

జుట్టు కోల్పోవడంపై అవగాహనా మాసము



జుట్టు కోల్పోవడం అనేది మామూలేనా?¹

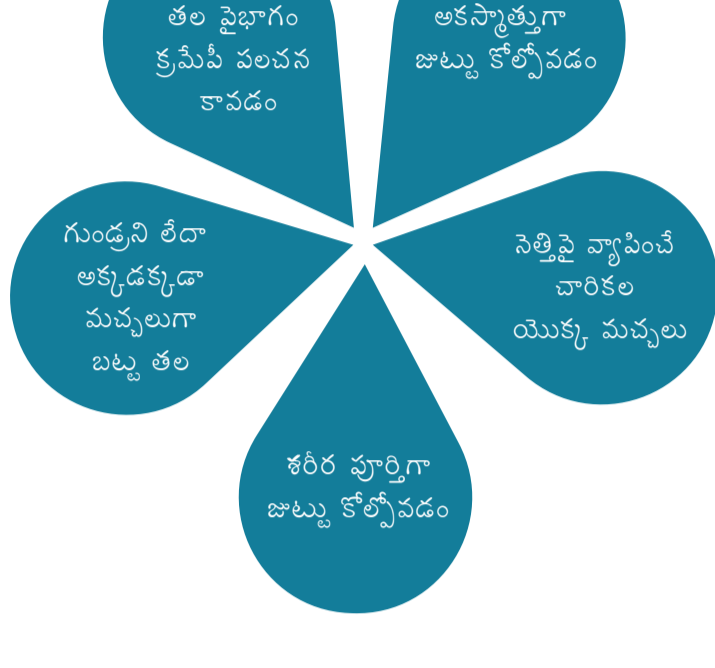
ప్రతిరోజూ 50-100 జుట్టు వెంట్రుకలు రాలిపోవడమనేది మామూలు విషయం. ఐతే, మీరు మామూలు కంటే ఎక్కువగా జుట్టును కోల్పోతూ ఉంటే, అప్పుడు మీరు జుట్టు కోల్పోవడం (అలోపేసియా అని కూడా అంటారు) నుండి బాధపడుతూ ఉండవచ్చు.



జుట్టు కోల్పోవడంతో ఎవరెవరు ప్రభావితమవుతారు?²

జుట్టు కోల్పోవడంతో ఎవరినా ప్రభావితం కావచ్చు. అది అన్ని వయస్సుల పురుషులు మరియు మహిళల్ని బాధిస్తుంది.

జుట్టు కోల్పోవడం యొక్క లక్షణాలు ఏవి?³



జుట్టు కోల్పోవడం యొక్క వివిధ రకాలు ఏవి?³

అనాంప్లసియస్ అలోపేసియా ఎయసు పెరిగి కొద్ది క్రమంగా జుట్టు పలచన ఆయ్యో ఒక సహజమైన స్థితి.	ఆండ్రోజెనిక్ అలోపేసియా పురుషులు (మగవారి తీరు బట్టతల) మరియు మహిళలు (స్త్రీల తీరు బట్టతల) ఇరువురికీ ప్రభావం కలిగించగల ఒక జన్యువరమైన స్థితి.	అలోపేసియా అరియేటా ఇది అకస్మాత్తుగా మొదలై చిన్నపిల్లలు మరియు యుక్తవయసు పెద్దలలో పట్టలుగా జుట్టు కోల్పోవడానికి కారణం అవుతుంది.	అలోపేసియా యూనివర్సలిస్ ఇది, కనుబొమలు, కనురెప్పలు మరియు బహిరంగ రోమాలతో పాటుగా శరీర పెంట్లుకలన్నీ రాలిపోవడానికి కారణమవుతుంది.
టెలోజెన్ ఎఫ్లూవియం రోమాల ఎదుగుదల చక్రములో మార్పుల కారణంగా తాత్కాలికంగా జుట్టును కోల్పోయే ఒక కాలవ్యవధి.	స్పిరింగ్ అలోపేసియా మంట కలిగింపే చర్మ పరిస్థితులు మరియు ఇతర చర్మ రుగ్మతల కారణంగా జుట్టును కోల్పోయే ఒక శాశ్వతమైన స్థితి.		

జుట్టు కోల్పోవడానికి ఏది కారణమవుతుంది?³,⁴

హార్మోనుల అసమతుల్యత	జన్యువులు	ఒత్తిడి	శిశుజననము	ఔషధాలు (క్యాన్సర్ చికిత్స)
అస్వస్థత/వైద్య పరిస్థితులు	సెత్తి సోరియాసిస్	విటమిన్ బి, ఐరన్, ప్రొటీన్ లేదా జింక యొక్క లోపము	జుట్టు చికిత్స/ఉత్పత్తులు	

ఎప్పుడు డాక్టరును కలవాలి?¹

- ఈ క్రింది విధంగా ఉంటే మీ డాక్టరు గారిని సంప్రదించండి:
- మీరు మీలో లేదా మీ చిన్నారిలో ఎడతెగకుండా జుట్టు కోల్పోవడం వల్ల బాధ పడుతూ ఉంటే మరియు చికిత్స చేయించుకోవాలని అనుకుంటూ ఉంటే.
 - మీరు పెంట్లుకల తగ్గుదలను అనుభవిస్తూ ఉంటే (ముందరి జుట్టు అలోపేసియా).
 - మీ జుట్టును లేదా మీ చిన్నారి జుట్టును దువ్వుతున్నప్పుడు మీరు అకస్మాత్తుగా లేదా పట్టలుగా జుట్టు కోల్పోతూ లేదా మామూలు కంటే ఎక్కువ జుట్టు కోల్పోతూ ఉండడాన్ని గమనిస్తూ ఉంటే.

జుట్టు కోల్పోవడానికి ఏదైనా చికిత్స ఉన్నదా?²,⁵,⁶

కొన్ని రకాల మందులు ఉన్నాయి (మినోక్సిడిల్ మరియు ఫినాస్టైడ్ వంటివి) అవి జుట్టు కోల్పోవడాన్ని నిదానం చేయవచ్చు లేదా తగ్గించవచ్చు మరియు పొక్కిళ్లగా తిరిగి ఎదుగుదలను ఉత్తేజపరచవచ్చు. డాక్టరు ఈ క్రింది విధమైన కొన్ని చికిత్సలను కూడా సూచించవచ్చు:

జుట్టు మార్పిడి (జుట్టు నాటడం)	తీజర్ థెరపీ
మైక్రోసీడిలింగ్	ఫ్లేట్లెట్ సమర్పణగా ఉండి ప్లాస్మా ఎ.ఆర్.వి (PRP) థెరపీ

మీ జుట్టు రాలడం నిర్వహించుకోవడానికి చిట్కాలు

- మంచి కేళి పరిశుభ్రతను పాటించండి
- షాంపూ వీసుకున్న తర్వాత ప్రతిసారి కంటిపనర్ వాడండి¹
 - నెత్తిపై శుభ్రం చేసుకోవడంపై దృష్టం వహించండి¹
 - జిడ్డుగా ఉన్న జుట్టును ఎక్కువ తరచుగా కడుక్కోండి¹
 - సుతారైన షాంపూ వాడండి²
 - జుట్టు మరియు త్వరగా ఆరిపోవడానికి ఎవోయిసడీలా మీ జుట్టును మైక్రోఫైబర్ తువ్వాలతో మట్టుకోండి¹

మంచి కేళి సంరక్షణను పాటించండి

- జుట్టును ఎండ మరియు ఇతర అతిసీం లోపిత పెలుగు వనరుల నుండి రక్షించుకోండి¹
- హాయిర్ ట్రైలింగ్ ఉత్పత్తుల వాడకమును పరిమితి చేయండి (హెర్ కలర్, డైలు, బ్లీచింగ్, పేడి రోలర్లు వంటివి)¹
- పేడి నూసె మర్చనలను సూచించండి¹
- మీ జుట్టును సున్నితంగా బ్రష్ చేయండి లేదా దువ్వుకోండి¹
- తడి జుట్టును బ్రష్ చేయడం నివారించండి¹
- గట్టిగా ముడిపేసుకునే బ్రియడ్స్, బస్స్, లేదా పోనీటెయిల్స్ వంటి వాటిని నివారించండి¹
- జుట్టును లాగడం నివారించండి¹

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించండి

ఐరన్, ప్రొటీన్ మరియు బయోటిన్ సమృద్ధిగా ఉండి ఆహారం తినండి¹¹	మీకు మీరుగా జటిలీకరణతో ఉండండి¹¹
పొగత్రాగడం ఆపించండి¹	జుట్టు కోల్పోవడానికి కారణమయ్యే మందులు మరియు అసబధ రోమాలాల గురించి మీ డాక్టరు గారిని అడగండి¹
దానము మరియు యాగా ద్వారా మీ ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి¹¹	చర్మపైద్యుడిని కలిసేందుకు అపాయింట్మెంట్ తీసుకోండి¹

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(11):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-inwomen>. 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.