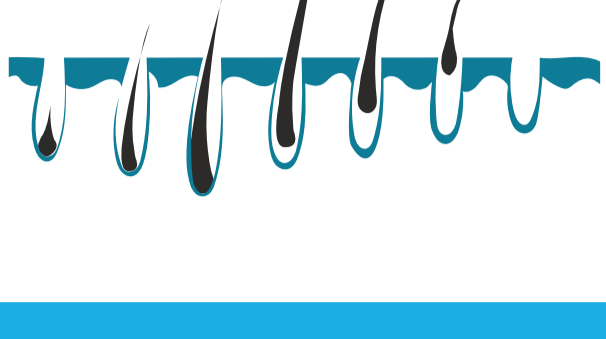


முடி உதிர்தல் விழிப்புணர்வு மாதம்



முடி உதிர்தல் என்பது இயல்பானதா?¹

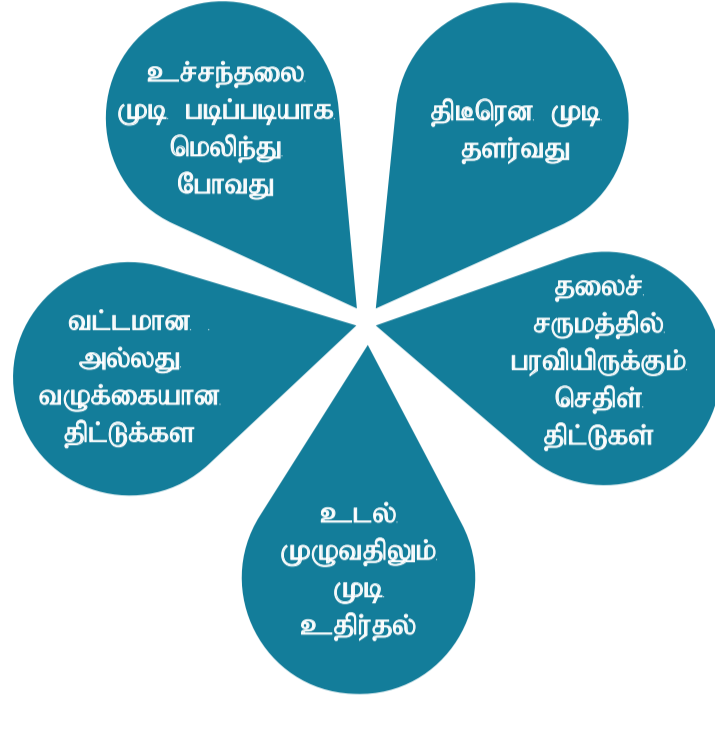
ஒவ்வொரு நாளும் 50-100 இழைகளை இழப்பது இயல்பானது. ஆனால், நீங்கள் இயல்பை விட அதிகமாக முடிகளை இழக்கிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் முடி உதிர்தலால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள் (அலோபீசியா என்றும் அழைக்கப்படுகிறது).



முடி உதிர்தலால் யார் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்?²

முடி உதிர்தலால் யார் வேண்டுமானாலும் பாதிக்கப்படலாம். இது எல்லா வயது ஆண்களையும் பெண்களையும் பாதிக்கிறது.

முடி உதிர்தலின் அறிகுறிகள் யாவை?³



முடி உதிர்தலின் பல்வேறு வகைகள் யாவை?³

இவ்வொப்புவடிவ அலோபீசியா வயதாகும் போது முடி படிப்படியாக குறையும் ஒரு இயற்கை நிலை.	ஆண்ட்ரோஜெனிக் அலோபீசியா ஆண்கள் (ஆண்களின் வழக்கமான வகை) மற்றும் பெண்கள் (பெண்களின் வழக்கமான வகை), இருவரையும் பாதிக்கும் ஒரு மரபணு நிலை.	அலோபீசியா அரேட்டா குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களிடையே இது திடீரென்று தொடங்கி முடி உதிர்தலை ஏற்படுத்துகிறது.	அலோபீசியா யுனிவர்சலிஸ் புருவங்கள், கண் இமைகள் மற்றும் அந்தரங்க முடி உட்பட அனைத்து உடல் முடிகளும் உதிர்தலுக்கு விடும்.
டெலோஜென் எஃப்.பி.என்.வி.எம் முடி வளர்ச்சி சுழற்சியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாக ஏற்படும் முடி உதிர்தலின் தற்காலிக காலம்.	ஸ்காரிங் அலோபீசியா இது ஒரு நிரந்தர முடி உதிர்தலாகும், இது தோல் அழற்சி நிலைகள் மற்றும் பிற தோல் கோளாறுகள் காரணமாக ஏற்படுகிறது.		

முடி உதிர்தலிற்கான காரணம் என்ன?³,⁴

ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வு	மரபணுக்கள்	மன அழுத்தம்	பிரசவம்	மருந்துகள் (புற்றுநோய் சிகிச்சை)
நோய்/ மருந்துவ நிலைமைகள்	தலைச் சருமத்தில் சொரியாஸிஸ்	வைட்டமின் பி, இரும்பு, புரதம் அல்லது ஜின்க் குறைபாடு	முடிச் சிகிச்சை/ தயாரிப்புகள்	

ஒரு மருத்துவரை எப்போது பார்க்க வேண்டும்?¹

இந்த நிலைகளில் உங்கள் மருத்துவரை சந்திக்க வேண்டும்:

- உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கோ தொடர்ந்து முடி உதிர்தலால் நீங்கள் உபத்திரவம் அடைந்து சிகிச்சையைத் தொடர விரும்புகிறீர்கள்.
- நீங்கள் நெற்றிப்பகுதி குறைந்து வருவதை உணர்கிறீர்கள் (பிரண்டல் ஃபைபரோசிஸ் அலோபீசியா).
- உங்கள் தலைமுடி அல்லது உங்கள் குழந்தையின் தலைமுடியை வாரும்போது அல்லது கழுவும்போது திடீரென்று அல்லது திட்டாக முடி உதிர்தல் அல்லது வழக்கத்தை விட அதிகம் முடி உதிர்தலை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள்.

முடி உதிர்தலுக்கு ஏதாவது சிகிச்சை உண்டா?²,⁵,⁶

முடி உதிர்தலை மெதுவாக அல்லது குறைக்க மற்றும் பகுதியளவுக்கு மீண்டும் வளர்ச்சியைத் தூண்டக்கூடிய சில மருந்துகள் (மினாக்ஸிடில் மற்றும் ஃபினாஸ்டைரீடு போன்றவை) உள்ளன. மருத்துவரும் கூட சில சிகிச்சைகளைப் பரிந்துரைக்கலாம், அவை:

முடி பதியஞ் செய்தல் (ஹெர் ட்ரன்ஸ்பிளாண்ட்டேஷன்)	லேசர் சிகிச்சை
மைக்ரோநீட்லிங்	பிளேட்லெட் செறிவுள்ள பிளாஸ்மா (PRP) சிகிச்சை

நல்ல முடி சுகாதாரத்தைக் கடைபிடிக்கவும்

- ஒவ்வொரு ஷாம்பூ உபயோகத்துக்குப் பின்னரும் கண்டிஷனரைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்?
- உச்சந்தலைவை சுத்தம் செய்வதில் கவனம் செலுத்தாதீர்கள்?
- எண்ணெய்ப் பசை கொண்ட முடியை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும்?
- மென்மையான ஷாம்பூவைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்?
- விரைவாக உலர வைக்க உங்கள் தலைமுடியை மைக்ரோ-பைப்ரட் வலால் சுற்றிக்கூட்டுங்கள்?

நல்ல முடி சுகாதாரத்தைக் கடைபிடிக்கவும்

- சூரிய ஒளி மற்றும் அல்ட்ராவயலட் ஒளியின் பிற ஆதாரங்களில் இருந்து முடியைப் பாதுகாக்கவும்?
- ஹெர் எஸ்டீலிங் தயாரிப்புகளின் பயன்பாட்டை கட்டுப்படுத்தாதீர்கள் (ஹெர் கலர், டைட், ப்ளீச்சிங், ஹாட் ரோலர்ஸ் போன்றவை)?
- சூடான எண்ணெய் சிகிச்சையைத் தவிர்க்கவும்?
- உங்கள் தலைமுடியை மென்மையாக வாரவும்?
- சுரமான முடிகளை வறுவதைத் தவிர்க்கவும்?
- ஜடை, பன்ஸ் அல்லது போனிடெயில் போன்ற இறுக்கமான சிகை அலங்காரங்களைத் தவிர்க்கவும்?
- முடியை இழுப்பதைத் தவிர்க்கவும்?

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றவும்

இரும்பு, புரதம் மற்றும் பபோட்டின் நிறைந்த ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள் முறையாக¹	உங்களை நேரற்றாக வைத்திருங்கள் முறையாக¹
புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்தவும்²	முடி உதிர்தலுக்கு காரணமான மருந்துகள் மற்றும் துணை உணவுகள் குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்¹
தியானம் மற்றும் யோகா பயிற்சி செய்து உங்கள் மன அழுத்தத்தை குறைக்கவும்.¹⁰	ஒரு சந்திப்பு நியமனம் செய்து தோல் மருந்துகளைச் சந்திக்கவும்²

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.
- WWW.AAD.ORG/PUBLIC/DISEASES/HAIRLOSS/CAUSES/18-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.
- 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.