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

ADD 15 YEARS |

हेयर

हमेशा खुशी देने वाली एक सुन्दर रचना
बालों को झड़ने से रोकने के लिए लड़कियों/महिलाओं के लिए प्रमाणित हेयर मेडिसिन्स

USA/INDIA, Edition 2021 | 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

सच में

ये

मेडिकल बुक्स

हमारी लाइफ में

15 हेल्दी इयर्स ऐड करने में

हेल्प कर सकती हैं।

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

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।

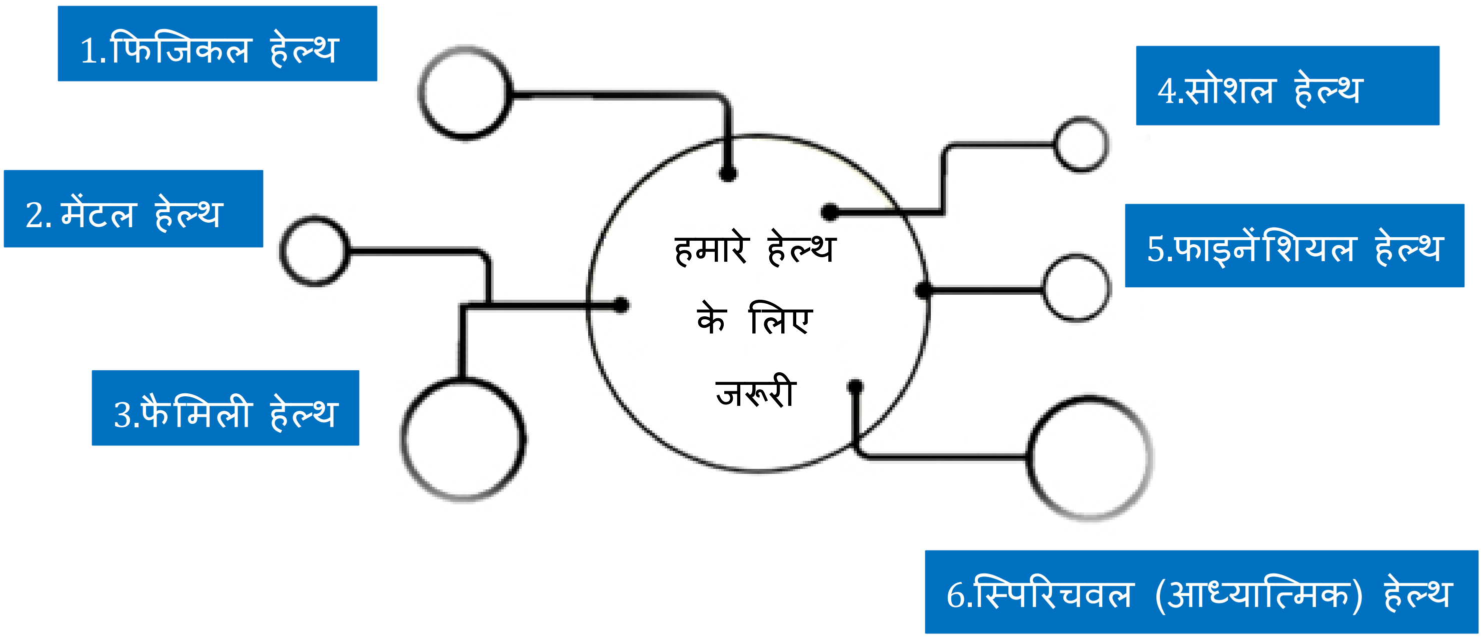
चमत्कार असल ज़िन्दगी में नहीं होते हैं।

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 है। (हम इसे मुश्किल में खाने वाली दवाई भी कहते हैं)

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

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।

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 कि 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 अपनी 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।**

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

इंडिया में मेरा जन्म हुआ और मेरे माता-पिता वहीं रहते हैं, और यूएसए (USA) में मेंरी 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 बुद्धिमता 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।

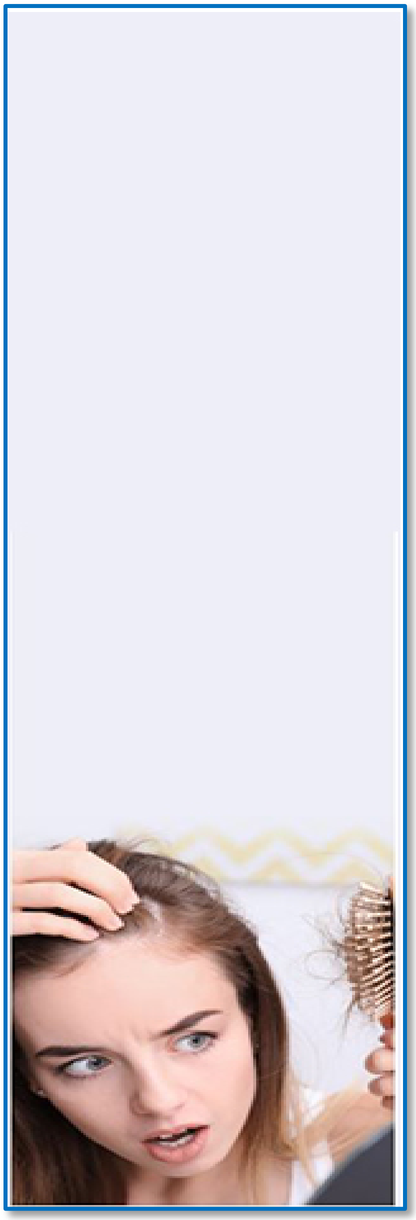
वे सभी मेडिकल जानकारियां जो मैंने अपनी किताबों में दी हैं, वे आपको आसानी से मिल जाएँगी| मैंने यहाँ बहुत ही आसान भाषा में वो भी बहुत सारी अलग अलग भाषाओँ में आपको सभी मेडिकल जानकारियां प्रदान करने की कोशिश की है जिससे कि आप अच्छे से समझ सकें और आपको अपने सवालों के ज़वाब मिल सकें| जब आपको यही नहीं पता होगा 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 रहें, लेकिन कृपया *किसी भी प्रिस्क्रिप्शन दवाओं को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर्स से हमेंशा सलाह लें।*

विषय सूची



पाठ-1

1. महिलाओं में बाल पतले होने के कारण

पाठ-2

2. बालों की रचना

पाठ-3

3. मिनोक्सिडिल (Minoxidil) का परिचय

पाठ-4

4. मिनोक्सिडिल (Minoxidil) के साथ बालों के विकास की स्थिति

पाठ -5

5. टॉपिकल मिनोक्सिडिल (Minoxidil) 3 विभिन्न फॉर्मूलों में उपलब्ध है।

पाठ -6

6. हम टॉपिकल मिनोक्सिडिल (Minoxidil) को सही तरीके से कैसे यूज़ करें?

पाठ -7

7. बालों का विकास एक धीमी प्रक्रिया (Slow Process) है।

पाठ -8

8. मिनोक्सिडिल (Minoxidil) के बारे में कुछ निरीक्षण (OBSERVATION)

पाठ -9

9. मिनोक्सिडिल (Minoxidil) का उपयोग कब तक करने की आवश्यकता होती है?

पाठ -10

10. दूसरी जानी-मानी मेडिसिन - फ़ाइनाइट्राइड (Finasteride)

पाठ -11

11. पुरुष/महिला में हार्मोन

पाठ -12

12.ड्यूटेस्ट्राइड (Dutasteride)

पाठ -13

13.फ्लूटामाइड (Flutamide)

पाठ -14

14. निम्न स्तर (Low Level) की लेज़र लाइट थेरेपी

पाठ -15

15. बालों के झड़ने (Hair Loss) के लिए अन्य मेडिसिन्स

पाठ-1

महिलाओं में बाल पतले होने के कारण

इसके बारे में सोचिए!

एक महिला के बाल उनकी सबसे बड़ी खूबियों में से एक होते हैं जिन्हें वे शान से दिखा सकती हैं। राशी के साथ भी यही बात सच थी। वह एक 25 वर्षीय महिला थी जो शादी करने के लिए तैयार थी लेकिन उसके जीवन के हर रोज़ के तनाव से उसके बाल झड़ने लगे। इतना ही नहीं, उसके सिर में कई स्थान पर बाल विकसित होना बंद हो गए, इस वजह से उसे बाल विशेषज्ञ के पास जाना पड़ा और उसे अपने बालों के लिए मिनोक्सिडिल की दवा शुरू करनी पड़ी। 6 महीने सफर करने के बाद, उसके बालों की खाली जगह की परेशानी दूर होने लगी और उसे अपना आत्म-सम्मान वापस पाने में मदद प्राप्त हुई।

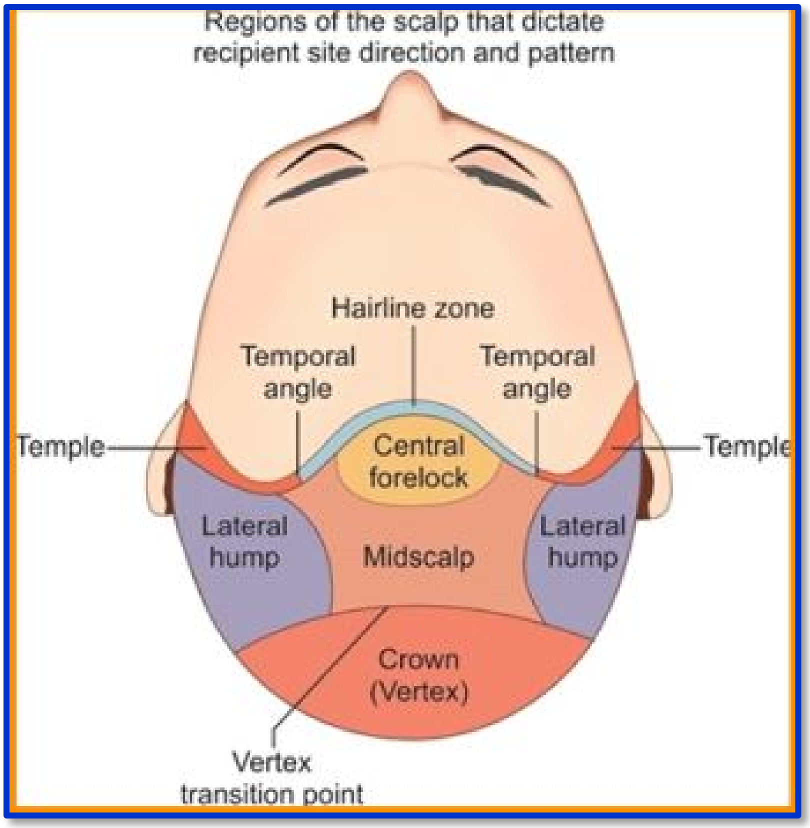
महिलाओं में बालों के झड़ने का मतलब है, बालों का पतला होना:

- यह पैटर्न महिलाओं में बालों के धीरे धीरे झड़ने से स्कैल्प एरिया के घनत्व में एक प्रगतिशील गिरावट का परिणाम है।
- दूसरे शब्दों में, एक महिला के बालों की स्कैल्प पतली हो जाती है।
- यह पुरुष / पुरुषों के गंजेपन के पैटर्न से अलग है।

- यह महिलाओं में AGA एंड्रोजेनिक एलोपेसिया (यह बहुत नॉर्मल है और महिलाओं से ज्यादा पुरुषों को होता है। इसीलिए इसे पुरुषों का गंजापन भी कहा जाता है।

  हम इसे महिला पैटर्न गंजापन भी कहते हैं।

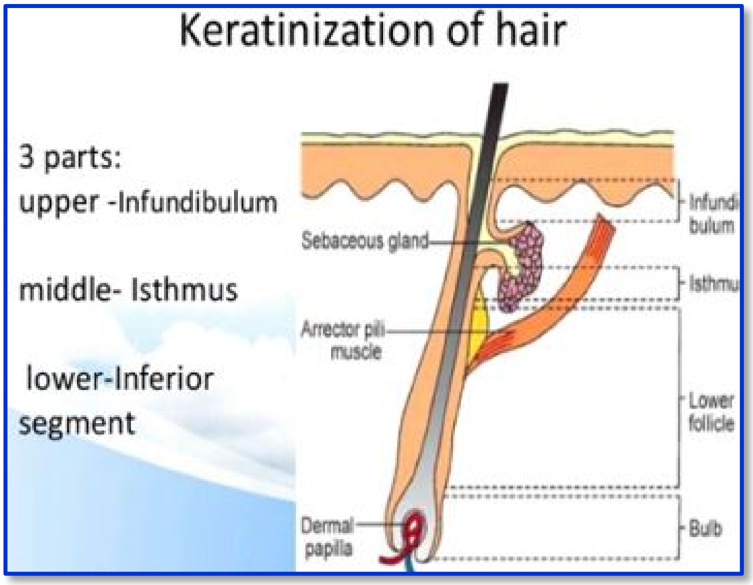
- ऐसा होता है और यह ज्यादातर महिलाओं में देखा जा सकता है जैसे जैसे वे अपने जीवन में आगे बढ़ती हैं।
- इसमें सामने की स्कैल्प और शीर्ष की स्कैल्प भी शामिल हैं; हम इसे वर्टेक्स कहते हैं।


Regions of the scalp that dictate recipient site direction and pattern
Hairline zone
Temporal angle
Temporal angle
Temple
Central forelock
Temple
Lateral hump
Midscalp
Lateral hump
Crown (Vertex)
Vertex transition point

पाठ-2

बालों की रचना

बालों की रचना हुई है:



1. हेयर बल्ब जो कि गहरा भाग होता है। - हेयर बल्ब डर्मिस में होता है, जो कि काफी गहरा होता है। यह वह स्थान है जहां से बाल निकलते हैं।
2. इस्थमस (Isthmus) जोकि मध्य भाग है।
3. इन्फन्डिब्यलम (Infundibulum) जो सतही भाग है।

हेयर बल्ब

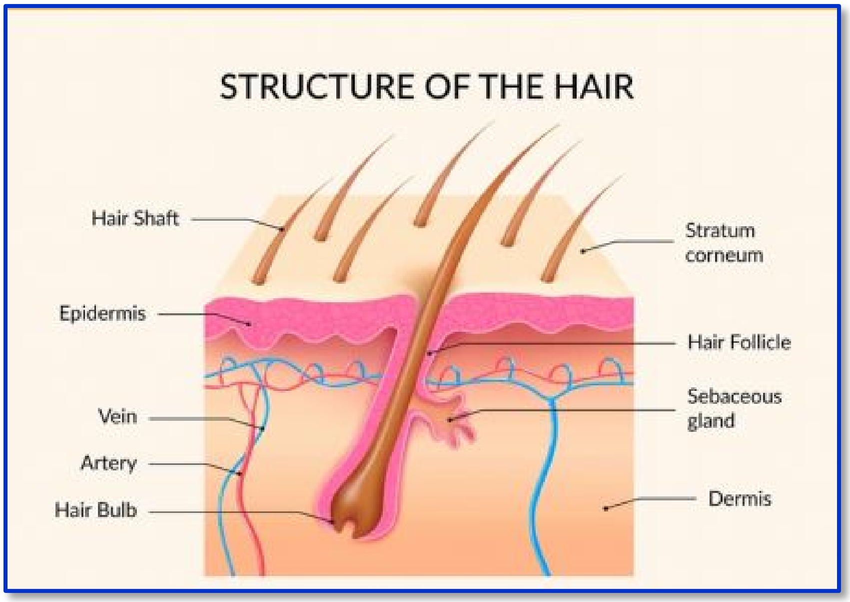
↓

इस्थमस

↓

इन्फन्डिब्यलम

बालों के प्रकार है:



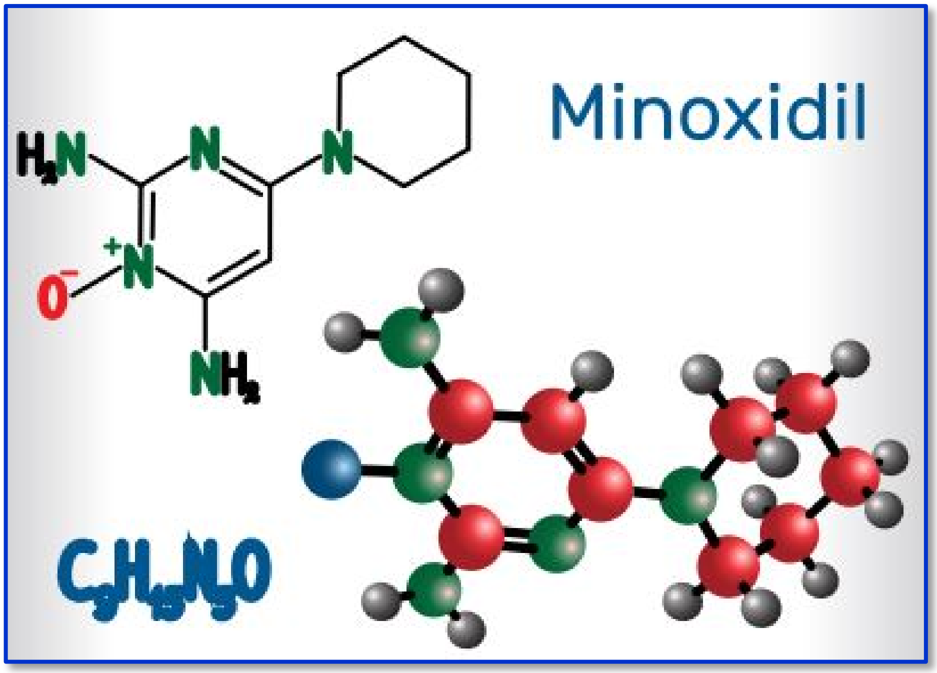
- ***मेडुला***
- ***कोर्टेक्स***
- ***क्यूटिकल*** - क्यूटिकल में कम से कम 54 अलग अलग प्रकार के केरेटिन प्रोटीन होते हैं। तो, केरेटिन की तुलना में, जो कि त्वचा में भी केरेटिन होता है, बालों के केरेटिन में सल्फर अधिक होता है। बालों में मौजूद सल्फर केरेटिन को जोड़ता है और बालों के फाइबर को मजबूत बनाता है।

पाठ-3

मिनोक्सिडिल (Minoxidil) का परिचय

क्या हम बालों के पतले होने / बालों के झड़ने को रोकने के लिए कुछ कर सकते हैं?

हाँ हम कर सकते हैं!!



मिनोक्सिडिल सबसे जरूरी मेडिसिन में से एक है।

कभी-कभी, महिलाओं में बालों के झड़ना बहुत परेशान कर सकता है। वे वास्तव में बालों के झड़ने के लिए उपचार चाहती हैं।

1. **किसी भी दवा को लेने से पहले एक महिला को त्वचा विशेषज्ञ से परामर्श करना चाहिए।**

2. **दवाएं काम करती हैं।**

- मार्गदर्शन और समर्थन की आवश्यकता है।
- हम आपको त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लेने की सलाह देते हैं।

3. टॉपिकल मिनॉक्सिडिल सबसे अच्छी दवा है।

- यह लड़कियों और महिलाओं के लिए आजमाया और टेस्ट किया हुआ है।
- यह मिनोक्सिडिल (टॉपिकल) के लिए पर्याप्त डेटा है जो हमें आश्वस्त करता है कि यह काम करता है।

पाठ-4

मिनोक्सिडिल (Minoxidil) के साथ बालों के विकास की स्थिति

टॉपिकल मिनोक्सिडिल

- बालों के **रोम के विकास के चरण को लंबा** कर सकता है।

विकास के चरण को लंबा करता है।

- और **यह बालों के रोम के रेस्टिंग फेज** को छोटा करता है।

आराम के चरण को छोटा करता है।

- छोटे-छोटे रोम होते हैं, (छोटे बाल) और **यह हमारे सिर पर टर्मिनल क्षेत्र (लंबे बाल) के लिए उन्हें उत्तेजित और परिवर्तित करता है।**

टर्मिनल क्षेत्र में रोम को उत्तेजित करता है।

पाठ-5

टॉपिकल मिनोक्सिडिल (Minoxidil) 3 विभिन्न फॉर्मूलों में उपलब्ध है।

टॉपिक मिनोक्सीडिल 3 विभिन्न फॉर्मूलों में उपलब्ध है।

1. टॉपिकल मिनोक्सिडिल 2% सॉल्यूशन
2. टॉपिकल मिनोक्सिडिल 5% फोम
3. टॉपिकल मिनोक्सिडिल 5% सॉल्यूशन

मिनोक्सिडिल के तीन अलग अलग रूप उपलब्ध हैं।

मिनोक्सिडिल के सभी तीन फॉर्मूले, महिला पैटर्न बालों के झड़ने से रोकने के लिए काम करता है।

(I) महिलाएं आमतौर पर **टॉपिकल मिनोक्सिडिल के 5% फोम फॉर्मुलेशन** को पसंद करती हैं।

- सभी 3 फॉर्मूलेशन काम करते हैं।
- लेकिन यह कहना कठिन है कि 5%, 2% से बेहतर काम करता है।

(II) **5% मिनोक्सिडिल** फोम जिसे हम फोम की बोतल की कैप में लेते हैं और एक आधा कैपफुल फोम लेते हैं और फिर हम इसे रोजाना एक बार लगाते हैं।

(III) एक तथ्य यह है कि **मिनोक्सिडिल 2% सॉल्यूशन** दिन में दो बार लगाया जाता है।

- मिनोक्सिडिल 5% सॉल्यूशन (जिसका हम 1 मिलीलीटर (ml) का उपयोग करते हैं) दिन में एक बार लगाया जाता है।

पाठ-6

हम टॉपिकल मिनोक्सिडिल (Minoxidil) को सही तरीके से कैसे यूज़ करें?

<u>आपको यह समझना चाहिए</u>

I. हमें इस दवा को बालों में नहीं लगाना है।

- हमें इसे अपनी स्कैल्प पर अप्लाई करना है।

स्कैल्प पर अप्लाई करें।

II. तो, हमें अपने हाथ में दवा लेनी चाहिए।

- फिंगर्स से इसे अप्लाई करें।
- स्कैल्प पर धीरे धीरे मालिश करें।
- अब हम अपने हाथ धो सकते हैं।

फिंगर्स से इसे अप्लाई करें और मालिश करें।

(III) इसे **सूखने में घंटो लगते** हैं।

सूखने में घंटो लगते हैं।

(IV) सोने से पहले हमें कम से कम **2 घंटे के लिए इसे लगाना चाहिए।**

सोने से 2 घंटे पहले

(V) यदि हम तुरंत सो जाते हैं, तो दवा तकिए पर रगड़ सकती है और यह हमारी त्वचा के अलग अलग बॉडी के साइड्स या स्किन के अलग अलग एरियाज़ (जगहों) आदि पर टच करेगा।

उपयोग के बाद कृपया तुरंत सोने न जाएँ।

पाठ -7

बालों का विकास एक धीमी प्रक्रिया (Slow Process) है।

कुछ साल पहले, जब मैं अपने 20 के दशक के शुरुआती दौर में था, तब मेरे बाल गंभीर रूप से झड़ने लगे थे। यह दयनीय स्थिति थी। मेरे घर में हर जगह बाल ही बाल दिखाई देते थे। जिसकी मात्रा बहुत अधिक थी। इसने मेरी कई रातों की नींद हराम कर दी। मैंने एक प्रोडक्ट के बाद दूसरा प्रोडक्ट यूज़ किया, एक से दूसरे में, एक शैम्पू से दूसरे में। उन सबने काम नहीं किया। अंत में, कुछ वर्ष इसी उम्मीद में निकल गए कि कोई प्रोडक्ट काम करेगा, जैसा की आप सोच सकते हैं कि मैंने प्रत्येक व्यावसायिक ब्रांडेड प्रोडक्ट को छोड़ दिया। तब से मैं अपने बाल साफ करने के लिए शिकाकाई, मुल्तानी मिट्टी और चावल के पानी जैसे प्राकृतिक वस्तुओं का उपयोग करने लगा। मिनॉक्सिडिल के उपयोग के साथ, स्वच्छ बालों की देखभाल की आदतों ने मेरे बालों को वापस बढ़ने में मदद की।

क्या यह वास्तव में काम करता है?

हाँ यह काम करता है !!

आपको यह समझना चाहिए:

- रात भर में कुछ नहीं होता।
- कोई जादू नहीं होता है।

मेडिसिन कोई मैजिक नहीं है।

जब हम अप्लाई करते रहते हैं।

- हमें धैर्य रखना चाहिए।

हमें धैर्य रखना चाहिए।

- कम से कम लगभग **4 महीने पहले से** हम वास्तव में हमारे बालों पर दवा मिनोक्सिडिल का प्रभाव देख सकते हैं।

4 महीने पहले से कोई बदलाव

- आप बालों को मोटा होते हुए देखेंगे।

हम इसकी अत्यधिक सिफारिश करते हैं कि,

- आप **कम से कम एक वर्ष तक इसका उपयोग जारी रखें।**

कम से कम एक वर्ष तक इसका उपयोग जारी रखें।

आमतौर पर, दवा बहुत अच्छी तरह से काम करती है। लेकिन किसी मामले में, अगर यह काम नहीं कर रही है, तो त्वचा विशेषज्ञ फिर से मूल्यांकन कर सकते हैं कि यह काम क्यों नहीं कर रहा है, या इसके लिए किसी अन्य दवा की आवश्यकता है।

पाठ -8

मिनोक्सिडिल (Minoxidil) के बारे में कुछ निरीक्षण (OBSERVATION)

- हर किसी को समझने के लिए यह एक विशेष रूप से महत्वपूर्ण तथ्य है।
- आपको कम से कम 2 महीने तक चिंता नहीं करनी चाहिए, अगर आपके अधिक बाल झड़ते हैं।
- हम शुरू में कुछ बालों को झड़ते हुए देखते हैं। (क्यों!!)
- प्रारंभ में, यह **2 सप्ताह से 2 महीने के मिनॉक्सिडिल** के उपचार के समय में होता है।
- इसकी वजह यह है

\- कुछ बाल होते हैं जो प्राकृतिक प्रक्रिया के रूप में किसी भी तरह से झड़ते ही हैं।

\- कुछ बाल झड़ते हैं और नए बाल आते हैं।

- तथ्य यह है कि मिनॉक्सिडिल दवा बालों के रोम को प्रोत्साहित करती है जो गिरने वाले थे।

- मिनॉक्सीडिल सिर्फ उन बालों पर काम करता है जो जल्द गिरने वाले होते हैं।

जैसा कि आप मिनॉक्सीडिल का उपयोग करना शुरू करते हैं - वास्तव में शुरू में कुछ बाल झड़ते हैं

आपको इलाज बंद नहीं करना चाहिए।

1. आप **दवा का प्रभाव लगभग 4 महीने बाद देखेंगे।**

   दवा का प्रभाव लगभग 4 महीने बाद देखेंगे।

2. आपको **कम से कम एक साल तक दवा जारी रखनी चाहिए।**

   कम से कम एक साल तक दवा जारी रखनी चाहिए।

3. ईमानदारी से, हमारा अनुभव हमें बताता है, हां, मिनॉक्सिडिल काम करती है।

   मिनॉक्सिडिल काम करती है।

4. कुछ हल्के लक्षण हो सकते हैं- खुजली, पपड़ी पड़ जाना (फ्लेकिंग)

पाठ-9

मिनोक्सिडिल (Minoxidil) का उपयोग कब तक करने की आवश्यकता होती है?

मिनॉक्सिडिल का उपयोग कब तक करने की आवश्यकता है?

- आप अपने **बाल मोटे** होते हुए देखेंगे क्योंकि आप इसका इस्तेमाल करना जारी रखेंगे।
- जब आप उपचार बंद कर देते हैं, तो आपके बालों पर इसका प्रभाव जारी रहेगा और **3 से 4 महीने तक रहेगा।** (मिनॉक्सिसडिल के प्रभाव का परिणाम देखने के लिए 3-4 महीने लगते हैं और दूसरी ओर, दवा को रोकने के बाद 4 महीने तक प्रभाव जारी रहेगा।)

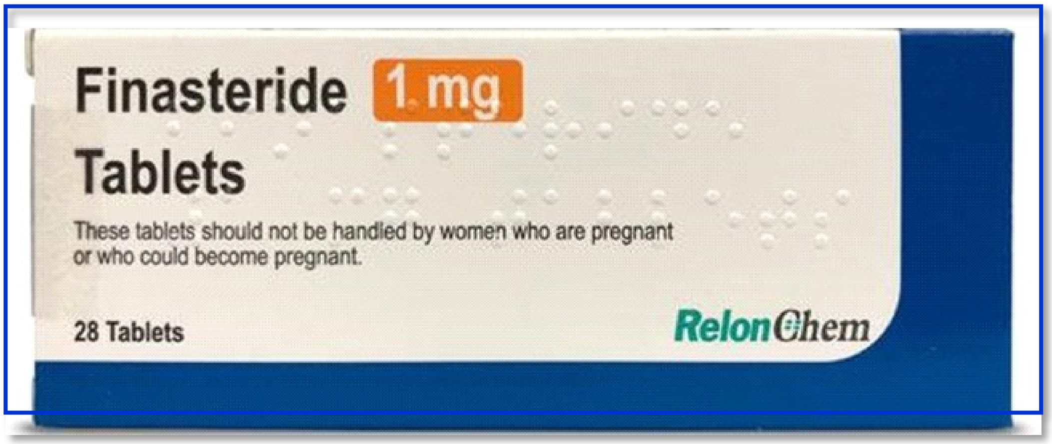
मिनॉक्सिसडिल का उपयोग कब तक करने की आवश्यकता है?- तो, सवाल का जवाब यह है!

- यदि आप चाहते हैं कि इसका प्रभाव 1 वर्ष तक चले, तो कृपया 1 वर्ष के लिए दवा का उपयोग करें।
- यदि आप 5 वर्ष के लिए इसका प्रभाव चाहते हैं, तो कृपया 5 वर्षों के लिए टॉपिकल ट्रीटमेंट (शरीर की सतहों जैसे त्वचा या श्लेष्मा झिल्ली पर क्रीम, फोम, जैल, लोशन और मलहम सहित कई प्रकार के प्रोडक्ट्स के माध्यम से बीमारियों का इलाज करना।) *का उपयोग करें।*

यह आपकी चॉइस है।

पाठ -10

दूसरी जानी-मानी मेडिसिन - फ़ाइनाइट्राइड (Finasteride)



बालों के पतले होने से रोकने की दूसरी प्रसिद्ध दवा है "फ़ाइनाइट्राइड"

फ़ाइनाइट्राइड महिलाओं द्वारा अच्छी तरह से सहन किया जाता है।

- हमें इसे जननीय (reproductive) आयु वर्ग की महिलाओं या उन महिलाओं को नहीं देना चाहिए जो गर्भवती होने की योजना बना रही हैं।
- फ़ाइनाइट्राइड से पुरुष भ्रूण का स्त्रीलिंगीकरण हो सकता है।

उन महिलाओं को नहीं देना चाहिए जो गर्भवती होने की योजना बना रही हैं।

पुरुष भ्रूण का स्त्रीलिंगीकरण

- बाल शरीर क्रिया विज्ञान और विकास प्रत्यक्ष / अप्रत्यक्ष रूप से टेस्टोस्टेरोन से संबंधित है।

बालों का विकास टेस्टोस्टेरोन से संबंधित है।

पुरुषों और महिलाओं दोनों में महिला और पुरुष हार्मोन होते हैं

- टेस्टोस्टेरोन (पुरुषों के अंदर यौन शक्ति को बढ़ाता है) पुरुषों में प्रमुख हैं।

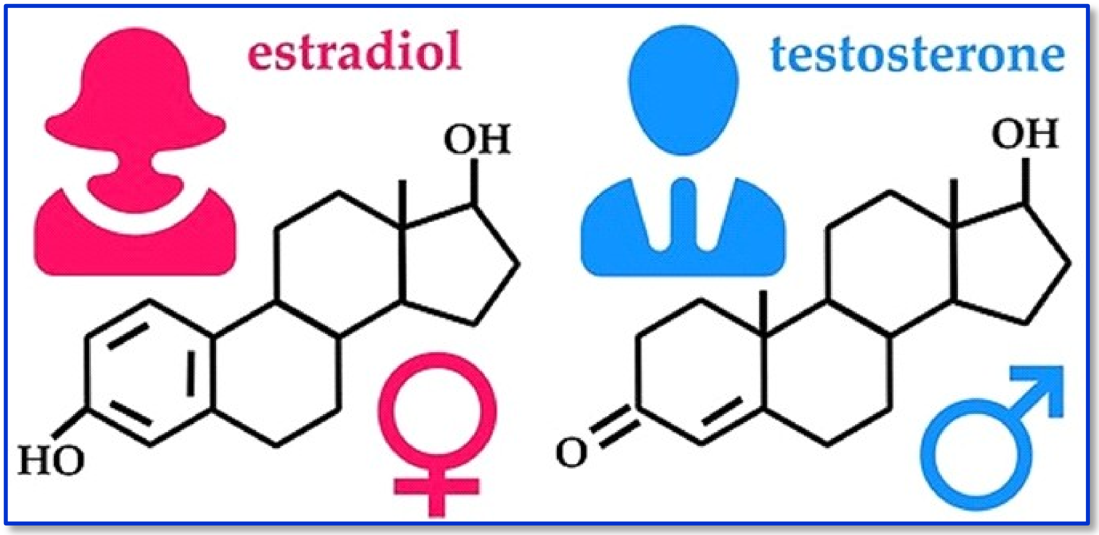
टेस्टोस्टेरोन पुरुषों में प्रमुख है।

- महिलाओं में महिला हार्मोन (एस्ट्रोजन) प्रमुख है। महिलाओं के शरीर विज्ञान और गर्भावस्था में एस्ट्रोजन महत्वपूर्ण है।

एस्ट्रोजन महिला हार्मोन में प्रमुख है।

पाठ -11

पुरुष/महिला में हार्मोन



इस पर विश्वास करें या नहीं!

पुरुषों और महिलाओं दोनों में, सेक्स ड्राइव टेस्टोस्टेरोन पर आधारित है।

सेक्स ड्राइव टेस्टोस्टेरोन पर आधारित है।

पुरुषों में सेक्स ड्राइव को संतुलित करने के लिए महिला हार्मोन महत्वपूर्ण हैं।

पुरुषों में सेक्स ड्राइव को संतुलित करने के लिए

टेस्टोस्टेरोन वास्तव में महिला हार्मोन में परिवर्तित हो सकता है। टेस्टोस्टेरोन और महिला हार्मोन, दोनों पुरुष प्रजनन क्षमता में महत्वपूर्ण हैं। (हमारे शरीर में बहुत नाजुक संतुलन की स्थिति)

ऐसे प्रभाव का कारण:

आपको यह समझना चाहिए

- फाइनेस्ट्राइड 5-अल्फा रिडक्टेट के माध्यम से काम करता है।
- डाइहाइड्रोटेस्टोस्टेरोन में टेस्टोस्टेरोन के रूपांतरण को अवरुद्ध करने वाले कार्यों को प्रभावित करना।
- यह पुरुष शिशु को प्रभावित करता है और जिसे हम एक पुरुष भ्रूण का महिलाकरण कहते हैं।

टेस्टोस्टेरोन

↓ (एंजाइम 5- अल्फा रिडक्टेज़)

डाइहाइड्रोटेस्टोस्टेरोन

DHT धीमी गति से उत्पादन और बालों के झड़ने की ओर जाता है। (इसलिए DHT के उत्पादन को अवरुद्ध या कम करने से बालों का झड़ना कम होता है)

पाठ -12

ड्यूटेस्ट्राइड (Dutasteride)

ड्यूटेस्ट्राइड - एक और विकल्प

- यह दोनों प्रकार टाइप 1 और टाइप 2 अवरोधक 5-अल्फा रिडक्टेस एंजाइम है।
- एक बार फिर, आपको याद रखना चाहिए कि 5-अल्फा रिडक्टेस एंजाइम में वृद्धि के कारण गंजापन होता है।
- एक बार जब हम इस एंजाइम को रोकते हैं, तो यह धीमा हो जाता है या महिला पैटर्न बाल्डनेस(गंजापन) को रोकता है।

पाठ -13

फ्लूटामाइड (Flutamide)

फ्लूटामाइड - हमारे पास विकल्प हैं।

- यह एण्ड्रोजन हार्मोन की क्रिया को रोकता है।
- दूसरे शब्दों में, यह एक एंटी-एंड्रोजेनिक एजेंट है।
- हम इसे महिलाओं को दे सकते हैं, और हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे गर्भवती नहीं हैं।
- वे गर्भनिरोधक ले रहीं हैं।

जिस तरह से हम इसे देते हैं:

- फ्लूटामाइड 250 mg एक वर्ष के लिए,
- फ्लूटामाइड 125 mg अगले वर्ष के लिए,
- फ्लूटामाइड 62.5 mg अगले 2 वर्षों के लिए।

BACKGROUND **Flutamide** has been rarely used for the treatment of female pattern **hair loss** (FPHL). **Flutamide** treatment for FPHL has not been evaluated in long-term studies with sufficiently large numbers of women. OBJECTIVE To evaluate long-term effects, safety, and tolerability of **flutamide** in women with FPHL.

www.uptodate.com › contents › abstract

Medline ® Abstracts for References 21,31,32 of 'Female ...

Google Search

हमने **6 महीने के अंदर** फ्लूटामाइड के अच्छे परिणाम देखे हैं और फिर इसके प्रयोग से **2 साल तक** बालों के झड़ने में रोकथाम हुयी है। फ्लूटामाइड को टॉपिकल मिनॉक्सीडिल 5% में भी ऐड किया जा सकता है जिसे रोजाना लगाया जा सकता है।

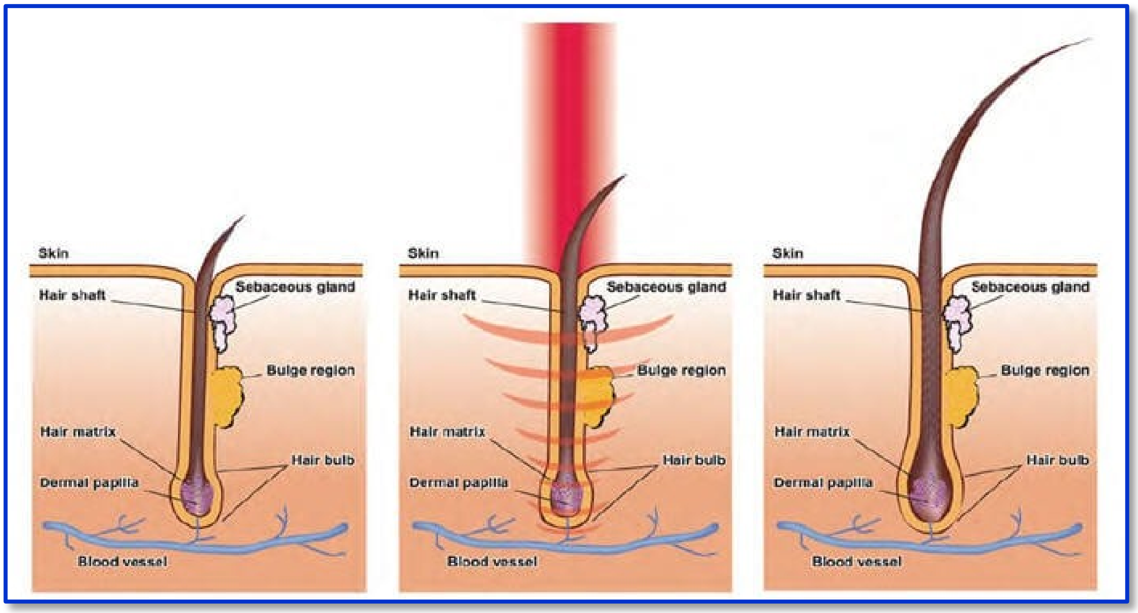
फ्लूटामाइड के साइड इफ़ेक्ट

- सेक्स ड्राइव में कमी
- GI के कुछ लक्षण, और
- लिवर के कार्य में प्रभाव

हमें इसे स्पष्ट रूप से स्किन डॉक्टर्स (Dermatologist) या MD फिज़िशियन के मार्गदर्शन में लेना चाहिए।

पाठ -14

निम्न स्तर (Low Level) की लेज़र लाइट थेरेपी



निम्न स्तर की लेज़र लाइट थेरेपी

- मानें या न मानें, महिलाओं में निम्न स्तर की लेजर लाइट थेरेपी (LLT जिसे हम एक फोटो बायोमॉड्यूलेशन थेरेपी कहते हैं।)

यह सुरक्षित है और प्रभावी भी है।

- यह सुरक्षित है और प्रभावी भी है।

यह सुरक्षित है और प्रभावी भी है।

- इसे **<u>प्रत्येक सप्ताह 3 बार दिया जाता है।</u>**

प्रत्येक सप्ताह 3 बार दिया जाता है।

- आपको एक चिकित्सक या विशेषज्ञ की आवश्यकता है, जिसके पास इस उपचार का अनुभव हो

डोज एक सप्ताह में 3 बार

पाठ-15

बालों के झड़ने (Hair Loss) के लिए अन्य मेडिसिन्स

दो और दवाएं हैं।

(जब हम लंबे समय तक इसका इस्तेमाल करते हैं, तो हमें इसका प्रभाव दिखाई देता है, लेकिन जैसा कि दिए गए पिछले उपचार अधिक लोकप्रिय हैं और अच्छी तरह से आजमाए हुए हैं।)

लैटानोप्रोस्ट 0.1%
(यह एक टॉपिकल प्रोस्टाग्लैंडीन एनालॉग है)

कीटोकोनाजोल
2% शैम्पू