয়েছে (যেমন মিনোক্সিডিল এবং ফিনস্টেরাইড) যা চুল পড়া কমাতে বা হ্রাস করতে এবং নতুন চুলের জন্মকে আংশিক উদ্দীপিত করতে সহায়তা করে। ডাক্তারও কিছু চিকিৎসার পরামর্শ দিতে পারেন যেমন:

হেয়ার ট্রান্সপ্লান্টেশন	লেজার থেরাপি
মাইক্রোনিডলিং	প্রোটিনেট রিচ প্রাজমা (চজচ) থেরাপি

## চুলের ভাল স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন

- প্রতিবার শ্যাম্পু করার পরে কন্ডিশনার ব্যবহার করুন⁷
- মাথার তালু পরিষ্কার করতে মনোযোগ দিন⁷
- তৈলাক্ত চুল ঘন ঘন ধুয়ে নিন⁷
- মৃদু শ্যাম্পু ব্যবহার করুন⁸
- আরো দ্রুত চুল শুকিয়ে নিতে একটি মাইক্রোফাইবার তোয়ালে দিয়ে আপনার চুল মুড়িয়ে রাখুন⁹

## চুলের ভাল স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন

- চুলকে সূর্যের আলো এবং অতিবেগুনী আলোর অন্যান্য উৎস থেকে রক্ষা করুন¹
- চুলের স্টাইলিং পণ্যগুলির (যেমন হেয়ার কালার, ডাই, ব্রিচিং, হট রোলার) ব্যবহার কমান⁹
- উষ্ণ তেল মালিশের চিকিৎসা এড়িয়ে চলুন¹
- হালকাভাবে আপনার চুল ব্রাশ করুন বা আঁচড়ান¹
- ভিজে চুল আঁচড়াবেন না⁹
- রোড, বান বা পানিতে এর মতো টাইট করে চুল বাঁধার স্টাইলগুলি এড়িয়ে চলুন⁸
- চুল টানা বন্ধ করুন⁹

## স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন বজায় রাখুন

আয়রন, প্রোটিন এবং বায়োটিন সমৃদ্ধ স্বাস্থ্যকর খাবার খান।¹⁰	নিজেই জলপায়িত রাখুন¹⁰
ধূমপান বন্ধ করুন¹⁰	চুল পড়ার কারণে ওষুধপত্র এবং পরিপূরকগুলি সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন¹¹
ধ্যান এবং যোগাসন অনুশীলন করে আপনার মানসিক চাপ কমান।¹²	চর্মরোগ বিশেষজ্ঞকে দেখাতে

Reference:

- 1 Hair loss. Information available on: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hair-loss/symptomscauses/syc-20372926?p=1>. Accessed on 14/06/2021.
- 2 Springer K, Brown M and Stulberg DL. Common hair loss disorders. Am Fam Physician. 2003;68(11):93-102.
- 3 Gardner SS. Understanding Hair Loss -- the Basics. Information available on: <https://www.webmd.com/skinproblems-and-treatments/hair-loss/understanding-hair-loss-basics#2>. Accessed on 14/06/2021.
- 4 Hair loss. WHO GETS AND CAUSES. Information available on: <https://www.aad.org/public/diseases/hairloss/causes/18-causes>. Accessed on 14/06/2021.
- 5 Hair loss. Information available on: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hair-loss/diagnosis/treatment/drc-20372932>. Accessed on 14/06/2021.
- 6 Hair loss in Women. Information available on: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/16921-hair-loss-inwomen>. Accessed on 24/06/2021.
- 7 Tips For Healthy Hair. Information available on: <https://www.aad.org/tips-healthy-hair>. Accessed on 15/06/2021.
- 8 Information available on: <https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/treatment/tips#tips>. Accessed on 15/06/2021.
- 9 Information available on: <https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/insider/stop-damage>. Accessed on 15/06/2021.
- 10 Hair loss. 20 Effective Ways to Stop Hair Loss in Men. Information available on: [https://www.medicinenet.com/20\\_ways\\_to\\_stop\\_hair\\_loss\\_in\\_men/article.htm](https://www.medicinenet.com/20_ways_to_stop_hair_loss_in_men/article.htm). Accessed on 16/06/2021.