कपाल सम्बन्धित समस्या

Causes of Hair fall

- Hormonal : patterned hair fall, androgenetic alopecia, polycystic ovarian syndrome, congenital adrenal hyperplasia.
- Immunological : alopecia areata, lupus erythematosus, lichen planus
- Drugs: Thyroid medication, oral contraceptive pills
- Systematic disease: Thyroid disorders, Iron deficiency
- Infections: Tinea capitis, syphilis, pediculosis
- Seborrheic eczema
- Pregnancy/delivery पछी
- Stress
- Hair straightening, hair curling, perming, bleaching etc.
- कपाल तान्ने बानी (Trichotillomania)
- Nutrition को कमि
- Post radiotherapy/chemotherapy

Hair Facts

- Human Scalp(टाउको) मा १,००,००० hairs हुन्छ जस मध्ये १०% कपाल झर्ने गर्छ ।
- प्रतिदिन १०० ओटा कपाल झर्नु रोग होइन ।
- कपाल को ग्रोथ १cm प्रति महिना हुन्छ ।
- कपाल को आफ्नो झर्ने र पलाउने phase हुन्छ जसलाई hair cycle भनिन्छ ।
- कपाल को बहिरी भाग लाई cuticle भनिन्छ जसले कपाल लाई बहिरी (external) factors जस्तै धुलो, UV rays, chemicals, hair products बाट सुरक्षित राख्छ ।
- कपाल को भित्री भागलाई cortex भनिन्छ जसले कपाल लाई strength दिन्छ ।
- एउटा कपाल झरिसके पछि फेरी जरा बाट नयाँ कपाल पलाउने कम्ती मा ३-६ महिना लाग्छ ।
- Healthy कपाल को लागि दुबै कपाल र टाउको Shampoo ले daily wash गर्न जरुरी हुन्छ ।
- Shampoo पछि conditioner प्रयोग गर्न सकिन्छ जसले cuticle लाई स्मूथ पार्ने काम गर्छ । Conditioner को प्रयोग कपाल मा मात्र गर्नु पर्छ ।
- Hair coloring, straightening, bleaching र perming जस्ता hair procedures ले कपाल permanently damage गर्छ ।
- कुवां र कल को पनिमा धेरै मात्र मा मिनरल हुने गर्छ जसले hair damage गर्न सक्छ ।

CHEST

DISHARC

P.O Box No: 8975,E PC: 4193, Maharajgunj, Kathmandu,Nepal
Tel: +977-01-4721500; 4721900; 9813616169
Email: info@disharc.org; disharc@hotmail.com
Web: www.disharc.org

@Dr. Krishna Jha
kjha5962@gmail.com

- Swimming pool को पानी मा रहेको क्लोरिन ले कपाल लाई हानी गर्न सक्छ ।
- कपाल धेरै tight बाँध्ने गर्ना ले hair fall हुने गर्छ ।
- तातो पानी ले कपाल धुने गर्नाले या तातो तेल कपाल मा लगाउन ले कपाल लाई हानी हुने गर्छ ।
- Hair Blower र Hair Dryer को अत्याधिक प्रयोग ले कपाल डैमेज हुन सक्छ ।
- कपाल कोर्दा हार्ड ब्रस या धेरै फोर्स को प्रयोग गरे भने कपाल डैमेज हुन सक्छ ।
- शरीर मा Hormonal imbalance, Thyroid disorder, Iron को कमी तथा अन्य रोग हरू को करण कपाल झर्न सक्छ ।

Alopecia Areata

Telogen Effluvium

Myths and Facts

Myth: के डेली shampoo गर्ना ले कपाल धेरै झर्छ ?
Fact: डेली shampoo गर्दै मा कपाल धेरै झर्ने हैन। shampoo गर्ना ले कपाल र scalp healthy रहन्छ । Healthy कपाल को लागि गर्मी मा daily र जाडो म at least alternate day shampoo गर्न जरुरी हुन्छ ।

*Myth:*के कपाल नियमित रूपमा काटदै मा कपाल छिटो पलाउँछ ?
Fact: कपाल को growth rate १cm प्रति महिना हुन्छ जुन जरा बाट पलाउँछ, छिटो काटदै मा कपाल छिटो पलाउने होइन ।

*Myth:*के कपाल Split भएमा वा हाँगा पलाएमा shampoo गर्दा त्यो ठीक हुने गर्छ ?
*Fact:*Split Hair को कारण cuticle र cortex दुबै damage हुनु हो जुन shampoo/conditioner गर्दै मा ठीक हुँदैन, त्यसको लागि कपाल Trim गर्नु पर्छ ।

Myth: के oily hair मा conditioner प्रयोग गर्न सकिदैन ?
Fact: Conditioner ले कपाल को बहिरी भाग (cuticle) लाई स्मूथ पार्छ । Oily hair हुनु को कारण scalp बाट धेरै sebum secretion हुनु हो conditioner होइन, त्यसैले ओइली कपाल मा conditioner प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

Myth: के सधैं एउटै shampoo वा conditioner कपाल मा प्रयोग गर्ना ले कपाल मा काम गर्न छोड्छ ?
Fact: सधैं एउटै shampoo र conditioner को प्रयोग गर्दै मा कपाल मा काम नगर्ने होइन । जुन shampoo या conditioner आफुलाई सुट गर्छ त्यो सधैं प्रयोग गर्दा हुन्छ ।

Myth: के धेरै चिन्ता लिए मा कपाल सेतो हुन्छ ?
Fact: कपाल सेतो genetic कारण ले हुन्छ, धेरै चिन्ता लिदै मा कपाल सेतो हुने हैन । सेतो कपाल निकाल्दैमा सेतो कपाल पलाउन पनि रोकिदैन ।

Myth: किन औषधी सेवन र प्रयोग ले पनि कपाल झर्न रोकिएन?
Fact: कपाल को आफ्नो हुर्किने र झर्ने साईकल हुन्छ जसलाई hair cycle भनिन्छ जुन औषधी ले रोक्दैन । कपाल पलाउने औषधी ले केवल कपाल को जरा बाट नयाँ कपाल उमार्न मद्दत गर्छ जुन ३-६ महिना खानु पर्छ र नयाँ कपाल पलाउन कम्ती मा पनि ३ महिना लाग्छ ।

Myth: के कपाल प्रत्यारोपण कपाल उमार्ने जहिलेसुकै गर्न मिल्ने उपचार तरिका हो ?
Fact: कपाल प्रत्यारोपण एउटा यस्तो प्रबिधी हो जसमा patient को आफ्नो कपाल (permanent hair) को जरा लाई एउटा ठाउं बाट निकालेर अर्को ठाउँमा implant गर्ने गरिन्छ जस बाट नयाँ कपाल पलाउँछ । यो प्रबिधी कसैलाई वंशानुगत कारण ले कपाल झरेको छ भने मात्र गर्ने मिल्छ, यदी अरु कारण ले कपाल झरेको अवस्था छ भने यो फाइदाजनक हुँदैन । प्रत्यारोपण गर्न अगाडि कपाल पलाउने औषधी को प्रयोग र सेवन गरेर पनि कपाल न पलाए मा मात्र प्रत्यारोपण गर्नु पर्छ।