



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

Add 15 Years |

हेयर (बाल)

हमेशा खुशी देने वाली एक सुंदर रचना
एक मेडिकल डॉक्टर (एमडी) द्वारा पूरी जानकारी

USA/INDIA, Edition 2020 | HINDI (हिंदी)



लेखक:

(प्रो.) डॉ. एस. ओम गोयल,

एम.डी./डी.एम.

एम्स, एम.ए.एम.सी. और

दिल्ली विश्वविद्यालय से

एम.डी. मेडिसिन, यूएसए

डी.एम./फैलोशिप, यूएसए



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

हम क्यों सोचते हैं कि हम आपके जीवन में 15 साल जोड़ देंगे?

जरा सोचिए इस बारे में !

चलिए मैं एक उदाहरण देता हूँ, जिसकी मदद से हम समझ पाएंगे।

सोचिये, हमें पूरे एक साल के लिए सारे सब्जेक्ट्स की पढ़ाई करनी है, और ऐसा हो कि हमने पूरे वर्ष किताब खोली तक नहीं, और बहुत सारी कक्षाओं में भाग ही नहीं लिया, और कभी भी पढ़ाई में पूरा ध्यान नहीं दिया, तब निश्चित रूप से हम कक्षा के शीर्ष 25% में नहीं हो सकते, तो आप सोच सकते हैं, कि रिजल्ट क्या होगा? आप फेल हो जायेंगे।

चमत्कार असल ज़िन्दगी में नहीं होते हैं।

भारत में तो अक्सर (पर यू.एस.ए. USA में नहीं कह सकते।), हम एमडी डॉक्टर आपके ऊपर बहुत ध्यान देते हैं, और फोकस भी करते हैं जिसे अलार्मिंग सिमटम्स कहते हैं। (हम इसे मुश्किल में खाने वाली दवाई भी कहते हैं)

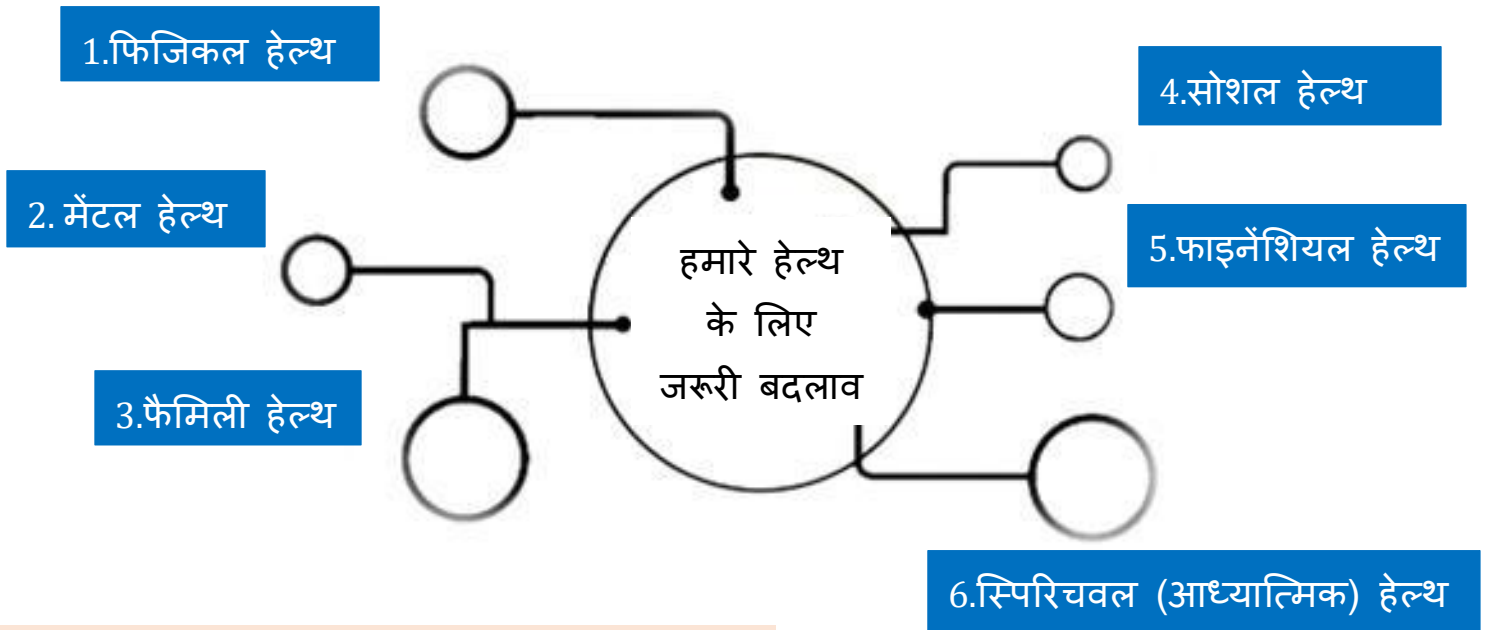
2020 में या आने वाले सालों में, ये “अलार्मिंग सिमटम्स” (जिसे “क्राइसेस मेंडिसिन” भी कहते हैं) काफी कम मात्रा में पहुँच जायेगा, इससे पहले कि हम 75 से 50 वर्ष के आयु वर्ग में आते हैं।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

प्रोवाइडेड

हम अपने हेल्थ (मेडिकल परिभाषा मे) के बारे मे जानते हैं और बेसिक मेडिकल के बारे में जानकारी हासिल करते हैं, हम सक्रिय रूप से योजना बनाते हैं और हम ध्यान देते हैं::



मेरा विश्वास कीजिए ये सभी 6 हेल्थ बहुत जरूरी हैं।
रिजल्ट बहुत ही ड्रामेटिक (नाटकीय) होगा।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

अस्वीकरण

एक एमडी फिजिशियन के रूप में मैं जितनी भी किताबें लिखता हूँ, वो अपने जीवन के सभी अनुभवों के द्वारा, अपनी पूरी टीम के साथ लिखता हूँ। *अपने आपको स्वस्थ रखने के लिए मैं वो सारी बातें बताता हूँ, जो हम सबको जानना जरूरी होता है।*

2020 में, किसी भी प्रकार की *अज्ञानता कोई आशीर्वाद* नहीं है।

मैं सिफारिश करता हूँ कि कोई भी जो मिडिल स्कूल (8th कक्षा में मतलब 13 साल की उम्र) में पहुँचा है, उन्हें ये किताबें पढ़नी शुरू करनी चाहिए, जिससे की उन्हें अपनी हेल्थ के बारे में बहुत आम मेडिकल बातें पता चलना शुरू हो जाएँगी।

ये सभी किताबें बहुत ही आसान हिंदी, इंग्लिश और कई सारी भाषाओ में लिखी गई हैं। जिससे कि पढ़ने वालों को किसी भी प्रकार की कोई परेशानी न हो। किसी भी प्रकार की गलत आदतों (स्मोकिंग और शराब आदि) में पड़ने से पहले यदि आपको मेडिकल ज्ञान हो जाये तो आप उन गलत आदतों से दूर रहेंगे और एक स्वस्थ जीवन जी पायेंगे।

मेरी सभी रिसर्च और समझ यही कहती है कि - 13 साल की उम्र से शुरू, यानी जब आप अपने किशोरावस्था में प्रवेश करते हैं, तो हमारा व्यक्तित्व, हमारी आदतें, हमारी पसंद और नापसंद - सभी 26 साल या उससे अधिक उम्र तक वही रहते हैं।

दोनों यूएसए (USA) और इंडिया मेरे लिए बहुत प्यारे हैं।

इंडिया में मेरा जन्म हुआ और मेरे माता पिता वही रहते हैं, और यूएसए (USA) में मेरी पत्नी और बच्चे रहते हैं।

यूएसए (USA) में रहते हुए, एक बात मेरे लिए स्पष्ट हो जाती है कि वहाँ के लोग मेडिकल विभाग का भरपूर लाभ उठा रहे हैं।



हमारे भारतीय समाज में हम ऐसा नहीं करते हैं, अगर हमारे दोस्तों और परिवार के लोगों को कुछ मेडिकल समस्या आती है, तो हम पूरी तरह से सरकारी और प्राइवेट अस्पतालों और डॉक्टरों की दया पर निर्भर हो जाते हैं जिन पर हम बिल्कुल भी भरोसा नहीं कर सकते हैं। भारत में लोगों को ये सोचना चाहिए कि वो खुद का पैसा खर्च करते हैं,

मैं वो सभी मेडिकल जानकारी देना चाहता हूँ, जो सिर्फ हम मेडिकल डॉक्टर्स के पास होती हैं। जिससे कि आप बुद्धिमत्ता और विश्वास के साथ अपना निर्णय ले सकें और आपकी हेल्थ आपके अपने हाथों में हो।

पर भी फिर मैं यही कहना चाहता हूँ कि कोई भी दवाई लेने से पहले अपने डॉक्टर्स से सलाह जरूर लें।

वे सभी मेडिकल जानकारियां जो मैंने अपनी किताबों में दी हैं, वे आपको आसानी से मिल जाएंगी। मैंने यहाँ बहुत ही आसान भाषा में वो भी बहुत सारी अलग अलग भाषाओं में आपको सभी मेडिकल जानकारियां प्रदान करने की कोशिश की है जिससे कि आप अच्छे से समझ सकें और आपको अपने सवालों के जवाब मिल सकें। जब आपको यही नहीं पता होगा कि करना क्या है? तो आप सही निर्णय नहीं ले पाएंगे।

हमारी कुंडली काफी नहीं है, किसी पंडित, पुजारी या मुल्लाह से पूछना काफी नहीं है, ज्यादा अन्धविश्वास भी ठीक नहीं है।

दुआ काम करती है हां ये बात सच है! जब हम किसी स्थिति का उत्तर नहीं जानते हैं। यदि हमारी कार में पेट्रोल खत्म हो जाये तो हमारी कार नहीं चलने वाली है (हम कितनी भी प्रार्थना कर लें, ऐसा होने वाला नहीं है।) क्योंकि भगवान यहां पर हमारी मदद नहीं करने वाला है।

तो अगर आप अच्छे से चुनेंगे कि आप के लिए क्या अच्छा है और क्या नहीं तो आप कभी भी मुसीबत में नहीं पड़ेंगे, इसलिए हमारा अस्वीकरण यह है कि हम आपको सही जानकारी देते

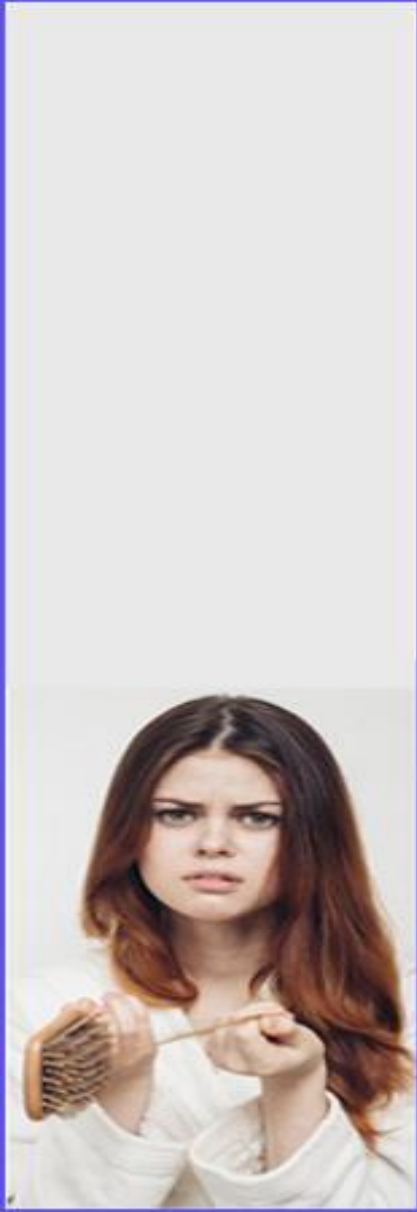


ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

रहें, लेकिन कृपया किसी भी प्रिस्क्रिप्शन दवाओं को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर्स से हमेशा सलाह लें।



विषय सूची



पाठ -1

बाल (हेयर) हमेशा खुशी देने वाली एक सुंदर रचना है।

पाठ -2

कौन से फैक्टर हमारे बालों को प्रभावित कर सकते हैं?

पाठ -3

बालों के विकास और रोम छिद्र की स्थिति

पाठ -4

हमारे पास कितने प्रकार के बाल (रोम छिद्र) होते हैं?

पाठ -5

बालों का झड़ना आमतौर पर एक हार्मोनल असंतुलन से जुड़ा होता है।

पाठ -6

प्रेगनेंसी के बाद महिलाओं के बाल क्यों झड़ने लगते हैं?

पाठ -7

बालों को झड़ने से रोकने के लिए हम क्या कर सकते हैं?



पाठ-1

बाल (हेयर) हमेशा खुशी देने वाली एक सुंदर रचना है।

स्तनधारियों और अन्य जानवरों के लिए बाल सुरक्षा का कार्य करते हैं, लेकिन मनुष्य के लिए बाल महत्वपूर्ण होते हैं।

महिलाओं के लिए, बाल उनकी सुंदरता के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं और पुरुषों के लिए भी यही बात लागू होती है।

हमारी हथेलियों और तलवों को छोड़कर पूरे शरीर में बाल होते हैं।

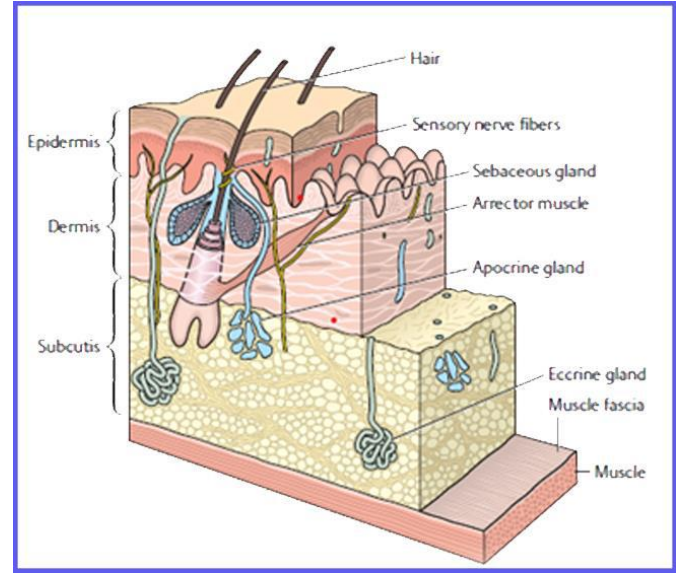
हमारी हथेलियों और तलवों में कोई रोम छिद्र नहीं है।

बाल हमारी त्वचा का हिस्सा हैं।

1. वे आकार में छोटे और रंग में कम चमकीले होते हैं।
2. फिर हमारे स्कैल्प पर ऐसे टर्मिनल बाल होते हैं जो मोटे, लंबे और गहरे होते हैं।

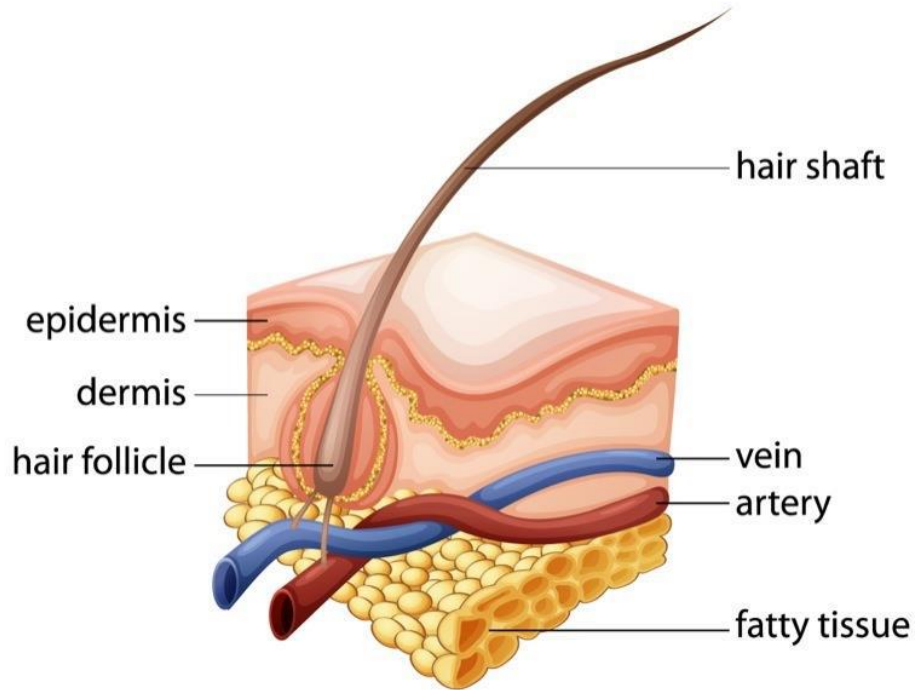
पुरुषों में, हार्मोनल प्रभाव के कारण, दाढ़ी चेहरे पर बढ़ने लगती है।

पुरुषों और महिलाओं में, केशिका क्षेत्र और जननांग क्षेत्रों में बाल, लंबे हो जाते हैं और टर्मिनल बालों में बदल जाते हैं।





Anatomy of Human Skin & Hair



त्वचा में कई घटक होते हैं:

- (i) एपिडर्मिस,
- (ii) डर्मिस,
- (iii) त्वचा के उपांग
- (iv) और उसके बाद त्वचा के नीचे की वसा परत होती है।



एपिडर्मिस में होती हैं -

- पसीने की ग्रंथियां
- बालो के रोम
- वसामय ग्रंथियाँ
- नाखून डर्मिस के अंतर्गत आते हैं।



पाठ-2

कौन से फैक्टर हमारे बालों को प्रभावित कर सकते हैं?

कौन से फैक्टर हमारे बालों को प्रभावित कर सकते हैं?

ऐसे बहुत सारे फैक्टर हैं जो हमें अपने बाल खोने पर मजबूर कर सकते हैं।

- अगर हम खुद को भूखा रखते हैं।
- अगर हम अच्छी तरह से नहीं खा रहे हैं, या हम पर्याप्त प्रोटीन नहीं ले रहे हैं।

(पहचान: हमारे पास इन स्रोतों से पर्याप्त प्रोटीन हो सकता है:

1. सोया पनीर
2. दलहन
3. पालक
4. मटर
5. बादाम
6. काजू
7. गोखरू (कुट्टू)



अमेरिकी मेडिकल विभाग के अनुसार, पुरुषों को प्रति दिन 3000 कैलोरी की आवश्यकता होती है, और महिलाओं को प्रति दिन 2000 कैलोरी की आवश्यकता होती है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

- यदि हम आवश्यक कैलोरी और प्रोटीन नहीं लेते हैं, तो हम भी अपने बाल खोने लगते हैं।
- जब भी हम किसी बड़ी बीमारी से गुजरते हैं तो हमारे बाल झड़ने लगते हैं।



- जब भी हम प्रमुख मनोवैज्ञानिक तनाव का सामना करते हैं, हम अपने बालों को खो देते हैं।



- जब भी हम अपने शरीर का वजन घटने पर (observe) निरीक्षण करते हैं, यह या तो कम खाने या कैलोरी पर अधिक खर्च करने के कारण हो सकता है, तो भी हम बाल खो देते हैं।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

- थायराइड हार्मोन बालों के विकास सहित प्रत्येक चीज को प्रभावित करते हैं।



आइरन की कमी

- आयरन हमारे नाखूनों और बालों की वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण है। यदि हम आयरन की कमी करते हैं, तो यह सीधे हमारे बालों के विकास को प्रभावित करेगा और हमारे बाल झड़ना शुरू हो सकते हैं।





पाठ-3

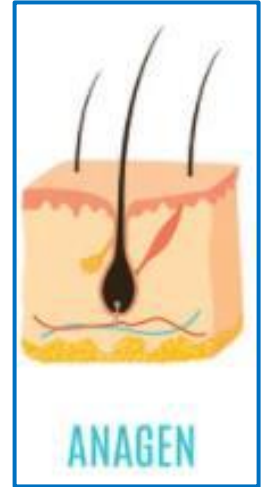
बालों के विकास और रोम छिद्र की स्थिति

तथ्य (Fact): हमारे सिर के 90% बाल विकास की स्थिति में हैं।

बालों के रोम के स्थिति नीचे वर्णित हैं:

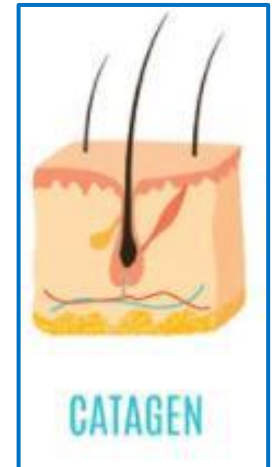
• **एनाजेन स्थिति:** बालों के विकास का स्थिति।

एनाजेन स्थिति जो बढ़ता स्थिति है, जहां अधिकांश बाल लंबाई में बढ़ते हैं, और यह कई वर्षों तक रह सकता है।



• **कैटजेन स्थिति:** परिवर्तन स्थिति।

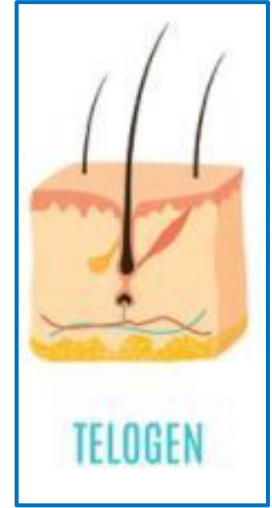
इस स्थिति में बालों की वृद्धि की गति धीमी हो जाती है, और रोम छिद्र छोटे हो जाते हैं।





• टेलोजेन स्थिति: विश्राम स्थिति है।

यह 2-4 महीने तक रहता है। इस स्थिति के अंत में बाल बालों के रोम से अलग हो जाते हैं, और गिरने लगते हैं। इसके बाद बाल बढ़ने लगते हैं, और यह पुराने बालों को निकाल देते हैं, और पुराने बाल गिर जाते हैं।



बालों का सामान्य रूप से झड़ना

प्रतिदिन 50 से 150 बालों का झड़ना सामान्य है बाल प्रति दिन 0.3 मिमी की दर से बढ़ता है और एनाजेन की अवधि दो से छह साल तक होती है।
आइब्रो के बाल प्रति दिन 0.1 मिमी की दर से बढ़ते हैं और एनाजेन (वृद्धि स्थिति) दो से तीन महीने तक रहता है।





पाठ-4

हमारे पास कितने प्रकार के बाल (रोम छिद्र) होते हैं?

हमारे मानव शरीर पर बालों के दो प्रमुख प्रकार होते हैं।

1. टर्मिनल बालों के रोम छिद्र (Terminal hair follicles)

टर्मिनल बालों पर पाया जाता है।

- स्कैल्प (सिर की त्वचा और बाल),
- भौंहें,
- पलकें

2. कोमल बालों के रोम छिद्र (Vellus hair follicles)

वेल्लस हेयर (कोमल बालों के रोम छिद्र) बालों के बाकी हिस्सों पर पाया जाता है।

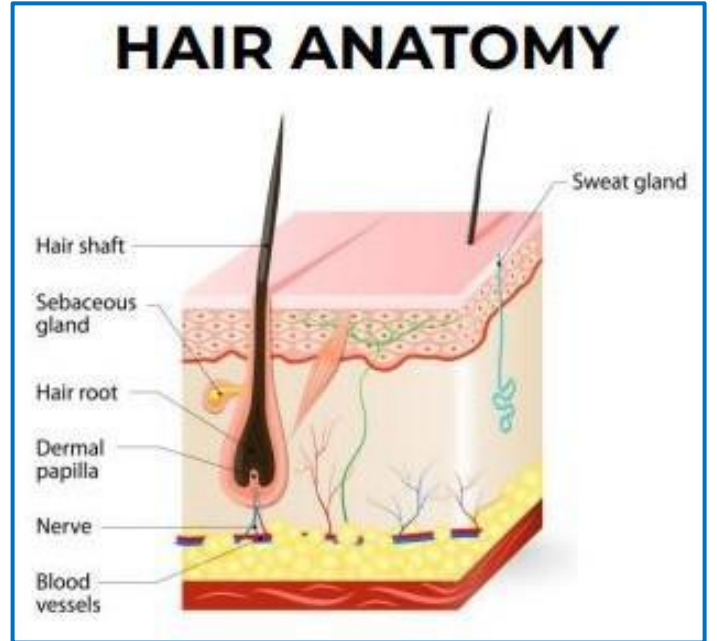
यौवन के दौरान, वेल्लस बाल जो कि बहुत छोटे होते हैं, शरीर के कुछ हिस्सों में बढ़ने लगते हैं।

जैसे जननांग क्षेत्र में

और एक्सिला, वेल्लस क्षेत्र उत्तेजित होते हैं और वे टर्मिनल बालों में बदल जाते हैं।

हर दो से तीन महीने में बालों का गिरना बंद हो जाता है, और नए बालों को अपनी जगह बढ़ने देता है। इसलिए, एक बार फिर से मैं दोहराता हूँ, 90% हमारे बाल किसी भी समय बढ़ते हैं।

जबकि 10% रेस्ट फेज में रहते हैं।



पाठ-5

बालों का झड़ना आमतौर पर एक हार्मोनल असंतुलन से जुड़ा होता है।

महिलाओं में हार्मोन बालों के लिए महत्वपूर्ण है।

गर्भनिरोधक गोलियाँ

महिलाओं में, हार्मोनल असंतुलन से बालों के झड़ने का गहरा सम्बन्ध है।

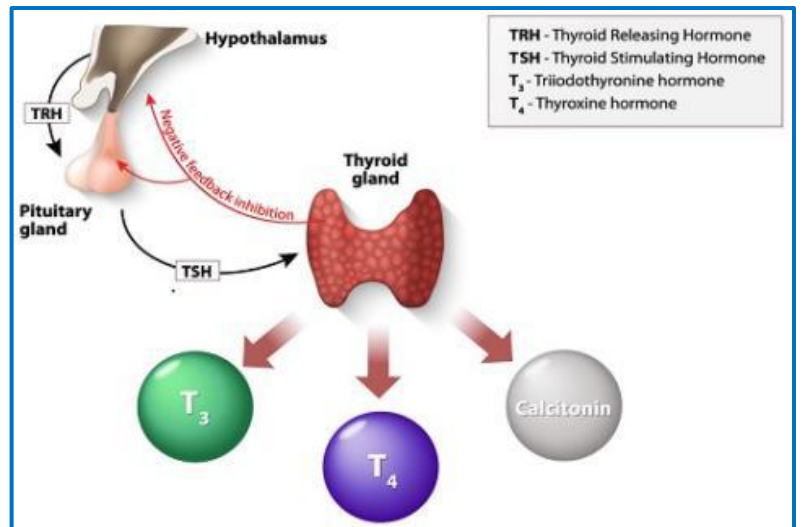
यदि हम गर्भनिरोधक गोलियाँ ले रहे हैं, और हम इसका सेवन करना बंद कर देते हैं, तो बालों का झड़ना शुरू हो जाएगा।

अगर हमारा गर्भपात या स्टिलबर्थ होता है, तो यह हार्मोनल परिवर्तन का कारण होगा और इसके परिणामस्वरूप बालों का झड़ना शुरू हो सकता है।

यही बात गर्भपात (Abortion) के साथ है, शरीर हार्मोनल परिवर्तनों से गुजर रहा होता है और अंततः बालों के झड़ने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है।

थायराइड हार्मोन

थायराइड डिसऑर्डर कई प्रकार से हर चीज में बहुत अधिक शामिल हैं। वे बाल के रोम के विकास और रखरखाव में मदद करते हैं। रोम त्वचा के नीचे छोटे पॉकेट होते हैं, जहाँ से बाल उगते हैं। गंभीर रूप से या लंबे समय तक हाइपोथायरायडिज्म या हाइपरथायरायडिज्म के परिणामस्वरूप बाल झड़ने लगते हैं।





पाठ-6

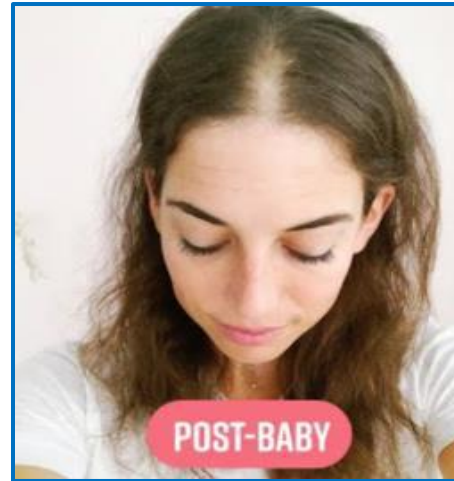
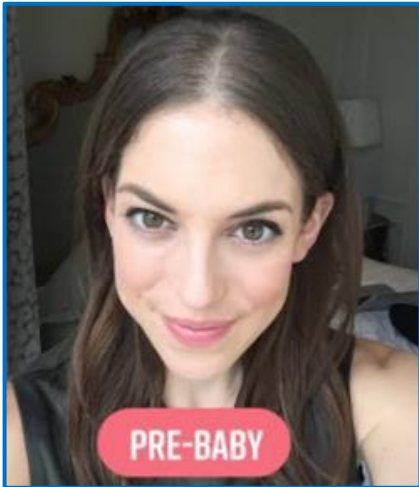
प्रेगनेंसी के बाद महिलाओं के बाल क्यों झड़ने लगते हैं?

प्रेगनेंसी के बाद महिलाओं के बाल क्यों झड़ने लगते हैं?

प्रेगनेंसी के दौरान, हमारे एस्ट्रोजन का स्तर बढ़ जाता है। एस्ट्रोजेन बालों को बढ़ाने में और बालों के विकास को प्रोत्साहित करने में सहायक होते हैं।

प्रेगनेंसी के दौरान, महिला को पूर्ण रूप से शानदार बालों की उम्मीद करनी चाहिए।

एक बार फिर, मैं इस बात का उल्लेख करना चाहता हूँ कि गर्भावस्था के बाद जब शरीर हार्मोन को एडजस्ट करने लगता है, तब बाल जो आराम की अवस्था में थे, वे गिरना शुरू हो जाते हैं, और यह प्रक्रिया बच्चों के जन्म के तीन महीने बाद तक होती है और छह महीने से एक वर्ष के भीतर यह पूरी तरह ठीक हो जाता है।



लगभग 40% से 50% महिलाएं जो प्रेगनेंट हैं, उनके बाल झड़ जाते हैं, लेकिन यह अस्थायी है।



पाठ-7

बालों को झड़ने से रोकने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

हम कुछ चीजें कर सकते हैं,

- एक बात यह है कि हमें **हार्मोन** का उचित संतुलन बनाए रखना चाहिए।
- ऐसी कोई भी चीज़ जो **बालों को कसती है** और **बालों पर प्रेशर और खिचाव** पड़ता है, तो इस अवस्था में बाल टूटने लगते हैं।
- बालों को हेल्दी रखने के लिए आहार विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। **खनिज और विटामिन** विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं।
- इस बात की विशेष रूप से सिफारिश की जाती है कि शैंपू और कंडीशनर में **बायोटिन और सिलिका** होना चाहिए जो बालों को हेल्दी रखते हैं।

कुछ विटामिन जो बालों के विकास को प्रभावित करते हैं, वे हैं:

- विटामिन B कॉम्प्लेक्स
- बायोटिन
- विटामिन C
- विटामिन E
- जिंक (Zinc) (Zn)
- और बाल के हेल्थ और विकास के लिए आयरन विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

