

മുടി നഷ്ടപ്പെടുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ



മുടി കൊഴിച്ചിൽ സാധാരണമാണോ? ¹

എല്ലാ ദിവസവും 50-100 മുടിനാശങ്ങൾ കൊഴിയുന്നത് സാധാരണമാണ്. പക്ഷേ, സാധാരണ നിലയേക്കാൾ കൂടുതൽ മുടി ഇളകി പോകുകയാണെങ്കിൽ അതിനെ മുടി കൊഴിച്ചിൽ (അലോപേഷിയ) എന്നു വിളിക്കുന്നു.



ആരെയെല്ലാം മുടികൊഴിച്ചിൽ ബാധിക്കുന്നു? ²

മുടി കൊഴിച്ചിൽ ആരെയും ബാധിക്കാം. ഇത് എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള പുരുഷന്മാരെയും സ്ത്രീകളെയും ബാധിക്കുന്നു.

എന്തൊക്കെയാണ് മുടി കൊഴിച്ചിലിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ? ¹



വിവിധ തരം മുടികൊഴിച്ചിൽ എന്തൊക്കെയാണ്? ³

ഇൻഫോലൂഷണൽ അലോപേഷിയ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് മുടി ക്രമേണ കുറയുന്ന ഒരു സ്വാഭാവിക അവസ്ഥ.	ആൻഡ്രോജെനിക് അലോപേഷിയ പുരുഷന്മാരെയും (മെയിൽ പാറ്റേൺ ബാൾഡ്നെസ്സ്) സ്ത്രീകളെയും (ഫീമെയിൽ പാറ്റേൺ ബാൾഡ്നെസ്സ്) ബാധിക്കുന്ന ഒരു ജനിതക അവസ്ഥ.	അലോപേഷിയ അരിറ്റ ഇത് പെട്ടെന്ന് ആരംഭിക്കുകയും കൂട്ടികളിലും ചെറുപ്പക്കാരിലും മുടി കൊഴിച്ചിലിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്യും.	സ്കാറിംഗ് അലോപേഷിയ ഇത് പരിക്കും, കൺപിലികൾ, സുകാൾമോണിറ്റി എന്നിവയുടെ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ രോഗങ്ങളും കൊഴിച്ചിയാൻ കാരണമാകുന്നു.
ടെലോജെൻ എഫ്ലൂവിയം മുടിയുടെ വളർച്ചാ ചക്രത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ കാരണം സംഭവിക്കുന്ന ഒരു താൽക്കാലിക മുടി കൊഴിച്ചിൽ.	സ്കാറിംഗ് അലോപേഷിയ ചർമ്മത്തെ ബാധിച്ച സ്ഥിരമായ അവസ്ഥയും മറ്റ് ചർമ്മ രോഗങ്ങളും മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന സ്ഥിരമായ മുടി കൊഴിച്ചിലാണിത്.		

മുടി കൊഴിച്ചിലിന് കാരണമാകുന്നത് എന്താണ്? ^{3,4}

ഹോർമോൺ അസന്തുലിതാവസ്ഥ	ജീനുകൾ	മാനസിക പിരിമുറുക്കം	പ്രസവം	മരുന്നുകൾ (കാൻസർ ചികിത്സ)
രോഗം / മെഡിക്കൽ അവസ്ഥ	തലയോട്ടിയിലെ സോറിയൊസിസ്	വിറ്റാമിൻ ബി, ഇരുമ്പ്, പ്രോട്ടീൻ അല്ലെങ്കിൽ സിങ്ക് എന്നിവയുടെ കുറവ്	മുടി ചികിത്സ / ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ	

എപ്പോഴാണ് ഒരു ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടത്? ¹

- ഇനിപ്പറയുന്നവയാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കുക:
- നിങ്ങളിലോ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളിലോ സ്ഥിരമായ മുടി കൊഴിച്ചിലിൽ നിങ്ങൾ ദുഃഖിതരാണ്, ചികിത്സ നടത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.
 - നിങ്ങളുടെ നെറ്റി കയറുന്നതായി തോന്നുന്നു (ഫ്രണ്ടൽ ഫെമിബ്രോസിംഗ് അലോപേഷിയ).
 - നിങ്ങളുടെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ തലമുടി ചികുന്മോൾ അല്ലെങ്കിൽ കഴുകുമ്പോൾ പെട്ടെന്ന് അല്ലെങ്കിൽ പാച്ചുകളായി കൊഴിയുന്നതായോ അല്ലെങ്കിൽ പതിവില്ലാ കൂടുതൽ മുടി കൊഴിയുന്നതായോ നിങ്ങൾ കാണുന്നു.

മുടി കൊഴിച്ചിലിന് എന്തെങ്കിലും ചികിത്സയുണ്ടോ? ^{2,5,6}

മുടികൊഴിച്ചിൽ മന്ദഗതിയിലാക്കാനോ കുറയ്ക്കാനോ ഭാഗികമായുള്ള പുനർ വളർച്ചയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കാനോ സഹായിക്കുന്ന കുറച്ച് മരുന്നുകൾ ഉണ്ട് (മിനോക്സിഡീൻ, ഫിനാസ്റ്റൈഡ് പോലുള്ളവ). ഇനിപ്പറയുന്നതുംപോലുള്ള ചില ചികിത്സകളും ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചേക്കാം:

മുടി മാറ്റിയെടുക്കൽ	ലേസർ തൊപ്പി
മൈക്രോസീഡിംഗ്	പ്ലേറ്റ്ലെറ്റ് റിച്ച് പ്ലാസ്മ (പിആർപി) തൊപ്പി

മുടി ശുചിത്വം പാലിക്കുക

- തലയോട്ടി എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കി ⁷
- തലയോട്ടി എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കി ⁷
- എണ്ണമയമുള്ള മുടി ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുക ⁷
- സൗമ്യമായ ഷാംപു ഉപയോഗിക്കുക ⁸
- നിങ്ങളുടെ തലമുടി വേഗം ഉണങ്ങുന്നതിനായി മൈക്രോവേവ് ടവലിൽ പൊതിയുക ⁸

മുടി ശുചിത്വം പാലിക്കുക

- സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്നും അൾട്രാവയലറ്റ് കിരണങ്ങളുടെ മറ്റ് ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്നും മുടി സംരക്ഷിക്കുക ¹
- ഹെയർ സ്ക്രൈപ്പിംഗ് ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക (മുടിയുടെ നിറം, ചായങ്ങൾ, ബ്ലീച്ചിംഗ്, ഹോട്ട് റോളറുകൾ പോലുള്ളവ) ⁹
- ഹോട്ട് ഫെയിൽ പരിചരണം ഒഴിവാക്കുക ¹
- നിങ്ങളുടെ മുടി സൗമ്യമായി ബ്രഷ് ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ ചികുക ¹
- നനഞ്ഞ രോമങ്ങൾ ബ്രഷ് ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക ⁹
- ബ്രെയ്ഡുകൾ, ബെണ്ണുകൾ അല്ലെങ്കിൽ പോണിടെയിലുകൾ പോലുള്ള ഇറുകിയ ഹെയർസ്ട്രൈപ്പുകൾ ഒഴിവാക്കുക ⁹
- മുടി വലിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക ⁹

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി നിലനിർത്തുക

അയേൺ, പ്രോട്ടീൻ, ബയോട്ടിൻ എന്നിവ അടങ്ങിയ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക ¹⁰	ശരീരത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് ജലാംശം നിലനിർത്തുക ¹⁰
പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുക ⁹	മുടികൊഴിച്ചിലിന് കാരണമാകുന്ന മരുന്നുകളെക്കുറിച്ചും സ്റ്റീറോയ്ഡുകളെ കുറിച്ചും ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കുക ¹
ധ്യാനവും യോഗയും പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുക ¹⁰	ഡെർമറ്റോളജിസ്റ്റിനെ സന്ദർശിച്ച് പ്രശ്നങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക ⁹

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.
- 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.