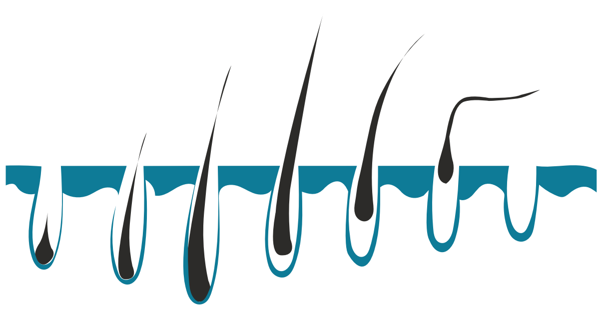
Dr.Reddy's

केसांच्या गळण्याबद्दल जागरूकतेचा महिना

केसांचे गळणे सामान्य असते का?[1]

रोज 50–100 केसांचे गळणे सामान्य असते. पण, सामान्यापेक्षा जर तुमचे केस जास्त गळत असतील, तर तुम्ही केसांच्या गळण्याने त्रस्त आहात (याला ॲलोपेसिया असे देखील म्हणतात).



केसांच्या गळण्याचा तुमच्यावर परिणाम झाला आहे काय?[2]

केसांच्या गळण्याची समस्या कोणालाही होऊ शकते. याचा सर्व वयाच्या महिला आणि पुरुषांवर परिणाम होतो.

केस गळण्याची लक्षणे कोणती आहेत?[1]

- डोक्याच्या शीर्षभागी केस पातळ होऊ लागणे
- अचानक केस सैल होऊ लागणे
- गोलाकार किंवा चट्टेयुक्त टकलेचे स्पॉटस
- टाळूवर खपल्यांचे चट्टे पसरू लागणे
- संपूर्ण शरीरावरील केस गळणे

केसांच्या गळण्याचे विविध प्रकार का असतात?[3]

इन्व्होल्युशनल ॲलोपेसिया
एक नैसर्गिक स्थिती, ज्यात केस वयाबरोबर हळूहळू गळतात.

ॲंड्रोजेनिक ॲलोपेसिया
एक अनुवांशिक स्थिती जी पुरुष (पुरुषांचा टकलेचा प्रकार) आणि महिला (महिलांचा टकलेचा प्रकार) दोघांना प्रभावित करते.

ॲलोपेसिया अरियाटा
हे अचानक सुरु होते आणि मुले आणि तरुण प्रौढांमध्ये चट्ट्यामंध्ये केस गळू लागतात.

ॲलोपेसिया युनिव्हर्सलीस
यामुळे शरीरावरील सर्व केस गळतात, ज्यात भुवया, पापणीचे केस आणि जननेंद्रियांवरील केस देखील सामील असतात.

टेलोजेन एफ्लूवियम
केसांच्या गळण्याचा तात्पुरता कालावधी, जो केसांच्या वाढीच्या चक्रासोबत बदलतो.

स्कारिंग ॲलोपेसिया
हे एक कायमस्वरूपी केसांचे गळणे आहे, जे त्वचेवर आग होणे आणि त्वचेच्या इतर विकारांमुळे स्थितीमुळे उद्भवते.

केसांचे गळणे कशामुळे होते?[3,4]

- हार्मोनचे असंतुलन
- जीन्स
- तणाव
- बाळाला जन्म देणे
- औषधे (कॅन्सरवरील उपचार)
- आजार / वैद्यकीय स्थिती
- टाळूचा सोरॅसिस
- विटामिन बी, आयर्न, प्रोटीन आणि झिंक यांची कमतरता
- बकेसांवरील उपचार / उत्पादने

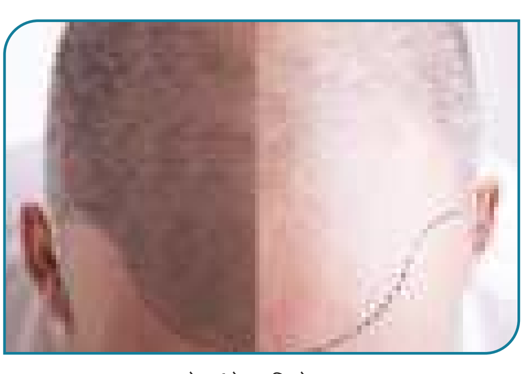
डॉक्टरांची भेट कधी घ्यायची?[1]

तुमच्या डॉक्टरांची भेट घ्या, जर:

- तुमच्या किंवा तुमच्या मुलाच्या निरंतर केसांच्या गळण्याने तुम्ही तणावग्रस्त असाल आणि तुम्हाला उपचार चालू करायचा असेल.
- केशरेखा कमी होण्याचा तुम्हाला अनुभव येत असेल (फ्रंटल फायब्रोसिंग ॲलोपेसिया)
- तुम्हाला तुमचे किंवा तुमच्या मुलाचे / मुलीचे केस विंचरताना अचानक किंवा चट्टेयुक्त केसांची हानी किंवा नेहमीपेक्षा जास्त केस गळण्याचा अनुभव आल्यास.

केस गळण्यावर कोणताही उपचार आहे का?[2,5,6]

अशी काही औषधे (जसे मिनोक्सिडील, फिनास्टेराइड) आहेत, जी तुमच्या केसांचे गळणे कमी करू शकतील आणि अंशिक पुनर्वाढीला चालना देऊ शकतील. डॉक्टर देखील काही उपचार सुचवू शकतात, जसे:



केसांचे प्रतिरोपण

लेझर उपचारपद्धती

माइक्रोनीडलिंग

प्लेटलेट रिच प्लाज्मा (पीआरपी) उपचारपद्धती

केसांची योग्य स्वच्छता राखा

- प्रत्येक शाम्पूनंतर कंडिशनर वापरा[7]
- टाळू स्वच्छ करण्यावर भर द्या[7]
- तेलकट केस वरचेवर धुवा[7]
- सौम्य शाम्पू वापरा[8]
- तुमचे केस लवकर कोरडे होण्यासाठी त्यांना एका मायक्रोफायबर टॉवेलमध्ये गुंडाळा[8]

केसांची योग्य स्वच्छता राखा

- केसांचे उन आणि अल्ट्रावायोलेट प्रकाशाच्या सर्व स्रोतांपासून रक्षण करा[1]
- केसांना शैली देणाऱ्या उत्पादनांचा (जसे केसांचा रंग, डाय्ज, ब्लिचिंग, हॉट रोलर्स) सीमित वापर करा[3]
- गरम तेलाचे उपचार टाळा[1]
- तुमच्या केसांना हळुवारपणे ब्रश करा किंवा विंचरा[1]
- ओल्या केसांवर ब्रश फिरवणे टाळा[9]
- घट्ट केसांची शैली बनवणे, जसे ब्रेड्स, बन्स किंवा पोनीटेल्स टाळा[8]
- केस खेचणे टाळा[8]

निकोप जीवनशैली राखा.

- आयर्न, प्रोटीन आणि बायोटिनने समृद्ध असा सकस आहार घ्या[8,10]
- स्वत:ला सजलीत ठेवा[10]
- धुम्रपान थांबवा[8]
- केस गळण्यासाठी कारणीभूत असणाऱ्या औषधे आणि पुरकांविषयी तुमच्या डॉक्टरांना विचारा.[1]
- चिंतन आणि योगाच्या अभ्यासाद्वारा तुमचा तणाव कमी करा.[10]
- त्वचारोगतज्ज्ञांना भेटण्यासाठी वेळ निश्चित करा.[8]

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(1):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/diagnosistreatment/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 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.

This communication is intended for public awareness purpose only and does not substitute advice of a Medical Practitioner. Please consult your doctor for any medical advice

GGI-CO-A2-DMA-300001252-300001252-LL-F21-543

Dr.Reddy's

Dr. REDDY'S LABORATORIES LTD.,
Customer Service Cell: Dr. Reddys Laboratories Ltd.,
GGI First Floor, 7-1-27, Ameerpet TS-500016.
Toll Free: 18004250014. Email: customerservices@drreddys.com