गंजेपन की ड्रग्स

- **बालों का झड़ना**
- **गंजेपन का उपचार**
- **गंजेपन की दवाइयाँ**
- **सामान्य दुष्प्रभाव और सावधानियां**
- **सामान्य सलाह**
- **अपने डॉक्टर के साथ संवाद**
- **गंजेपन की दवाओं का भंडारण**

बालों का झड़ना

ज्यादातर लोगों के सामान्य रूप से एक दिन में 50 से 100 बाल निकलते हैं। यह आमतौर पर खोपड़ी के बालों के ध्यान देने योग्य पतलेपन का कारण नहीं बनता है क्योंकि एक ही समय में नए बाल बढ़ रहे हैं। बालों के झड़ने, गंजापन या केशाभाव
तब होता है जब बालों के बढ़ने और निकलने का यह चक्र बाधित होता है या जब बाल कूप नष्ट हो जाते हैं और क्षतिग्रस्त ऊतक के साथ बदल जाते हैं।

बालों के झड़ने का सही कारण पूरी तरह से नहीं समझा जा सकता है, लेकिन यह आमतौर पर निम्नलिखित कारकों में से एक या अधिक से संबंधित है:

- परिवार का इतिहास (आनुवंशिकता), विशेष रूप से पुरुषों के गंजापन के लिए
- हार्मोनल परिवर्तन(जैसे गर्भावस्था, प्रसव या रजोनिवृत्ति की शुरुआत)
- कुछ चिकित्सा स्थितियां(जैसे थायराइड विकार, मधुमेह, रक्ताल्पता, प्रणालीगत ल्यूपस एरिथेमाटोसस (एसएलई), त्वचा संबंधी सारकॉइडोसिस, और कुछ स्थानीय स्थितियां जैसे खोपड़ी में टीनिया संक्रमण, लाइकेन प्लानस और ट्राइकोटिलोमेनिया (एक विकार जिसके कारण लोग बार-बार अपने बाल खींचते हैं))
- कुछ उपचार(जैसे कैंसर उपचार (कीमोथेरेपी और विकिरण चिकित्सा), ब्लड थिनर, विटामिन ए की उच्च खुराक, गठिया के लिए दवा,अवसाद, दिल की समस्याएं और उच्च रक्तचाप, गर्भनिरोधक गोलियां और एनाबोलिक स्टेरॉयड (मांसपेशियों का निर्माण करने और एथलेटिक प्रदर्शन में सुधार करने के लिए लिया स्टेरॉयड))
- गंभीर भावनात्मक और शारीरिक तनाव
- पोषण की कमी (अपर्याप्त प्रोटीन या आयरन,एनोरेक्सिया और बुलिमिया जैसे भोजन विकार, और वजन में कमी)

एंड्रोजेनेटिक एलोपेसिया

एंड्रोजेनिक एलोपेसिया प्रगतिशील तरीके से बालों के झड़ने का सबसे आम प्रकार है। इसे पुरुष-पैटर्न गंजापन, महिला-पैटर्न गंजापन या सिर्फ सामान्य गंजापन के रूप में भी जाना जाता है। एंड्रोजेनिक एलोपेसिया आनुवंशिक और हार्मोनल कारकों के संयोजन के कारण होता है। डायहाइड्रोटेस्टोस्टेरोन (DHT) आनुवंशिक रूप से अतिसंवेदनशील व्यक्तियों में एंड्रोजेनिक एलोपेसिया के लिए जिम्मेदार मुख्य हार्मोन है। DHT खोपड़ी पर बालों के रोम में परिवर्तन को प्रेरित करके खोपड़ी के बालों के झड़ने का कारण बनता है। प्रभावित रोम से उत्पन्न बाल व्यास

में उत्तरोत्तर छोटे होते जाते हैं, लंबाई में छोटे और रंग में हल्के होते हैं जब तक कि अंत में रोम पूरी तरह से सिकुड़ नहीं जाते और बालों का उत्पादन बंद नहीं कर देते।

पुरुष-पैटर्न गंजापन यौवन की शुरुआत में हो सकता है, और 50 साल की उम्र तक सभी पुरुषों में से लगभग आधे को प्रभावित करता है। यह आमतौर पर घटती जुल्फों के एक पैटर्न का अनुसरण करता है, इसके बाद सर के ऊपर के और कान के पास सर के दोनों तरफ के पर बाल पतले होते हैं, जिसके परिणामस्वरूप आंशिक या पूर्ण गंजापन होता है। महिला-पैटर्न गंजापन में, बाल आमतौर पर केवल सिर के ऊपर से निकलते हैं। यह उन महिलाओं में अधिक ध्यान देने योग्य है जिनमें रजोनिवृत्ति हुई हैं।

एंड्रोजेटिक एलोपेसिया के अलावा, बालों के झड़ने के अन्य रूप भी हैं जैसे एलोपेसिया अरेटा (एए), टेलोजेन एफ्लुवियम (टीई)।

एलोपेसिया अरेटा

एलोपेसिया अरेटा अक्सर एक गोल भाग (एक बड़े सिक्के के आकार के लगभग में) या बालों के झड़ने के कई भागों के रूप में होता है जो आपस में संयुक्त होकर खालित्य का बाद क्षेत्र बन सकता है। वे आमतौर पर खोपड़ी पर दिखाई देते हैं लेकिन शरीर पर कहीं भी हो सकते हैं। यह किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन ज्यादातर किशोरों और युवा वयस्कों को प्रभावित करता है।एलोपेसिया अरेटा में, बाल खो जाते है क्योंकि यह सूजन से प्रभावित होता है। इस सूजन का कारण अज्ञात है, लेकिन यह माना जाता है कि प्रतिरक्षा प्रणाली, प्राकृतिक रक्षा जो आमतौर पर संक्रमण और अन्य बीमारियों से शरीर की रक्षा करती है, बढ़ते बालों पर हमला कर सकती है। ऐसा क्यों हो सकता है यह पूरी तरह से समझा नहीं गया है, और न ही यह पता है कि केवल स्थानीयकृत क्षेत्र क्यों प्रभावित होते हैं और क्यों बाल आमतौर पर फिर से उग आते हैं।

टेलोजेन एफ्लुवियम

टेलोजेन एफ्लुवियम (TE) में, बालों का घनत्व कम हो जाता है जिससे बालों की मात्रा कम हो जाती है। बालों के घनत्व में कमी प्रत्येक दिन बालों के निकलने में स्पष्ट वृद्धि के कारण होती है, बालों का बढ़ने के चरण (एनाजेन) से निकलने के चरण (टेलोजेन) में आने अनुपात बढ़ जाता है। आमतौर पर खोपड़ी के बालों का केवल 10% टेलोजन चरण में होता है, लेकिन टेलोजन एफ्लुवियम में यह 30% या उससे अधिक तक बढ़ जाता है। TE सामान्य बाल चक्र की गड़बड़ी के कारण होता है। टेलोजेन एफ्लुवियम के सामान्य उत्प्रेरक में प्रसव, गंभीर आघात या बीमारी, एक तनावपूर्ण या प्रमुख जीवन घटना (जैसे कि किसी प्रियजन को खोना), वजन में स्पष्ट कमी और खाने से अत्यधिक परहेज, खोपड़ी को प्रभावित करने वाली एक गंभीर त्वचा की समस्या, एक नया उपचार या हार्मोन उपचार की वापसी शामिल हैं।

गंजेपन का उपचार

बालों के झड़ने के कई मामले अस्थायी हैं; जबकि कुछ बालों का झड़ना स्थायी होता है। कुछ उम्र बढ़ने का स्वाभाविक हिस्सा होते हैं और उनके उपचार की आवश्यकता नहीं होती है; कुछ चिकित्सा स्तिथियों की प्रक्रिया का हिस्सा हैं जो चिकित्सा स्तिथियों के इलाज के दौरान हल हो जाएंगी; जबकि कुछ स्थितियों के लिए, उपचार उपलब्ध हैं।

बालों के झड़ने का एक भावनात्मक प्रभाव हो सकता है, इसलिए यदि आप अपनी दिखावट को लेकर असुविधाजनक हैं, तो आप उपचार की तरफ देख सकते हैं। उपचार के लक्ष्य बालों के विकास को बढ़ावा देना, बालों के झड़ने को धीमा करना या बालों के झड़ने को छिपाना है। कुछ प्रकार के बालों के झड़ने के लिए दवा उपचार उपलब्ध हैं।

- टेलोजेन एफ्लुवियम के लिए यह आमतौर पर बिना किसी हस्तक्षेप के पूरी तरह से हल हो जाता है, क्योंकि टेलोजन की सामान्य लंबाई लगभग 100 दिन (3 से 6 महीने) होती है, जिसके बाद बालों का दोबारा उगना शुरू हो जाता है (एनाजेन चरण)।
- एलोपेसिया अरेटा के लिए बाल एक साल के भीतर उपचार के बिना फिर से बढ़ सकते हैं। एलोपेसिया अरेटा के इलाज के लिए दवा है जैसे कोर्टिकोस्टेरोइड, इसका उपयोग सूजन को कम करने और प्रतिरक्षा प्रणाली को दबाने के लिए किया जाता है।
- एंड्रोजेनिक गंजेपन के लिए, दवाओं के उपचार उपलब्ध हैं।

दवा उपचार के अलावा सर्जरी, लेजर थेरेपी और विग जैसे अन्य उपचार उपलब्ध हैं। आपका डॉक्टर सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए इन तरीकों का संयोजन सुझा सकता है।

गंजेपन की दवाएं

एंड्रोजेटिक गंजेपन के लिए दवाएं

दो दवाओं, अर्थात् फ़िनास्टराइड और मिनोक्सिडिल, का उपयोग पुरुषों के गंजेपन के उपचार में किया जाता है। मिनॉक्सीडिल वर्तमान में महिलाओं के गंजेपन के इलाज के लिए उपलब्ध एकमात्र दवा है

फिनास्टेराइड मौखिक गोलियों के रूप में उपलब्ध है जो केवल पुरुषों के लिए उपयोग की जाती हैं। यह हार्मोन टेस्टोस्टेरोन को हार्मोन डाइहाइड्रोटेस्टोस्टेरोन (DHT) में परिवर्तित होने से रोकता है। DHT के कारण बालों के रोम सिकुड़ जाते हैं, इसलिए इसके उत्पादन को अवरुद्ध करने से बालों के रोम अपने सामान्य आकार को पुनः प्राप्त कर सकते हैं। आमतौर पर किसी भी तरह के प्रभाव को देखने से पहले लगातार तीन से छह महीने तक फिनास्टेराइड का इस्तेमाल करना पड़ता है। यदि उपचार बंद कर दिया जाए तो आमतौर पर छह से बारह महीनों के भीतर गंजेपन की प्रक्रिया फिर से शुरू हो जाती है।

मिनॉक्सीडिल स्थानिक दवा (जैसे स्थानिक घोल/मलहम, और झाग) के रूप में उपलब्ध है जिसका उपयोग पुरुषों और महिलाओं के लिए किया जा सकता है। इसे सीधे खोपड़ी पर लगाया जाता है। यह स्पष्ट नहीं है कि मिनोक्सिडिल कैसे काम करता है। आमतौर पर किसी भी प्रभाव को देखने से पहले इसे कई महीनों तक उपयोग करने की आवश्यकता होती है। यदि मिनोक्सिडिल के साथ इलाज बंद कर दिया गया है तो आमतौर पर गंजेपन की प्रक्रिया फिर से शुरू होगी। उपचार बंद होने के तीन से चार महीने बाद फिर से उगे हुए बाल गिर सकते हैं।

फिनास्टेराइड गोलियाँ केवल डॉक्टर के निर्देश पर डी जा सकती हैं, जबकि स्थानिक दवाएं जिनमें मिनोक्सिडिल 5% से अधिक नहीं है, उन्हें सीधे फार्मेसी से खरीदा जा सकता हैं। किसी भी उपचार को शुरू करने से पहले किसी भी अंतर्निहित कारणों की पहचान करने के लिए त्वचा विशेषज्ञ की राय या चिकित्सा सलाह लेना महत्वपूर्ण है।

एलोपेशिया एरियाटा के लिए दवाएं

हालाँकि न तो एलोपेशिया एरियाटा का इलाज है और न ही इसके उपचार के लिए दवाओं को मंजूरी दी गई है, लेकिन कुछ लोगों का मानना है कि अन्य उद्देश्यों के लिए अनुमोदित दवाएं बालों को वापस बढ़ने में मदद कर सकती हैं, कम से कम अस्थायी रूप से। इंट्रैलेशनल कॉर्टिकोस्टेरॉइड इंजेक्शन के स्थल पर बाल की पुनर्वृद्धि
को उत्तेजित करता है और सीमित अपूर्ण बालों के झड़ने हेतु लाभदायक हो सकता है। इंट्रैलेशनल कॉर्टिकोस्टेरॉइड इंजेक्शन के दुष्प्रभाव में संक्रमण, सिरदर्द, जोड़ों में दर्द और इंजेक्शन साइट पर प्रतिक्रिया का खतरा बढ़ना है। गंभीर प्रगतिशील मामलों में Oral pulsed या निरंतर कॉर्टिकोस्टेरॉइड का उपयोग किया जा सकता है। ओरल कॉर्टिकॉस्टिरॉइड्स के साइड इफेक्ट के लिए, कृपया निम्नलिखित वेबसाइट पर ओरल कॉर्टिकोस्टेरॉइड पर स्वास्थ्य जानकारी देखें।
http://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/en/consumer/news_informations/dm_02.html

दोनों इंट्रैलेशनल और मौखिक कॉर्टिकोस्टेरॉइड केवल डॉक्टर के निर्देश पर दी जाने वाली दवाएं हैं।

सामान्य दुष्प्रभाव और सावधानियां

गंजेपन की ड्रग्स	आम साइड इफेक्ट	सावधानियों
1. फिनस्टेराइड (मौखिक)	• नपुंसकता • कम कामेच्छा • वीर्यपात विकार • स्तन कोमलता और वृद्धि • वृषण पीड़ा	• यकृत क्षीणता में सावधानी के साथ उपयोग करें। • रोगियों का चिकित्सा से पहले और उसके दौरान प्रोस्थेटिक कार्सिनोमा के लिए मूल्यांकन किया जाना चाहिए। • जो महिलाएं गर्भवती हैं या हो सकती हैं ऊनके लिए इसका उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। • जो महिलाएं गर्भवती हैं या हो सकती हैं, उन्हें फिनास्टराइड की कुचली हुई या टूटी हुई गोलियों को लेने से बचना चाहिए। • यदि यौन साथी गर्भवती है या गर्भवती होने की संभावना है तो कंडोम के उपयोग की सिफारिश की जाती है। • पुरुष स्तन कैंसर के

		मामले सामने आए हैं। • हाई ग्रेड प्रोस्टेट कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।
2. मिनोक्सीडिल (स्थानिक)	• सम्पर्क से होने वाला चर्मरोग • खुजली • स्थान विशेष पर जलन • निस्तब्धता • बालों के रंग या बनावट में परिवर्तन • सिरदर्द	• खोपड़ी तक ही सीमित रहना चाहिए। शरीर के अन्य हिस्सों पर न लगाएं। • आंखों, मुंह और श्लेष्मा झिल्ली, फटी हुई, संक्रमित, मुंडा या सूजन वाली त्वचा के संपर्क से बचें। • जब स्प्रे एप्लीकेटर का उपयोग किया जाता है तो स्प्रे धुंध को साँस के साथ अंदर लेने से बचें। • ऑक्सीक्लोसिव ड्रेसिंग और स्थानिक दवाओं से बचें जो अवशोषण को बढ़ाते हैं। • यदि बालों का झड़ना 2 सप्ताह से अधिक समय तक बना रहता है तो बंद करें। • यदि एक साल के बाद भी कोई सुधार नहीं होता है तो उपयोगकर्ताओं को उपचार बंद कर देना चाहिए। • गर्भावस्था और स्तनपान में बचें। • उपचारित या अनुपचारित उच्च रक्तचाप वाले उपयोगकर्ता इसका उपयोग ना करें।

सामान्य सलाह

- पोषण संतुलित आहार लें। यदि आप अन्यथा अच्छी तरह से पोषित हैं, तो पोषण की खुराक

लेना उपयोगी नहीं है।

- टाइट हेयर स्टाइल जैसे ब्राइड्स, बन्स या चोटी से बचें।
- अपने बालों को घुमाने, रगड़ने या खींचने से बचें।
- धोने और ब्रश करते समय अपने बालों को धीरे-धीरे ट्रीट करें। एक चौड़ी दांतेदार कंघी बालों के खिचने को रोकने में मदद कर सकती है।
- कठोर उपचार जैसे कि हॉट रोलर्स, कर्लिंग आइरन, हॉट ऑइल ट्रीटमेंट और परमानेंट से बचें।

अपने डॉक्टर के साथ संवाद

- सबसे अच्छे उपचार विकल्प के लिए अपने डॉक्टर के साथ संवाद करें। आपका डॉक्टर आपकी स्थिति और दवाओं के प्रति आपकी प्रतिक्रिया पर विचार करने के बाद आपके लिए सबसे उपयुक्त दवाएं लिखेगा।
- विकसित होने वाले किसी भी असामान्य और गंभीर दुष्प्रभावों पर नजर रखें। यदि आपको ऐसे किसी भी लक्षण का अनुभव हो, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- फिनास्टेराइड गोलियों के उपयोग के दौरान स्तन ऊतक में किसी भी परिवर्तन जैसे गांठ, दर्द, या निप्पल डिस्चार्ज को तुरंत अपने डॉक्टर को बताएं।
- अपने चिकित्सक को सूचित करें यदि आप गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं क्योंकि मिनोक्सीडिल स्थानिक मिश्रण का उपयोग उन महिलाओं द्वारा नहीं किया जाना चाहिए जो गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं।
- अपने डॉक्टर द्वारा सलाह के अनुसार नियमित अनुवर्ती चिकित्सा लें।

गंजेपन की दवाओं का भंडारण

गंजेपन की दवाओं को ठंडी और सूखी जगह पर रखना चाहिए। जब तक लेबल पर निर्दिष्ट नहीं किया जाता है, दवाओं को रेफ्रिजरेटर में संग्रहित नहीं किया जाना चाहिए। इसके अलावा, गंजेपन की दवाओं को बच्चों द्वारा आकस्मिक अंतर्ग्रहण को रोकने के लिए ऊनके पहुंच से बाहर की जगहों में ठीक से रखा जाना चाहिए।

स्वीकृति: दवा कार्यालय इस लेख की तैयारी में उनके मूल्यवान योगदान के लिए व्यावसायिक विकास और गुणवत्ता आश्वासन (पीडी एंड क्यूए) का शुक्रिया अदा करना चाहता है।

दवा कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
मार्च 2016