

વાળ ખરવા

પ્રત્યેની સભાનતાનો મહિનો



શું વાળ ખરવા એ સામાન્ય બાબત છે?¹

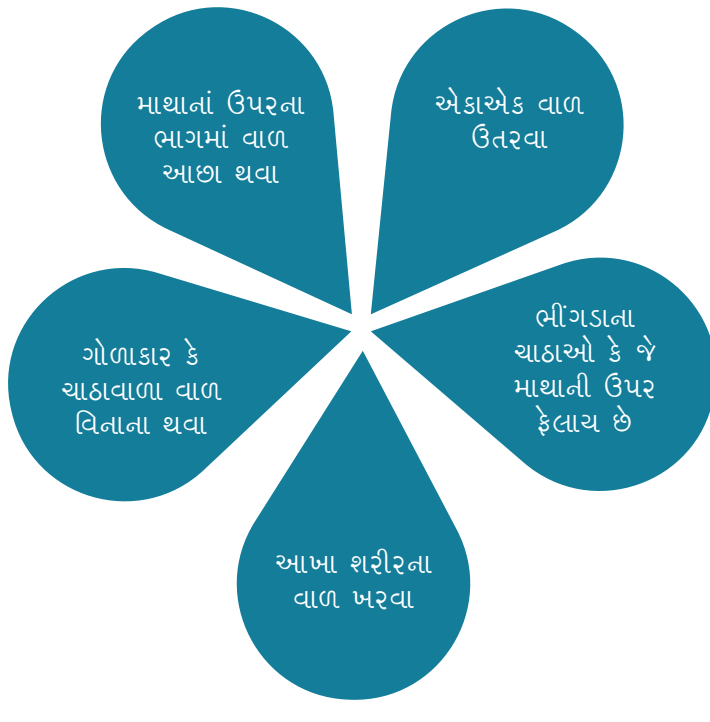
દરરોજ 50-100 વાળ ખરવા એ સામાન્ય બાબત છે. પરંતુ, જો તમે સામાન્ય કરતા વધુ વાળની માત્રા ગુમાવતા હો તો ત્યારે તમે વાળ ખરવાની સમસ્યા ભોગવી રહ્યા હોઈ શકો છો (તેને એલોપેસીયા પણ કહેવામાં આવે છે).



વાળ ખરવાની સમસ્યાથી કોણ પ્રભાવિત હોય છે?²

કોઈપણ વ્યક્તિ વાળ ખરવાની સમસ્યાથી પ્રભાવિત બની શકે છે. તે તમામ ઉંમરના પુરુષો અને સ્ત્રીઓને પ્રભાવિત કરે છે.

વાળ ખરવાની સમસ્યાના લક્ષણો ક્યા છે?¹



વાળ ખરવાના અલગ અલગ પ્રકારો ક્યાં છે?³

અપવિકાસાત્મક એલોપેસીયા એક કુદરતી સ્થિતિ કે જેમાં વાળ ઉંમર સાથે ધીમે ધીમે આછા થાય છે.	પુરુષ જાતીય અંતઃસ્ત્રાવ સંબંધિત એલોપેસીયા એક આનુવંશિક સ્થિતિ કે જે પુરુષો (પુરુષ ભાતનું ટાલિયાપર્ણ) અને સ્ત્રીઓ (સ્ત્રી ભાતનું ટાલિયાપર્ણ) એમ બંનેને પ્રભાવિત કરી શકે છે.	ઉંદરી તે એકાએક શરૂ થાય છે અને બાળકો અને પુખ્ત યુવાનોમાં ચાઠાયુક્ત વાળ ખરવાની સમસ્યા સર્જે છે.	એલોપેસીયા યુનિવર્સલિસ તે આખા શરીરના વાળ ખરવાનું કારણ બને છે, જેમાં આંખની બમરો, આંખના પોપચાઓ અને જનનાંગોના વાળનો સમાવેશ થાય છે.
ટેલોજન એફલુવીયમ વાળ ખરવાનો એક ટૂંકો સમયગાળો કે જે વાળના વૃદ્ધિ ચક્રમાં ફેરફારોના કારણે બને છે.	ચાઠાવાળો એલોપેસીયા તે વાળ ખરવાની એક કાચમી પ્રક્રિયા છે કે જે સોજેલી ત્વચાની સ્થિતિઓ અને ત્વચાના અન્ય વિકારોના કારણે પરિણમે છે.		

કઈ બાબત વાળ ખરવા માટે નિમીત બને છે?³,⁴

અંતઃસ્ત્રાવનું અસંતુલન	જનીનો	તાણ	બાળકનો જન્મ	દવાઓ (કેન્સરની સારવાર)
બીમારી/ તબીબી સ્થિતિઓ	માથાની ત્વચાનો સ્પોરીયાસીસ	વિટામીન બી, લોહ તત્વ, પ્રોટીન કે ઝીંકની ઉણપ	વાળ સંબંધિત પ્રક્રિયા/ઉત્પાદનો	

દાકતરને ક્યારે મળવું?¹

તમારા દાકતરને મળો જો:

- તમારામાં કે તમારા બાળકમાં સતત વાળ ખરવાની સમસ્યાથી તમે ત્રાસી ગયા હો અને ઉપચાર કરવા માંગતા હોવ તો.
- તમે એક ઓસરતી જતી વાળની કુદરતી રેખાનો અનુભવ કરી રહ્યા હોવ તો.
- તમારા વાળ કે તમારા બાળકના વાળ ઓળવા સમયે કે ધોવા સમયે તમે અચાનક કે અમુક ભાગમાં વાળ ખરવાની કે સામાન્ય કરતા વધુ વાર વાળ ખરવાની બાબતને જુઓ તો.

શું વાળ ખરવા અંગેની કોઈ સારવાર છે?²,⁵,⁶

થોડી દવાઓ છે (જેવી કે મીનોક્ષીડિલ અને ફીનાસ્ટરાઈડ) કે જે વાળ ખરવાની પ્રક્રિયાને ધીમી કરવામાં કે ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે અને અંશતઃ પુનઃવૃદ્ધિને ઉત્ત્તજિત કરે છે. દાકતર અમુક ઉપચારો સુચવી શકે છે, જેવા કે:

<p>વાળનું પ્રત્યારોપણ</p>	<p>લેસર ઉપચાર પદ્ધતિ</p>
<p>માઈક્રોનીડલિંગ</p>	<p>પ્લેટલેટ રીચ પ્લાઝમા(ડગ્ગ) ઉપચાર પદ્ધતિ</p>

વાળની સારી સફાઈની પદ્ધતિ અપનાવો

- દરેક શેમ્પૂનો ઉપયોગ કર્યા બાદ કંડીશનરનો ઉપયોગ કરો¹
- માથાની ત્વચાની સફાઈ ઉપર ધ્યાન આપો¹
- તૈલી વાળને નિચમિત ધુવો¹
- એક સૌમ્ય શેમ્પૂનો ઉપયોગ કરો⁸
- વધુ ઝડપથી સૂકાવવા માટે તમારા વાળને એક સૂક્ષ્મ રેસાના ટુવાલમાં વીટો⁸

વાળની સારી સફાઈની પદ્ધતિ અપનાવો

- વાળનું સૂર્યપ્રકાશ અને અલ્ટ્રાવાયોલેટ પ્રકાશના અન્ય સ્ત્રોતોથી રક્ષણ કરો.¹
- વાળ શૈલી કરતા ઉત્પાદનોનાં ઉપયોગને સીમિત કરો. (જેમ કે, વાળનો રંગ, બલીચીંગ, હોટ રોલર્સ)³
- ગરમ-તેલની પ્રક્રિયાઓ ટાળો.¹
- તમારા વાળમાં સૌમ્યતાથી બ્રશ કે કાંસકો ફેરવો¹
- ભીના વાળમાં કાંસકો ફેરવવાનું ટાળો⁹
- સજ્જ વાળ શૈલી જેવી કે ચોટલો, વાળનો ઝૂંડો કે પોનીટેઈલ્સ કરવાનું ટાળો⁸
- વાળ ખેંચવાનું ટાળો⁸

તંદુરસ્ત જીવન શૈલી જાળવો

<p>લોહ તત્વ, પ્રોટીન અને બાયોટીનમાં હોય એવા આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાઓ.⁸,¹⁰</p>	<p>તમારી જાતને જલ્લીકૃત રાખો.¹⁰</p>
<p>ધુમ્રપાન બંધ કરો.⁸</p>	<p>તમારા દાકતરને વાળ ખરવાની સમસ્યા સર્જતી દવાઓ અને પુરક સામગ્રીઓ અંગે પૂછો¹</p>
<p>ધ્યાન અને યોગનો મહાવરો કરીને તમારા તાણ ઘટાડો.¹⁰</p>	<p>ચર્મરોગ ચિકિત્સકની મુલાકાત માટેનો એક સમય નક્કી કરો.⁸</p>

Reference:

- Hair loss. Information available on: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hair-loss/symptomscauses/syc-20372926?p=1>. Accessed on 14/06/2021.
- Springer K, Brown M and Stulberg DL. Common hair loss disorders. Am Fam Physician. 2003;68(1):93-102.
- 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.
- Hair loss: WHO GETS AND CAUSES. Information available on: <https://www.aad.org/public/diseases/hairloss/causes/18-causes>. Accessed on 14/06/2021.
- Hair loss. Information available on: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hair-loss/diagnosis/treatment/drc-20372932>. Accessed on 14/06/2021.
- Hair loss in Women. Information available on: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/16921-hair-loss-in-women>. Accessed on 24/06/2021.
- Tips For Healthy Hair. Information available on: <https://www.aad.org/tips-healthy-hair>. Accessed on 15/06/2021.
- Information available on: <https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/treatment/tips#tips>. Accessed on 15/06/2021.
- Information available on: <https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/insider/stop-damage>. Accessed on 15/06/2021.
- Hummer K. 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. Accessed on 16/06/2021.