

ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ಜಾಗೃತಿ ಮಾಸ



ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆಯು ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ?¹

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕೂದಲಿನ 50-100 ಎಳೆಗಳ ಉದುರುವಿಕೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀವೆಂದರೆ, ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಿರಬಹುದು (ಇದನ್ನು ಅಲೋಪೇಶಿಯಾ ಎಂದೂ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ).



ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಯಾರು ಬಾಧಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ?²

ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಅದು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?¹



ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬೇರೆಬೇರೆ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವು?³

ಇನ್ಸೂಲ್ಯೂಶನಲ್ ಅಲೋಪೇಶಿಯಾ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕೂದಲಿನ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವಿಕೆ ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿ	ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನಿಕ್ ಅಲೋಪೇಶಿಯಾ ಪುರುಷರು (ಪುರುಷ ಮಾದರಿ ಬೋಳುತಲೆ) ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು (ಸ್ತ್ರೀ ಮಾದರಿ ಬೋಳುತಲೆ) ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಬಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಒಂದು ಅನುವಂಶಿಕ ಸ್ಥಿತಿ	ಅಲೋಪೇಶಿಯಾ ಎರಿಯೆಟಾ ಇದು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ತನೇ ಆರಂಭವಾಗಿ, ತೇಪೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ	ಅಲೋಪೇಶಿಯಾ ಯುನಿವರ್ಸಾಲಿಸ್ ಕಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬುಗಳು, ಕಣ್ಣಿನ ರೇಷ್ಚೆಗಳು ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ
ಟೆಲೋಜನ್ ಎಫ್ಫ್ಲೂವಿಯಮ್ ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯ ಒಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅವಧಿ	ಸ್ಕ್ವಾರಿಂಗ್ ಅಲೋಪೇಶಿಯಾ ತ್ವಚೆಯ ಉಂಟಾದಂತೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಚರ್ಮದೋಷಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ		

ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು?³,⁴

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನ	ಗುಣಾಣುಗಳು	ಒತ್ತಡ	ಮಗು ಜನನ	ಔಷಧಗಳು (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಪಚಾರ)
ಕಾಯಿಲೆ / ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	ನೆತ್ತಿಯ ಸೊರಿಯಾಸಿಸ್	ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ಕೆಫ್ಫೀನ್ ಮತ್ತು ಸೆರ್ಟೋನ್ ಮತ್ತು ಸತುವಿನ ಕೊರತೆ	ಕೂದಲು ಉಪಚಾರ/ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು?¹

- ಓಗಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ:
- ನಿಮ್ಮ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಕೂದಲು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉದುರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸಿದಾಗ.
 - ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಒಂದೆ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ (ಫ್ರಂಟ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್ ಅಲೋಪೇಶಿಯಾ)
 - ಹಠಾತ್ ಅಥವಾ ತೇಪೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚುವಾಗ ಅಥವಾ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದಾಗ.

ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ?²,⁵,⁶

ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಭಾಗಶಃ ಮರುಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉದ್ದಿಷ್ಟಿಸಲು ನೆರವಾಗಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು (ಮಿನಾಕ್ಸಿಡಿಲ್ ಮತ್ತು ಫಿನಾಸ್ಟೇಡ್‌ಗಳಂಥವು) ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಬಹುದು, ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

ಕೂದಲು ಕಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಲೇಜರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಮೈಕ್ರೋನೀಡಲಿಂಗ್	ಪ್ಲೇಟ್ಲೆಟ್ ರಿಚ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ (ಪಿಆರ್ಪಿ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

ಕೂದಲಿನ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

- ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿದ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಕೂದಲಿನ ಬಳಸಿ
- ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಸಿ
- ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಕೂದಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ತೊಳೆಯಿರಿ
- ಸೌಮ್ಯವಾದ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿ
- ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಒಣಗಲು ಒಂದು ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಟವಲ್‌ನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಸುಕ್ಕಿ

ಕೂದಲಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ

- ಕೂದಲನ್ನು ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಅತಿನೀರಳಿ ಬೆಳಕಿನ ಇತರ ಮೂಲಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ
- ಹೈಲ್ ಸ್ಟೈಲಿಂಗ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ (ಹೆಲ್ ಕಲರ್, ಡೈ, ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್, ಹಾಟ್ ರೋಲರ್‌ಗಳಂಥವು)
- ಹಾಟ್-ಆಯ್ ಟ್ರೀಟ್ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ
- ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಬಾಚಿ
- ಒದ್ದೆ ಕೂದಲನ್ನು ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಬೇಡಿ
- ಬ್ರೈಡ್, ಬನ್ ಅಥವಾ ಪೊನಿಟೇಲ್‌ಗಳಂಥ ಬಿಗಿಯಾದ ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲ್ ಮಾಡಬೇಡಿ
- ಕೂದಲನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಡಿ

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ

ಕೆಫ್ಫೀನ್, ಪ್ಯೋಟೇಷ್ ಮತ್ತು ಬಯೋಟಿನ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ^{⁷,⁸}	ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ^⁹
ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ ^⁹	ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಪರಕರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ^⁹
ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ^⁹	ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ^⁹

Reference:

- Hair loss. Information available on: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hair-loss/symptoms/causes/syc-20372926?ip=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.
- Information available on: https://www.medicinenet.com/20_ways_to_stop_hair_loss_in_men/article.htm. Accessed on 16/06/2021.