

# କେଶହାନୀ ସଚେତନତା ମାସ



## କେଶ ଝଡ଼ିବା ସାଧାରଣ ଅଟେ କି ?<sup>1</sup>

ପ୍ରତିଦିନ ୫୦-୧୦୦ ଟି କେଶ ଝଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ, ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ସାଧାରଣ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ କେଶ ଝଡ଼ୁଥାଏ ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ଆଇପାରେ (ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଆଲୋପେସିଆ କୁହାଯାଏ)



## କେଉଁମାନେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟାର ସମ୍ଭାଷୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ?<sup>2</sup>

ଯେକାନ୍ତର ଠାରେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଏହା ସମସ୍ତ ବୟସର ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ।

## କେଶ ଝଡ଼ିବାର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ କଣ ?<sup>1</sup>



## ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକ କଣ ?<sup>3</sup>

<b>ଇନଭୋଲ୍ୟୁସନାଲ୍ ଆଲୋପେସିଆ</b> ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ କେଶ ପତନା ହୋଇଥାଏ	<b>ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନିକ୍ ଆଲୋପେସିଆ</b> ଏକ ଜିନିଷ ଅବସ୍ଥା ଯାହା ଉଭୟ ପୁରୁଷ (ପୁରୁଷ ପାଟର୍ଣ୍ଣର ଚହାପଣ) ଓ ମହିଳା (ମହିଳା ପାଟର୍ଣ୍ଣର ଚହାପଣ)	<b>ଆଲୋପେସି ଆରିଆଟା</b> ଏହା ହଠାତ୍ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଓ ଶିଶୁ ଓ ଯୁବକମାନଙ୍କ ଠାରେ ପ୍ୟାଟି କେଶହାନୀ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।	<b>ଆଲୋପେସିଆ ସ୍ପିନ୍‌ଡାଲିସ୍</b> ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କେଶ ଝଡ଼ିଥାଏ, ଯଥା ଆଖି ପତା, ଆଇ ଲାସ୍ ଓ ପ୍ୟୁବିକ୍ ହେୟାର ।
<b>ଟେଲୋଜେନ୍ ଏପଲୁଭିୟମ୍</b> ଏକ ସାମୟିକ ଅବସ୍ଥା କେଶହାନୀ ଯାହାକି କେଶ ବୃଦ୍ଧି ଚକ୍ରର ପରିବର୍ତନ ହେତୁ ହୋଇଥାଏ ।	<b>ଆରିଜୀଟେ ଲାପେସିଆ</b> ଏହା ଏକ ସ୍ଥାୟୀ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ଯାହାକି ବୃଦ୍ଧାପୂର୍ବକ ପ୍ରଦାହ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧା ସମସ୍ୟା କାରଣରୁ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।		

## କେଉଁ କାରଣରୁ କେଶ ଝଡ଼ିଥାଏ ?<sup>3,4</sup>

ହରମୋନଜନିତ ଅସ୍ୱଚ୍ଛଳତା	ଜିନ୍ସ	ରାପ	ଶିଶୁ ଜନ୍ମ	ଭ୍ରମର (କ୍ୟାନସର ଚିକିତ୍ସା)
ଅସୁସ୍ଥତା / ଭୀଷଣ ଅବସ୍ଥା	ସ୍କାଲପ ସୋରିଆସିସ୍	ଭିଟାମିନ୍ ବି, ଆଇରନ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ବା ଜିଙ୍କ ର ଅଭାବ	କେଶର ଉପଚାର/ଉତ୍ପାଦ	

### କେତେବେଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରାଯିବା ଉଚିତ ?<sup>1</sup>

ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ଯଦି:

- ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ ବା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଠାରେ କୁମାରତ କେଶ ଝଡ଼ିବା କାରଣରୁ ଆପଣ ଚିନ୍ତିତ ଥାନ୍ତି ଓ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥାନ୍ତି.
- ଆପଣଙ୍କର ହେୟାରଲାଇନ୍ ହ୍ରାସ ପାଇବା ଅନୁଭବ କରୁଥାନ୍ତି (ସମ୍ଭୁକ୍ତ ପିତ୍ରୋସିଂ ଆଲୋପେସିଆ)
- ଆପଣଙ୍କର ବା ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁର କେଶ କୁଣ୍ଡଳିତ ବା ଧୋଇବା ସମୟରେ ଆପଣ ହଠାତ୍ ବା ପ୍ୟାଟି କେଶ ହାନୀ ବା ସାଧାରଣ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ କେଶ ଝଡ଼ିବା ଦେଖିଥାନ୍ତି

## କେଶ ଝଡ଼ିବାର କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ରହିଛି କି ?<sup>2,5,6</sup>

କିଛି ଔଷଧ ଉପଚାର ରହିଛି (ଯଥା ମିନୋକ୍ସିଡିଲ୍ ଓ ଫିନାଷ୍ଟେରାଇଡ୍) ଯାହା କେଶ ଝଡ଼ିବାକୁ କମ୍ କରେ ଓ ଆଂଶିକ ବୃଦ୍ଧିକୁ ବୁଲାଇ ଦେଇଥାଏ । ଡାକ୍ତର ମଧ୍ୟ ଆଉ କିଛି ଚିକିତ୍ସା ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ପାରନ୍ତି, ଯଥା:

କେଶ ପ୍ରତିରୋପଣ	ଲେଜର ଥେରାପି
ମାଲହୋନିଡିଲିଂ	ପ୍ଲାଟାଲେଟ୍ ରିଚ୍ ପ୍ଲାଜମା (ପିଆରପି) ଥେରାପି

## କେଶର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

- ପ୍ରତି ଥର ସାମୁଁ କରାଯାଉଥିବା ପରେ କଣ୍ଠିସମ୍ବନ୍ଧୀତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ<sup>7</sup>
- ସ୍ନାନ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ<sup>7</sup>
- ବାରମ୍ବାର ତେଲିଆ କେଶକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ<sup>7</sup>
- ଏକ ହାଲୁକା ସାମୁଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ<sup>8</sup>
- ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିବା ପାଇଁ ଏକ ମାଲହୋନିଡିଲିଂ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ<sup>9</sup>

## କେଶର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

- ପୂର୍ଣ୍ଣ କିରଣ ଓ ଅଲଟ୍ରା ଭାୟୋଲେଟ୍ ଲାଇଟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ କେଶକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ<sup>1</sup>
- ହେୟାର ସ୍କାଲିଂ ଉତ୍ପାଦ ବ୍ୟବହାର କମ୍ କରନ୍ତୁ (ଯଥା ହେୟାର କଲର, ଡାଏ, କ୍ରିମ୍, ହର୍, ରୋଲର୍)<sup>3</sup>
- ହର୍-ଆଏଲ୍ ଉପଚାରକୁ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ<sup>1</sup>
- ଧାରେ ଧାରେ କେଶକୁ କୁଣ୍ଡଳିତ ବା ଭ୍ରମ କରନ୍ତୁ<sup>1</sup>
- ଓଦା କେଶକୁ ଭ୍ରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ<sup>9</sup>
- ଟାଇଲ୍ ହେୟାର ସ୍କାଲିଂ ଯଥା ବ୍ରେଡ୍‌ସ୍, ବନ୍‌ସ୍ ବା ପୋଲିରେକ୍ସ କୁ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ<sup>10</sup>
- ହେୟାର ପୁଲିଂ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ<sup>8</sup>

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ

ଆଇରନ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ବାୟୋଟିନ୍ ସମୃଦ୍ଧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ <sup>11</sup>	ଶରୀରରେ କମ୍‌ସଞ୍ଚାର ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ <sup>10</sup>
ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ <sup>8</sup>	କେଶ ଝଡ଼ିବାର କାରଣ ଥିବା ଔଷଧ ଉପଚାର ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ <sup>1</sup>
ଧାନ ଓ ଘୋର କରି ଆପଣଙ୍କର ବାସ୍ନା କମ୍ କରନ୍ତୁ <sup>10</sup>	ତମ୍ବି ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ <sup>12</sup>

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](https://www.medicinenet.com/20_ways_to_stop_hair_loss_in_men/article.htm). Accessed on 16/06/2021.