American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

बालों के झड़ने के लिए क्या करें?

What to Do for Hair Loss - Hindi

कैंसर के कुछ उपचारों के कारण लोगों के कुछ या सारे बाल झड़ जाते हैं। बाल आमतौर पर वापस उग आते हैं, और आप बालों के झड़ने की समस्या को कम करने के लिए कुछ काम कर सकते हैं।

कैंसर से पीड़ित लोगों में बाल झड़ने का क्या कारण है?

बाल हर समय बढ़ते रहते हैं, पुराने बाल झड़ जाते हैं और उनकी जगह नये बाल आ जाते हैं। कीमोथेरेपी की कई दवाएं बढ़ते बालों को नुकसान पहुंचाती हैं, जिससे वे झड़ने लगते हैं। कुछ कीमो दवाओं के कारण बाल पतले होते हैं या केवल खोपड़ी के बाल झड़ने लगते हैं। अन्य कारणों से जघन बाल, हाथ और पैर के बाल, भौहें झड़ने लगते हैं।, या पलकें भी पतली हो जाती हैं या झड़ने लगते हैं।

सिर पर विकिरण थेरेपी से भी खोपड़ी के बाल झड़ सकते हैं।

बालों के झड़ने के लिए तैयार रहने के लिए आप क्या कर सकते हैं

- अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि क्या बाल झड़ने की संभावना है। यदि ऐसा है, तो पूछें कि क्या यह जल्दी-जल्दी होगा या समय के साथ होगा। अपनी कैंसर देखभाल टीम से इस बारे में बात करें कि क्या कूलिंग कैप आपके जोखिम को कम करने में मदद कर सकती है। यह पता लगाने के लिए और अधिक शोध किया जा रहा है कि क्या कूलिंग कैप्स काम करती हैं या सुरक्षित हैं। कूलिंग कैप्स के कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे सिरदर्द, खोपड़ी में दर्द, और गर्दन और कंधे की परेशानी। कूलिंग कैप्स के लाभों, जोखिमों, और दुष्प्रभावों के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें। विग और अन्य स्कैल्प कवरिंग्स आंशिक रूप से या पूरी तरह से आपके स्वास्थ्य बीमे द्वारा कवर किए जा सकते हैं। यदि ऐसा है, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से विग संबंधी नुस्खे के लिए पूछें। अमेरिकन कैंसर सोसाइटी "tlc" टेंडर लविंग केयर® कार्यक्रम विभिन्न प्रकार के किफायती विग्स, टोपियों और स्कार्फ की पेशकश करता है। इन चीजों को "tlc"™ वेबसाइट tlcdirect.org पर जाकर या 1-800-850-9445 पर कॉल करके खरीदा जा सकता है।
- आप अपने बालों को बहुत छोटा काटने या बालों के झड़ने से पहले अपना सिर मुंडवाना भी चुन सकते हैं।

आपके बाल झड़ने पर आप निम्नलिखित अन्य काम कर सकते हैं

- आपकी खोपड़ी पर खुजली या संवेदनशीलता महसूस हो सकती है। अपने बालों को ब्रश करते और धोते समय सावधानी बरतें। चौड़े दांतों वाली कंघी का इस्तेमाल करना मदद कर सकता है।
- ब्रश न करने या बहुत अधिक न खींचने से बालों का झड़ना कुछ हद तक कम हो सकता है। चोटी या पोनीटेल बनाने, रोलर का उपयोग करने, ब्लो ड्राई करने, या कर्लिंग या फ्लैट आयरन्स का इस्तेमाल करने से परहेज़ करें।
- यदि आपके बाल बहुत पतले हो गए हैं या पूरी तरह से झड़ हो गए हैं, तो अपने सिर की त्वचा को गर्मी, ठंड, और धूप से बचाना सुनिश्चित करें। कम से कम 30 सन प्रोटेक्शन फैक्टर (SPF) वाली ब्रॉड-स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें और टोपी पहनें। ठंड के मौसम में, अपने सिर को ढकने और गर्म रहने के लिए टोपी या स्कार्फ पहनें।
- जब नए बाल उगना शुरू हो जाते हैं, तो शुरुआत में वे आसानी से टूट सकते हैं। पहले कुछ महीनों तक पर्म और डाई से परहेज़ करें। बाल छोटे रखें और स्टाइल आसान रखें।
- जब आपके बाल वापस बढ़ने लगते हैं, तो उनकी बनावट या रंग अलग हो सकता है। समय के साथ, यह संभवतः उसी तरह वापस हो जाएंगें जैसे इलाज से पहले थे।

अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।

यदि आपको बालों के झड़ने की समस्या से निपटने में परेशानी हो रही है तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं ताकि आपको मदद मिल सकें।

कैंसर की जानकारी और जवाब के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट **cancer.org** पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी जरूरत होगी हम यहां उपलब्ध हैं।

American Cancer Society®
cancer.org | 1.800.227.2345

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. HIN216006 Rev. 9/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity