

Edition 2024 | Hindi



**DOCTOR** **NEXT STEP** **DOCTOR**  
**LIVING LONGER BOOKS**  
Finally A Revolution In Indian Health Care

**NEXT STEP LIVING LONGER BOOKS**

# हेयर (बाल)

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

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!

# ववषय सूिी



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 नखद्र की

जम्त पाठ -4

हमारे पास ककतने प्रकार के बाल (रोम नखद्र) होते हैं?

पाठ -5

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

पाठ -6

प्रेगनेंसी के बाद मदहलाओं के बाल क्यों झड़ने

लगते हैं? पाठ -7

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

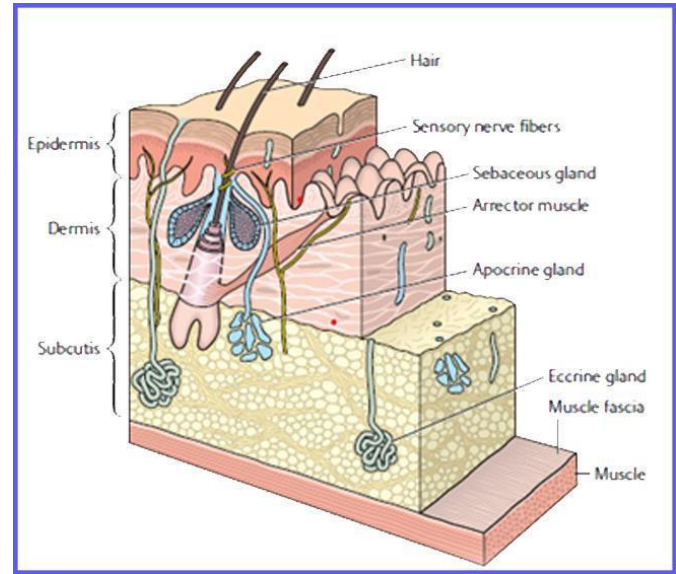
## पाठ-1

# बाल (हेयर) हमेशा खुशी देने वाली एि सुंदर रिना है।

पतनिरररर्यों और अन्य जानवरों के ललए बाल सुरक्षा का कायष करते हैं, लेककन मनुष्य के ललए बाल महत्वपूणष होते हैं।

**महहलाओं ि बाल उनी सुंदरता ि ववशेष रूप से महत्वपूणष हैं और पुरुषों िललए**

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



**हमारी हथेललयों और तलवों में िोई रोम छिद्र नहीं है।**

बाल हमारी त्वचा का दहपसा हैं।

1. वे आकार में छोटे और रंग में कम चमकीले होते हैं।
2. कफर हमारे पकै ल्प पर ऐसे टलमषनल बाल होते हैं जो मोटे, लुंबे और गहरे होते हैं।

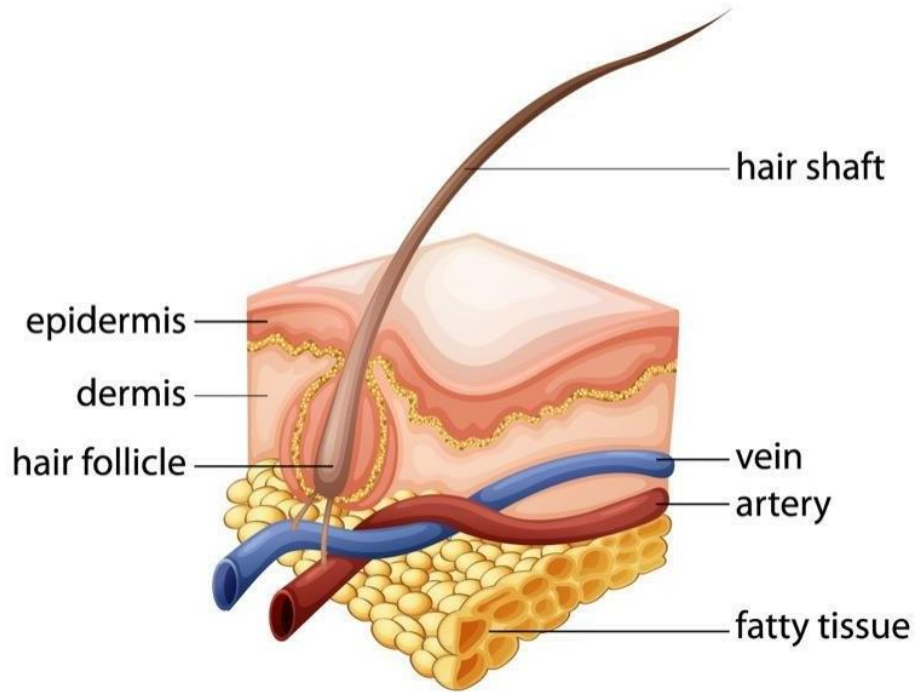
**पुरुषों में, हामोनल प्रभाव के कारण, दाढी िेहरे पर बढने लगती है।**

पुरुर्ों और मदहलाओं में, केलशका क्षेत्र और जननाुंग क्षेत्रों में बाल, लुंबे हो जाते हैं और टलमषनल बालों में बदल जाते हैं।



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

## Anatomy of Human Skin & Hair



त्वचा में कई घटक होते हैं:

- (I) एपिलमषस,
- (ii) िलमषस,
- (iii) त्वचा के उपाङ्ग
- (iv) और उसके बाद त्वचा के नीचे की वसा परत होती है।



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

एपिलिपसिस में होती हैं -

- पसीने की ग्रंथियाँ
- बालों के रोम
- वसामय ग्रंथियाँ
- नाखून इलपसिस के अंतर्गत आते हैं।



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

## पाठ-2

# हॉर्मोन से फैक्टर हमारे बालों को प्रभावित कर सकते हैं?

## हॉर्मोन 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 खाने रहे हैं, या हम पर्याप्त प्रोटीन नहीं ले रहे हैं।

(पहिनः हमारे पास इन स्रोतों से पर्याप्त प्रोटीन हो सकता हैः

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



अमेरिकी मेडिकल विभाग के अनुसार, पुरुषों को प्रति दिन 3000 कैलोरी की आवश्यकता होती

...



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

- यदद हम आवचयक कैलोरी और प्रोटीन नहीुं लेते हैं, तो हम भी अपने बाल खोने लगते हैं।
- जब भी हम ककसी बड़ी बीमारी से गुजरते हैं तो हमारे बाल झड़ने लगते हैं।



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



- जब भी हम अपने शरीर का वजन घटने पर (observe) ननुरक्षण करते हैं, यह या तो कम खाने या कैलोरी पर अचिक खक्ष 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।



## आयरन 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

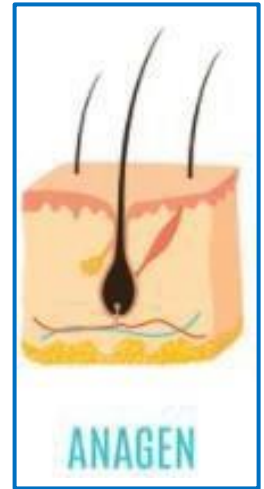
# बालों का विकास और रोम छिद्र की चक्रित जस्थित

**तथ्य (Fact):** हमारे लसर के 90% बाल पवकास की जपथनत में हैं।

बालों के रोम के जपथनत नीचे वर्णषत हैं:

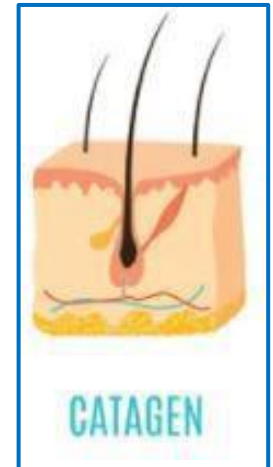
• **एनाजेन जस्थित:** बालों के पवकास का जपथनत।

एनाजेन जपथनत जो बढता जपथनत है, जहाुं अचिकाुंश बाल लुंबाई में बढते हैं, और यह कई वर्ों तक रह सकता है।



• **टिजेन जस्थित:** पररवतषन जपथनत।

इस जपथनत में बालों की वृद्चि की गनत िीमी हो जाती है, और रोम नछद्र छोटे हो जाते हैं।

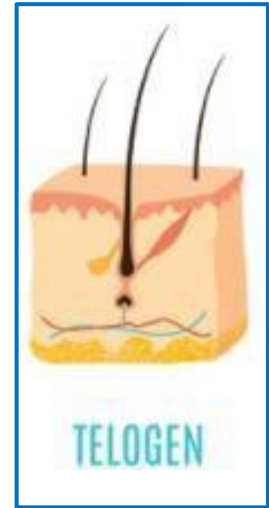




ADD 15 YEARS TO OUR LIFE  
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

• **टेलोजेन जस्थछत:** पवश्राम जपथनत है।

यह 2-4 महीने तक रहता है। इस जपथनत के अंत में बाल बालों के रोम से अलग हो जाते हैं, और चगरने लगते हैं। इसके बाद बाल बढ़ने लगते हैं, और यह पुराने बालों को ननकाल देतें हैं, और पुराने बाल चगर जाते हैं।



**बालों िा सामान्य रूप से झड़ना**

प्रनतददन 50 से 150 बालों का झड़ना सामान्य है

बाल प्रनत ददन 0.3 लममी की दर से बढ़ता है और एनाजेन की अवचि दो से छह साल तक होती है।

आइब्रो के बाल प्रनत ददन 0.1 लममी की दर से बढ़ते हैं और एनाजेन (वृद्चि जपथनत) 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।

- स्त्रिय (लसरी त्वि और बाल),
- भौहें,
- पल्लिं

### 2. कोमल बालों के रोम छिद्र (Vellus hair follicle)

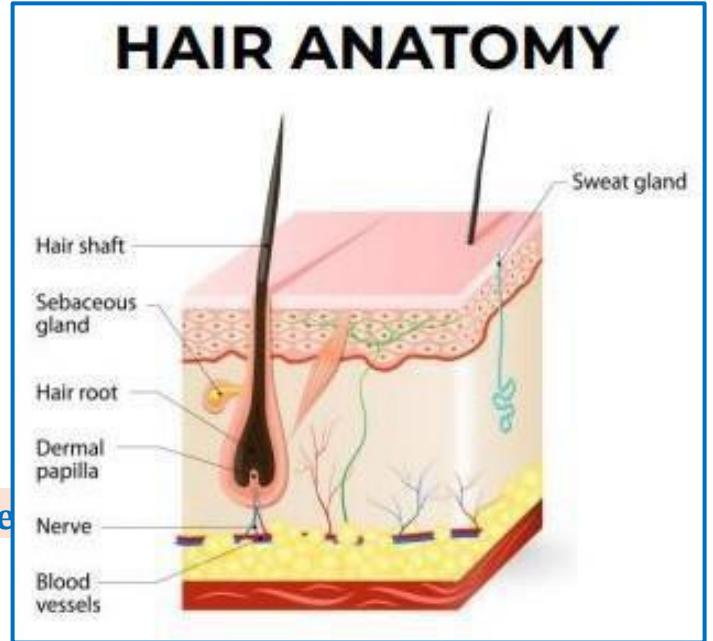
वेल्लस हेयर (कोमल बालों के रोम छिद्र) बालों के बाकी दहपसों पर पाया जाता है।

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

जैसे जननाङ्ग क्षेत्र में

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

हर दो से तीन महीने में बालों का चगरना बुंद हो जाता है, और नए बालों को अपनी जगह बढ़ने देता है। इसलए, एक बार कफर से मैं दोहराता हूँ, 90% हमारे बाल ककसी भी समय बढ़ते हैं। जबकि 10% रेस्ट फेज में रहते हैं।



## पाठ-5

# बालों का झड़ना आमतौर पर एि हामोनल असंतुलन से जुड़ा होता है।

मदहलाओं में हामोन बालों के ललए महत्वपूणष है।

### गभषननरोिकि गोललयाँ

मदहलाओं में, हामोनल असंतुलन से बालों के झड़ने का गहरा सम्बन्ि है।

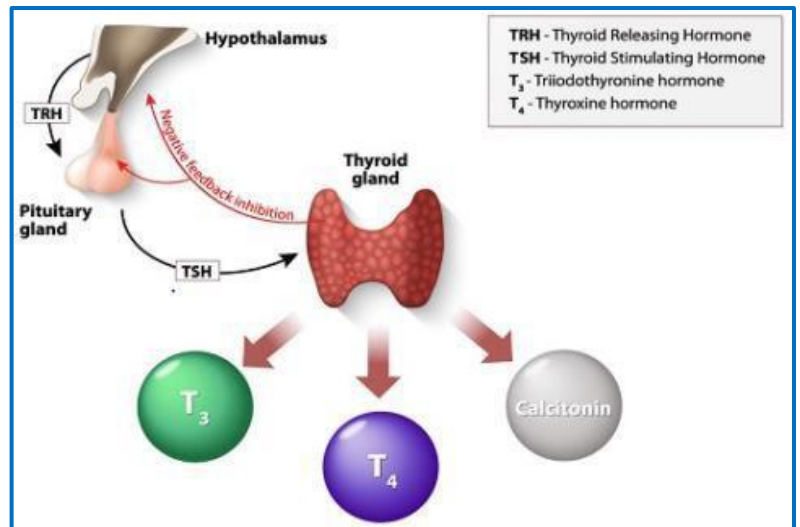
यदद हम गभणछनरोिकि गोललयां ले रहे हैं, और हम इसका सेवन करना बंद कर देते हैं, तो बालों का झड़ना शुरू हो जाएगा।

अगर हमारा गभणपात या जस्टलबथण होता है, तो यह हामोनल पररवतषन का कारण होगा और इसके पररणामपवरूप बालों का झड़ना शुरू हो सिता है।

यही बात गभषपात (Abortion) के साथ है, शरीर हामोनल पररवतषनों से गुजर रहा होता है और अंततः बालों के झड़ने की प्रकक्रया शुरू हो जाती है।

### थायराइडि हामोन

थायराइडि डिसऑषर कई प्रकार से हर चीज में बहुत अचिक शालमल हैं। वे बाल के रोम के पवकास और रखरखाव में मदद करते हैं। रोम त्वचा के नीचे छोटे पॉके ट होते हैं, जहाँ से बाल उगते हैं। गुंभीर रूप से या लुंबे समय तक हाइपोथायरायडिज्म या हाइपरथायरायडिज्म के पररणामपवरूप



बाल झड़ने लगते हैं।



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

## पाठ-6

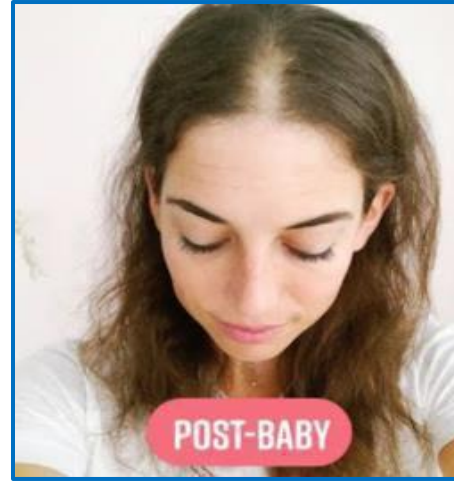
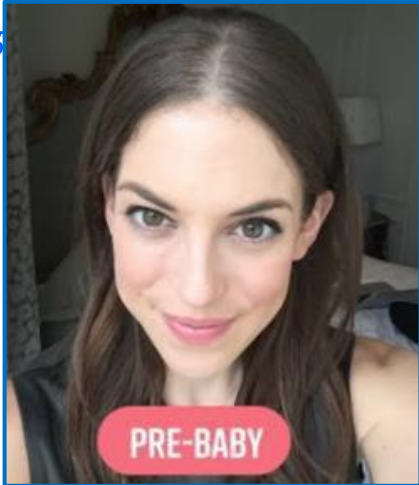
# प्रेगनेंसी के बाद महहलाओं के बाल क्यों झड़ने लगते हैं?

प्रेगनेंसी के बाद महहलाओं के बाल क्यों झड़ने लगते हैं?

प्रेगनेंसी के दौरान, हमारे एपट्रोजन का पतर बढ़ जाता है। एपट्रोजन बालों को बढ़ाने में और बालों के पक्कास को प्रोत्साहित करने में सहायक होते हैं।

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

एक बार कफर, 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 चरना 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 जाती है।



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



## पाठ-7

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

### हम कैसे रोक सकते हैं,

- एक बात यह है कि हमें हार्मोन का उचित संतुलन बनाए रखना चाहिए।
- ऐसी कोई भी चीज जो बालों को रोकती है और बालों पर प्रेशर और खर्राव पड़ता है, तो इस अवस्था में बाल टूटने लगते हैं।
- बालों को हेल्दी रखने के लिए आहार पक्वशेर रूप से महत्वपूर्ण है। खर्राज और वटालमन पक्वशेर रूप से महत्वपूर्ण हैं।
- इस बात की पक्वशेर रूप से लसफाररश की जाती है कि शैपू और कंडीशनर में बायोहटन और लसलला होना चाहिए जो बालों को हेल्दी रखते हैं।

### कौन से वटालमन जो बालों को रोकते हैं, वे हैं:

- वटालमन B कॉम्प्लेक्स
- बायोहटन
- वटालमन C
- वटालमन E
- जजुंक (Zinc) (Zn)
- और बाल के हेल्थ और वककस के लिए आयरन पक्वशेर रूप से महत्वपूर्ण है।

