

बाल झड़ने से रोकने हेतु जागरूकता मास



क्या बालों का झड़ना सामान्य है¹

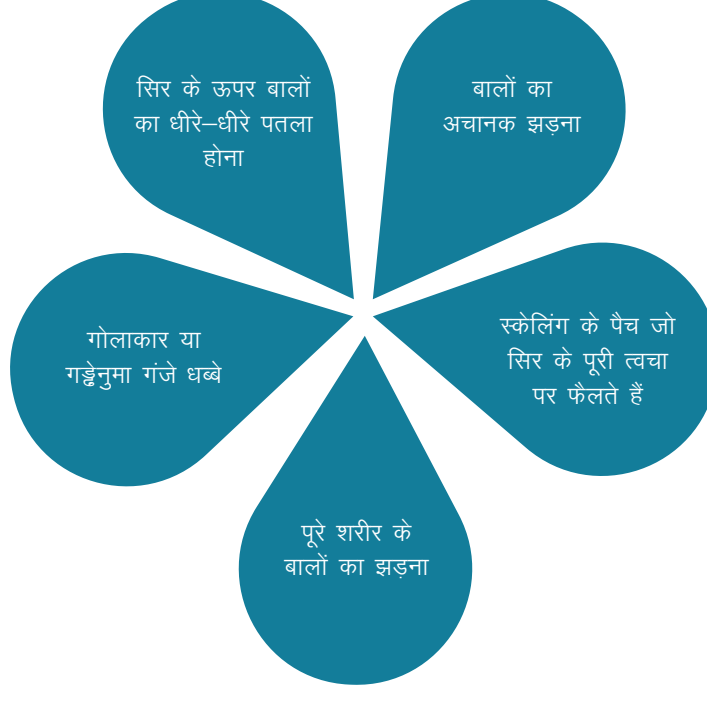
हर दिन 50-100 बालों का झड़ना सामान्य है। लेकिन, यदि आपके बाल सामान्य से अधिक झड़ रहे हैं तो आप बालों के झड़ने (जिसे एलोपेसिया या गंजापन) से संबंधित बीमारी से ग्रसित हो सकते हैं।



बालों के झड़ने से कौन प्रभावित हैं²

बालों के झड़ने से कोई भी प्रभावित हो सकता है। यह सभी उम्र के पुरुषों और महिलाओं को प्रभावित करता है।

बालों के झड़ने के लक्षण क्या है¹



बालों के झड़ने के विभिन्न प्रकार क्या हैं³

अनैच्छिक गंजापन एक प्राकृतिक स्थिति जिसमें उम्र के साथ बाल धीरे-धीरे पतले होते जाते हैं।	एंड्रोजेनिक गंजापन एक आनुवंशिक स्थिति जो पुरुषों (पुरुषों में पैटर्ननुमा गंजापन) और महिलाओं (महिलाओं में पैटर्ननुमा गंजापन) दोनों को प्रभावित कर सकती है।	एलोपेसिया एरियाटा यह अचानक शुरू होता है और बच्चों और युवा वयस्कों में बालों के झड़ने का कारण बनता है।	एलोपेसिया युनिवर्सलिस यह गौहें, पलकें और जघन बाल सहित शरीर के सभी बाल गिरने का कारण बनता है।
टेलोजेन एपलुवियम बालों के झड़ने की एक अस्थायी अवधि जो बालों के विकास चक्र में बदलाव के कारण होती है।	स्कैरिंग गंजापन इसमें स्थायी रूप से बालों का झड़ना शामिल है जो कि जलनशील त्वचा की स्थिति और अन्य त्वचा विकारों के कारण होता है।		

बालों के झड़ने का क्या कारण है^{3,4}

हार्मोन असंतुलन	जीन	तनाव	प्रसव	नशीले पदार्थ (कैंसर उपचार)
बीमारीघिकित्सीय स्थितियाँ	स्कैल्प सोरायसिस	विटामिन बी, आयरन, प्रोटीन या जिंक की कमी	बालों का उपचारधुत्पाद	

डॉक्टर को कब दिखाना है¹

अपने डॉक्टर से मिलें अगर :

- आप अपने या अपने बच्चे में लगातार बालों के झड़ने से परेशान हैं और उपचार करना चाहते हैं।
- आप एक घटती हुई हेयरलाइन (फ्रंटल फाइब्रोसिस एलोपेसिया) का अनुभव कर रहे हैं।
- आप अपने बालों या अपने बच्चे के बालों में कंधी करते या धोते समय अचानक बालों के गुच्छों में झड़ने या सामान्य से अधिक बालों के झड़ने को नोटिस करते हैं।

क्या बालों के झड़ने का कोई उपचार है^{2,5,6}

कुछ दवाएं (जैसे मिनोक्सिडिल और फिनपेस्टेराइड) हैं जो बालों के झड़ने को धीमा या कम करने और आंशिक पुनर्वृद्धि को प्रोत्साहित करने में मदद कर सकती हैं। चिकित्सक कुछ उपचार भी सुझा सकते हैं, जैसे:

बालों का प्रत्यारोपण	लेजर थेरेपी
माइक्रोनीडलिंग	प्लेटलेट रिच प्लाज्मा (पीआरपी) थेरेपी

बालों के झड़ने को प्रबंधित करने के टिप्स

बालों को अच्छी तरह साफ करने का अभ्यास करें

- हर शैम्पू के बाद कंडीशनर का इस्तेमाल करें⁷
- सिर के त्वचा की सफाई पर ध्यान दें⁷
- तेलयुक्त बालों को अधिक बार धोएं⁷
- सौम्य शैम्पू का प्रयोग करें⁸
- अपने बालों को अधिक तेजी से सूखने में मदद करने के लिए माइक्रोफाइबर तौलिये में लपेटें⁸

बालों की अच्छी तरह देखभाल करें

- बालों को सूरज की रोशनी और पराबैंगनी प्रकाश के अन्य स्रोतों से बचाएं¹
- हेयर स्टाइलिंग उत्पादों (जैसे बालों का रंग, डाई, ब्लोचिंग, हॉट रोलर्स) का उपयोग कम करें अथवा सीमित सीमा में करें।³
- गर्म तेल उपचार से बचें¹
- अपने बालों में धीरे से ब्रश या कंधी करें¹
- गीले बालों में ब्रश करने से बचें⁹
- टाइट हेयर स्टाइल, जैसे कि चोटी, बन्स या पोनीटेल्स से बचें⁸
- बाल खींचने से बचें⁸

स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें

आयरन, प्रोटीन और बायोटिन से भरपूर स्वस्थ भोजन करें ^{8,10}	शरीर में पानी की कमी न होने दें ¹⁰
धूम्रपान का सेवन बंद करें ⁸	बालों के झड़ने का कारण बनने वाली दवाओं और सर्जिकल प्रक्रियाओं के बारे में अपने चिकित्सक से पूछें ¹
ध्यान और योग का अभ्यास करके अपने तनाव को कम करें। ¹⁰	त्वचा विशेषज्ञ से मिलने के लिए अपॉइंटमेंट लें ⁸

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-inwomen>. 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.
- Kumar 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.