

# बालों के झड़ने पर क्या किया जाए

कुछ कैंसर उपचारों के कारण लोगों के कुछ या पूरे बाल झड़ सकते हैं। अक्सर बाल दोबारा उग आते हैं, और ऐसी कई बातें हैं जो आप कर सकते हैं ताकि यह आपके लिए कम परेशानी का कारण बने।



## कैंसर से पीड़ित लोगों में बालों के झड़ने के क्या कारण होते हैं?

कुछ प्रकार की कीमोथेरेपी सिर के बाल पतले होने या झड़ने का कारण बन सकती है। कुछ उपचारों से जननांग क्षेत्र (यूबिक हेयर), हाथ-पैर के बाल, भौहें या पलकें भी पतली हो सकती हैं या झड़ सकती हैं। अन्य कैंसर उपचार जैसे सिर पर दी जाने वाली रेडिएशन थेरेपी और हार्मोन थेरेपी भी बाल झड़ने या पतले होने का कारण बन सकती हैं।



## बाल झड़ने के लिए पहले से क्या तैयारी कर सकते हैं?

- अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि क्या बाल झड़ने की संभावना है और यह कितनी जल्दी होगा।
- यह भी पूछें कि क्या कूलिंग कैप (Cooling Cap) आपके जोखिम को कम करने में मदद कर सकती है। इस पर अभी और शोध चल रहा है कि ये कितनी प्रभावी और सुरक्षित हैं। इनके कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे सिरदर्द या ठंड लगने से असहजता। इनके फायदे, जोखिम और दुष्प्रभावों के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।
- विग (नकली बाल) या सिर ढकने के अन्य साधन आपके स्वास्थ्य बीमा द्वारा आंशिक या पूरी तरह कवर किए जा सकते हैं। यदि ऐसा है, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से विग या क्रेनियल प्रोस्थेसिस (सिर के लिए कृत्रिम कवर) का प्रिस्क्रिप्शन माँगें। American Cancer Society का EverYou™ प्रोग्राम बाल झड़ने से जूझ रहे लोगों के लिए विग, टोपी और स्कार्फ़ उपलब्ध कराता है। चयन देखने के लिए [EverYou.com](http://EverYou.com) पर जाएँ या **1-800-850-9445** पर कॉल करें।
- आप चाहें तो बाल झड़ना शुरू होने से पहले बाल बहुत छोटे कटवा सकते हैं या सिर मुंडवा सकते हैं।



## जब बाल झड़ने लगें तो आप क्या तैयारी कर सकते हैं?

- आपकी स्कैल्प (सिर की त्वचा) में खुजली या संवेदनशीलता हो सकती है। बालों को धीरे-धीरे कंघी करें और धोएँ। चौड़े दाँतों वाली कंघी उपयोगी हो सकती है।
- बहुत ज़्यादा कंघी करने या खींचने से बचें, इससे बाल झड़ना कम हो सकता है। चोटी, पोनीटेल, रोलर्स, ब्लो-ड्रायर, कर्लिंग या स्ट्रेटनिंग आयरन का उपयोग न करें।
- यदि बाल बहुत पतले हो जाएँ या पूरी तरह झड़ जाएँ, तो सिर की त्वचा को धूप, ठंड और गर्मी से बचाएँ। सन प्रोटेक्शन फैक्टर (SPF) 30 या उससे अधिक वाला व्यापक स्पैक्ट्रम वाली सनस्क्रीन लगाएँ और टोपी पहनें। ठंड के मौसम में टोपी या स्कार्फ़ पहनकर सिर को ढकें और गर्म रखें।
- जब नए बाल उगने लगें, तो वे शुरू में आसानी से टूट सकते हैं। पहले कुछ महीनों तक पर्स करवाने या हेयर डाई लगाने से बचें। बालों को छोटा और सरल स्टाइल में रखें।
- दोबारा उगने वाले बालों का रंग या बनावट अलग हो सकती है। समय के साथ वे अक्सर इलाज से पहले जैसे थे, वैसे ही हो जाते हैं।
- कुछ दवाइयाँ और लाइट थेरेपी बाल झड़ने या पतले होने में मदद कर सकती हैं। अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि क्या ये उपचार आपके लिए उपयुक्त हो सकते हैं।



## अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

अगर आपको बाल झड़ने के बारे में अभ्यस्त होने में परेशानी हो रही है, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएँ।



अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट [cancer.org/hindi](http://cancer.org/hindi) पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें।