

बालों के झड़ने के लिए मदद प्राप्त करना

Getting Help for Hair Loss - Hindi

कैंसर के कुछ उपचारों के कारण लोगों के कुछ या सारे बाल झड़ जाते हैं। अपने बालों को खो जाने के बारे में परेशान होना सामान्य बात होती है। लेकिन बाल आमतौर पर वापस बढ़ जाते हैं, और आप बालों के झड़ने की इस समस्या को कम करने के लिए कुछ कर सकते हैं।

कैंसर वाले लोगों में बालों के झड़ने का क्या कारण होता है?

बाल हर समय बढ़ते रहते हैं, साथ ही पुराने बाल झड़ते रहते हैं और उनकी जगह नए बाल आ जाते हैं। कई कीमोथेरेपी वाली दवाएं बढ़ते बालों को नुकसान पहुंचाती हैं, जिससे वे झड़ जाते हैं। कुछ कीमो दवाएं बालों को पतला करती हैं या बालों को केवल खोपड़ी के बालों को ही नुकसान पहुंचाती हैं। बाकी दवाएं जघन बाल, हाथ और पैर के बाल, भौंहें, या पलकों के पतले होने या झड़ने का कारण बनती हैं। सिर पर विकिरण चिकित्सा भी खोपड़ी पर बालों के झड़ने का कारण बन सकती है।

यदि आपके बाल गिरने वाले हैं, तो यह अक्सर उपचार शुरू करने के 1 से 3 सप्ताह बाद गिरने शुरू होते हैं और 1 से 2 महीने में बदतर हो जाते हैं। लेकिन अक्सर इलाज खत्म होने से पहले ही बाल वापस उगने लगते हैं।

बालों के झड़ने से निपटने की तैयारी के लिए आप ये कर सकते हैं

- अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या बालों के झड़ने की संभावना है। यदि ऐसा है, तो पूछें कि क्या ऐसा जल्दी 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 जानने के लिए अधिक शोध किया जा रहा है कि क्या कूलिंग कैप काम करते हैं और सुरक्षित होते हैं। कूलिंग कैप के कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे सिरदर्द, सिर की त्वचा में दर्द और गर्दन और कंधे की परेशानी। कूलिंग कैप के लाभों, जोखिमों और दुष्प्रभावों के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।
- विग और अन्य स्कैल्प कवरींग आंशिक रूप से या पूरी तरह से आपके स्वास्थ्य बीमा द्वारा कवर किए जा सकते हैं। यदि ऐसा है, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से विग के नुस्खे के लिए कहें। अमेरिकन कैंसर सोसायटी “tlc” *Tender Loving Care*® कार्यक्रम के तहत विभिन्न प्रकार के किफायती विग, टोपी और स्कार्फ की पेशकश की जाती है ये आइटम “tlc”™ वेबसाइट tlcdirect.org पर जा कर या **1-800-850-9445** पर कॉल करके खरीदे जा सकते हैं।
- आप अपने बालों को बहुत छोटा कटवाना चुन सकते हैं या बाल गिरने से पहले ही अपना सिर मुंडवा सकते हैं।

बालों के झड़ने पर आप यह अन्य चीजें कर सकते हैं:

- आपकी खोपड़ी में खुजली या संवेदनशीलता महसूस हो सकती है। ब्रश करते समय और अपने बालों को धोते समय ध्यान रखें। चौड़े दांतों वाली कंघी का इस्तेमाल करने से मदद मिल सकती है।
- बालों का झड़ना कुछ हद तक बाल न सँभालने या बहुत अधिक न खींचने से कम हो सकता है। चोटियां या पोनीटेल बनाते समय, रोलर्स का उपयोग करते हुए, ब्लो ड्राईंग करते समय, या कर्लिंग या फ्लैट आयरन का उपयोग करते समय सावधानी बरतें।
- अगर आपके बाल बहुत पतले हो जाते हैं या पूरी तरह से चले जाते हैं, तो अपने सिर की त्वचा को गर्मी, ठंड और धूप से बचाना सुनिश्चित करें। कम से कम 30 के सन प्रोटेक्शन फैक्टर (SPF) वाले ब्रॉड-स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन का उपयोग करें और टोपी पहन के रखें। ठंड के मौसम में सिर ढकने के लिए टोपी या स्कार्फ पहनें और गर्म रहें।
- जब नए बाल उगने लगते हैं, तो यह पहली बार में आसानी से टूट सकते हैं। पहले कुछ महीनों के लिए पर्म और डाई करने से बचें। बालों को छोटा और स्टाइल करने में आसान रखें।
- जब आपके बाल वापस बढ़ने लगते हैं, तो इनकी एक अलग बनावट या रंग हो सकता है। समय के साथ, यह संभावना रहती है कि इलाज से पहले यह उसी तरह वापस आ जायेंगे।



अपने दोस्तों या प्रियजनों को बताएं कि वे मदद के लिए क्या कर सकते हैं। ऐसा हो सकता है आप उनके समर्थन और समझ के साथ बेहतर ढंग से सामना करने में सक्षम हों।

कैंसर की जानकारी, दिन-प्रतिदिन की सहायता और समर्थन के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट **cancer.org** पर जाएं या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब आपको हमारी जरूरत होती है, हम उपलब्ध रहते हैं।