Edition 2024 | Hindi



NEXT STEP LIVING LONGER BOOKS

हेयर

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





∳वषय सूची

<u>पाठ-1</u>

1. म्र हलाओं म्र बाल पतले होने के कारण

<u>पाठ-2</u>

2. बाल कि रचना

<u>पाठ-3</u>

3.�मनोिक्स�डल (Minoxidil) का प�रचय

<u>पाठ-4</u>

4. भनोिक्स • डल (Minoxidil) के साथ बाल • के वकास क

<u>िस्थ�त पाठ -5</u>

5. टॉ�पकल �मनोिक्स�डल (Minoxidil) ३ �व�भन्न फॉमर्ूल� म्

उपल्ध है।

पाठ -6

6. हम टॉ�पकल �मनोिक्स�डल (Minoxidil) को सह� तर�के से कैसे

युज्ञकर•?

पाठ -7

7. बाल का कवकास एक धीमी प्रक्रिया (Slow Process) है।

<u>पाठ -8</u>

8. �मनोिक्स�डल (Minoxidil) के बारे म् कुछ �नर��ण

(OBSERVATION)



9. �मनोिक्स�डल (Minoxidil) का उपयोग कब तक करने क्

आवश्यकता होती है?

पाठ -10

10. दूसर� जानी-मानी मे�ड�सन - फ़ाइनाइट्राइड (Finasteride)

<u>पाठ -11</u>

11. पुरुष/म् हला म्

हाम् न पाठ -12

12. ड्यूटेस्ट्राइड (Dutasteride)

<u>पाठ -13</u>

13. फ्लूटामाइड (Flutamide)

<u>पाठ -14</u>

14. �नम्न स्तर (Low Level) क� लेज़र लाइट थेरेपी <u>पाठ</u>

<u>-15</u>

15. बाल� के झड़ने (Hair Loss) के �लए अन्य मे�ड�सन्स



म�हलाओं म् बाल पतले होने केकारण

इसके बारे म्र सो चए!

एक म्कृहला के बाल उनक्क सबसे ब्हें ख्रुवियक म्कृ सबसे ब्हें ख्रुवियक मक् से एक होते हु िजन्ह के वे शम से कि दखा सकती हु। राशी के साथ भी सच थी। वह एक 25 वष्ट्रिय मक्हला थी जे शादक करने के किलए तैयार थी लेकन उसके जीवन के हर रोज़ के तनाव से उसके बाल झड़ने लगे। इतना हक नहुं, उसके क्रसर मक्र



कई स्थान पर बाल �वक�सत होना बंद हो गए, इस वजह से उसे बाल �वशेष� के पास जा पड़ा और उसे अपने बाल� के �लए �मनोिक्स�डल क� दवा शुरू करनी पड़ी। 6 मह�ने सफर करने के बाद, उसके बाल� क� खाल� जगह क� परेशानी दूर होने लगी और उसे

म�हलाओं म् बाल� कझड़ने का मतलब है, बाल� का पतला होना:

यह पैटनर् म�हलाओं म्क बाल� केधीरे धीरे झड़ने से स्कै ल्प ए�रया के घनत्व म्क एक

प्रग�तशील �गरावट का प�रणाम है।

- दूसरे शब्द म्र एक म्र हला के बाल कि स्कै ल्प पतल हो जाती है।
- यह पुरुष / पुरुष कगंजेपन के पैटनर् से अलग है।





 यह म�हलाओं म्�AGA एंड्रोजे�नक एलोपे�सया (यह बहुत नॉमर्ल है और म�हलाओं से ज्यादा पुरुष� के होता है। इसी�लए इसे पुरुष� का गंजापन भी कहा जाता है।

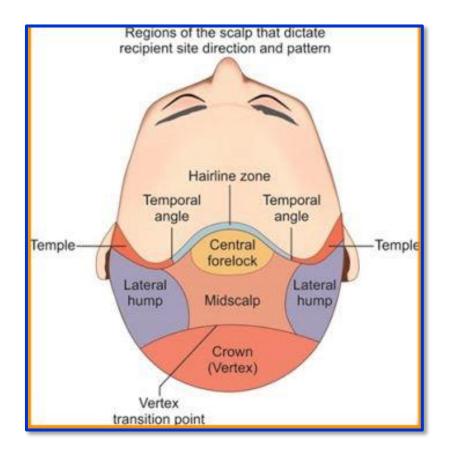
हम इसे म�हला पैटनर् गंजापन भी कहते ह�।

ऐसा होता है और यह ज्यादातर म्र हलाओं म्र देखा जा सकता है जैसे जैसे वे अपने जीवन म्र आगे बढ़ती ह्र।



• इसम� सामने क� स्कै ल्प और शीषर् क� स्कै ल्प भी शा�मल ह� हम इसे वट�क्सकहते ह�।







बाल� क� रचना

बाल� क� रचना हुई है:

- हेयर बल्ब जो कि गहरा भाग होता है। - हेयर बल्ब डकमर्स म्क होता है जो कि काफ गहरा होता है। यह वह स्थान है जहां से बाल किनकलते हैं।
- इस्थमस (Isthmus) जो � क मध्य भाग है।
- 3. इन्फिन्डब्यलम (Infundibulum)

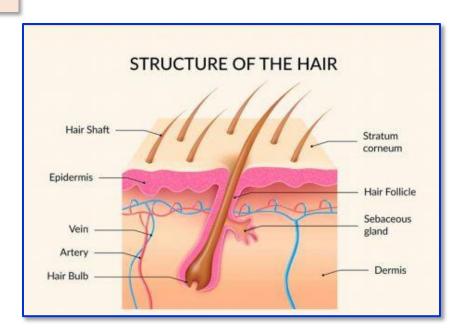
जो सतह� भाग है।







बाल� के प्रकार है:

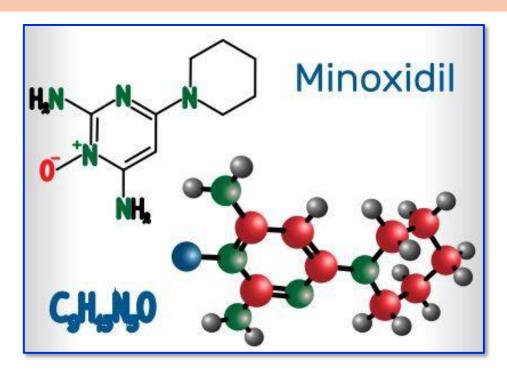


- मेडु
- कोट�क्स
- **क्यूं्टकल** क्यूं्टिकल म्क्रं कम से कम 54 अलग अलग प्रकार के के रेंंट्रिटन प्रोटंंट्रिन होते ह्या तो, के रेंंट्रिटन कर्ं तुलना म्क्रं जो के क त्वचा म्क्रं भी के रेंंट्रिटन होता है, बालंं के के के रेंंट्रिटन म्क्रं सम्पर अक्षिक होता है। बालंं म्क्रं मौजूद सल्फर के रेंंट्रिटन को जोड़ता है और बालंं के फाइबर को मजबूत बनाता है।



�मनोिक्स�डल (Minoxidil) का प�रचय

क्या हम बाल� के पतले होने / बाल� के झड़ने को रोकने के �लए कुछ कर सकते ह्था हाँ हम कर सकते ह�!!



⊕मनोिक्स�डल सबसे जरूर� मे�ड€स्राम् से एक है।





कभी-कभी, म�हलाओं म� बाल� के झड़ना बहुत परेशान कर सकता है। वे वास्तव म� बाल� के झड़ने के �लए उपचार चाहती ह�।

 ♦कसी भी दवा को लेने से पहले एक म्र♦हला को त्वचा ♦वशेष् से परामशर् करना चा♦हए।

2. दवाएं काम करती हरू।

- मागर्दशर्न और समथर्न क
 अावश्यकता है।
- हम आपको त्वचा �्वशेष् से सलाह लेने क� सलाह देते ह्थ।



3. टॉ�पकल �मनॉिक्स�डल सबसे अच्छ� दवा है।

- यह लड़्क्कयं और मंक्हलाओं के कलए आजमाया और टेस्ट किया हुआ है।
- यह मनोिक्स•डल (टॉ•पकल) के•लए पयार्प्त डेटा है जो हम• आश्वस्त करता है क यह
 काम करता है।



�मनोिक्स�डल (Minoxidil) के साथ बाल� के �वकास क� िस्थ�त



टॉ�पकल �मनोिक्स�डल

 बाल के के रोम के क्वकास के चरण को लंबा कर सकता है।

वकास के चरण को लंबा करता है।

• और यह बाल� करोम के रेिस्टंग फेज को छोटा करता है।

आराम के चरण को छोटा करता है।



• छोटे-छोटे रोम होते ह्र (छोटे बाल) और यह हमारे श्रसर पर टश्नमर्नल शेत्र लंबे बाल) के श्रेलए उन्हश्च उश्वेिजत और पश्चरवश्चर्तर्त करता है।

ट्रक्मर्नल �ेत्र म्ॐ रोम को उ�ेिजत करता है



टॉ�पकल �मनोिक्स�डल (Minoxidil) 3 �व�भन्न फॉमर्ूल� म् उपलब्ध



टॉ�पक �मनोक्सी�डल ३ �व�भन्न फॉमूर्ल� म्� उपलब्ध है।

1.टॉ�पकल �मनोिक्स�डल 2%

2. टॉ�पकल �मनोिक्स�डल 5% फोम

3. टॉ�पकल �मनोिक्स�डल 5% सॉल्यूशन



- ♦मनोिक्स♦डल कितीन अलग अलग रूप उपलब्ध ह्€।
- ♦मनोिक्स♦डल केसभी तीन फॉमर्ूले, म♦हला पैटनर् बाल♦ केझड़ने से रोकने के ♦लए काम करता है।



- (I) म�हलाएं आमतौर पर टॉ�पकल �मनोिक्स�डल के5% फोम फॉमर्ुलेशन को पसंद करती ह�।
 - सभी 3 फॉमर्ूलेशन काम करते हा
 - लेक्कन यह कहना कक्ठन है कक 5%, 2% से बेहतर काम करता है।
- (II) 5% **्मनोिक्स्इल** फोम िजसे हम फोम क� बोतल क� कैप म्� लेते ह� और एक आधा कैप्फुल फोम लेते ह� और �फर हम इसे रोजाना एक बार लगाते ह�।



(III) एक तथ्य यह है �क <mark>�मनोिक्स�डल 2% सॉल्यूशन</mark> �दन म्� दो बार लगाया जाता है।

• �मनोिक्स�डल 5% सॉल्यूशन (िजसका हम 1 �मल�ल�टर (ml) का उपयोग करते ह�) रूप्फे एक बार लगाया जाता है।



हम टॉ�पकल �मनोिक्स�डल (Minoxidil) को सह♦ तर�केसे कै से



<u>आपको यह समझना चा�हए</u>

- ı. हम्🗞 इस दवा को बाल� म्र्े नह�़ं लगाना है।
- हम्
 इसे अपनी स्कै ल्प पर अप्लाई करना है।
- ॥. तो, हम् अपने हाथ म् दवा लेनी चा €हए।
- 🏘 फं गसर् से इसे अप्लाई कर�।
- स्कै ल्प पर धीरे धीरे मा�लश कर�।
- अब हम अपने हाथ धो सकते ह्क।

स्कै ल्प पर अप्लाई कर�।

�फं गसर् से इसे अप्लाई कर्भ और मा�लश कर�।



(III) इसे **सूखने म्रः घंटो लगते** ह�।

सूखने म्र घंटो लगते ह्।

(IV) सोने से पहले हम� कम से कम 2 घंटे के �लए इसे लगाना चा�हए।

(V) य�द हम तुरंत सो जाते ह्भतो दवा त�कए पर रगड़ सकती है और यह हमार� त्वचा के अलग अलग सोने से 2 घंटे पहले

उपयोग के बाद कृ पया तुरंत सोने न जाएँ।

बॉडी के साइड्स या िस्कन के अलग अलग ए�रयाज़ (जंगह�) आ�द पर टच करगा।





बाल� का �वकास एक धीमी प्र�क्रया (Slow Process) है।

कु छ साल पहले, जब म� अपने 20 के दशक के शुरुआती दौर म� था, तब मेरे बाल गंभीर रूप से झड़ने लगे थे। यह दयनीय िस्थ�त थी। मेरे घर म� हर जगह बाल ह� बाल �दखाई देते थे।

िजसक मात्रा बहुत अक्धिक थी। इसने मेरक कई रातक कक नींद हराम कर दक्। मकने एक प्रेझट के बाद दूसरा प्रोडक्ट यूज़ कक्या, एक से दूसरे मक, एक शैम्पू से दूसरे मक। उन सबने काम नहकं

�कया। अंत म�, कु छ वषर् इसी उम्मीद म� �नकल गए �क कोई प्रोडक्ट काम करेगा, जैसा क� आप

सोच सकते हुं । कि म्किने प्रत्येक व्यावसा । यक ब्रांडेड प्रोडक्ट को छोड़ दिया। तब से म्कि अमे बाल साफ करने के । किए । शकाकाई, मुल्तानी अम्ह् और चावल के पानी जैसे प्राकृ । तक वस्तुओं का उपयोग करने लगा। अमना विस्कृडल के उपयोग के साथ, स्वच्छ बाल । कि वेखभाल कि अदित् ने

मेरे बाल के को वापस बढ़ने मक मदद कि।





क्या यह वास्तव म्र काम करता है? हाँ यह काम करता है!!

आपको यह समझना चा�हए:

- रात भर म्🍫 कुछ नह�ं होता।
- कोई जादू नह्ं होता है।

जब हम अप्लाई करते रहते ह्�।

- हम्� धैयर् रखना चा�हए।
- कम से कम लगभग 4 मह्केने पहले से हम वास्तव कि हमारे बालक पर दवा किमनोिक्सकडल का प्रभाव देख सकते ह्था
- आप बाल� को मोटा होते हुए देख�गे। हम इसक� अत्य�धक �सफा�रश करते ह�

(7)

आप कम से कम एक वषर् तक इसका
 उपयोग जार� रख�।

मे�ड�सन कोई मैिजक नह�ं है।

हम् धैयर् रखना चा 🗞 हए।

4 मह�ने पहले से कोई बदलाव

कम से कम एक वषर् तक इसका उपयोग जार� रख�।



आमतौर पर, दवा बहुत अच्छ� तरह से काम करती है। ले�कन �कसी मामले म� अगर यह कम नह�ं कर रह� है, तो त्वचा �वशेष� �फर से मूल्यांकन कर सकते ह��क यह काम क्य� नह�ं कर रहा है, या इसके �लए �कसी अन्य दवा क� आवश्यकता है।



�मनोिक्स�डल (Minoxidil) के बारे म्क्रुकुछ �नर��ण (OBSERVATION)



- हर कक्सी को समझने के कलए यह एक कवशेष रूप से महत्वपूणर् तथ्य है।
- आपको कम से कम 2 मह�ने तक �चंता नह�ं करनी चा�हए, अगर आपके अ�धक बाल झड़ते ह्€।
- हम शुरू म् कुछ बाल को झड़ते हुए देखते हक। (क्य !!)
- प्रारंभ म्क्रियह 2 सप्ताह से 2 महकने के कमनॉिक्सकड़ल केउपचार के समय म्क्रे होता है।
- इसक� वजह यह है
- कुछ बाल होते क् जो प्राकृ �तक प्र �क्रया के रूप म् �क्सी भी तरह से झड़ते ह
- कुछ बाल झड़ते र्र्क् और नए बाल आते र्र्क।



- तथ्य यह है �क �मनॉिक्स�डल दवा बाल� केरोम को प्रोत्सा�हत करती है जो �गरने वाले थे।
- ♦मनॉक्सी♦डल ♦सफर् उन बाल♦ पर काम करता है जो जल्द ♦गरने वाले होते ह♦।

जैसा �क आप �मनॉक्सी�डल का उपयोग करना शुरू करते ह्छ- वास्तव म्छ शुरू म्छ कुछ बाझड़ते ह्छ

आपको इलाज बंद नह�ं करना चा�हए।

- आप दवा का प्रभाव लगभग 4 मह�ने बाद देख�गे।
- आपको कम से कम एक साल तक दवा जार� रखनी चा�हए।
- 3. ईमानदार� से, हमारा अनुभव हम� बताता है, हां, �मनॉिक्स�डल काम करती है।

दवा का प्रभाव लगभग 4 महक्ने बाद देख्को।

कम से कम एक साल तक दवा जार� रखनी चा�हए।

♦मनॉिक्स♦डल काम करती है।

कुछ हल्के ल�ण हो सकते ह्€ खुजल�, पपड़ी पड़ जाना (फ्ले�कं ग)



�मनोिक्स�डल (Minoxidil) का उपयोग कब तक करने क� आवश्यकता होती है?

♦मनॉिक्स♦डल का उपयोग कब तक करने क♦ आवश्यकता है?

- आप अपने बाल मोटे होते हुए देख�गे क्य��क आप इसका इस्तेमाल करना जार� रख�गे।
- जब आप उपचार बंद कर देते ह्र्कतो आपके बाल पर इसका प्रभाव जार रहेगा और 3 से
 4 मह्रेने तक रहेगा। (० मनॉिक्स० डल के प्रभाव का प्ररणाम देखने के ० लए 3-4 मह्रेने लगते ह्र् और दूसर ओर, दवा को रोकने के बाद 4 मह्रेने तक प्रभाव जार रहेगा।)

�मनॉिक्स्ं डल का उपयोग कब तक करने क् आवश्यकता हैं?- तो, सवाल का जवाब यह है!

- यक्द आप चाहते क् क इसका प्रभाव <u>1 वषर् तक</u> चले, तो कृपया <u>1 वषर् के कलए दवा का उपयोग</u> क्
- यक्द आप <u>5 वषर् के कलए इसका प्रभाव चाहते ह</u> ते कृ पया <u>5 वष्के के कलए</u> टॉ क्पकल ट्रक्टमकट (शरकर कर्क सतहर्क जैसे त्वचा या श्लेष्मा कुझल्लक पर क्रक्म, फोम, जैल,

लोशन और मलहम स�हत कई प्रकार के प्रोडक्ट्स के माध्यम से बीमा�रय� का इलाज करना।) का उप



यह आपक� चॉइस है।



दूसर� जानी-मानी मे�ड�सन - फ़ाइनाइट्राइड (Finasteride)



बाल� के पतले होने से रोकने क� दूसर� प्र�सद्ध दवा है "फ़ाइनाइट्राइड"

फ़ाइनाइट्राइड म�हलाओं द्वारा अच्छ� तरह से सहन �कया जाता है।

• हम् इसे जननीय (reproductive) आयु वगर् ▼♦हलाओं या उन म�हलाओं को नह�ं देना

चा�हए जो गभर्वती होने क� योजना बना रह� ह�।

फ़ाइनाइट्राइड से पुरुष भ्रूण का स्त्री क्लंगीकरण हो
 सकता है।

उन म�हलाओं को नह�ं देना चा�हए जे गभर्वती होने क� योजना बना रह� 🎨

पुरुष भ्रूण का स्त्री (वंगीकरण



बाल शर�र �क्रया �व�ान और �वकास प्रत्य�
 / अप्रत्य� रूप से टेस्टोस्टेरोन से संबं�धत है।

बाल� का �वकास टेस्टोस्टेरोन से संबं�धत है।

पुरुष� और म�हलाओं दोन� म�हला और पुरुष हाम�न होते ह

टेस्टोस्टेरोन (पुरुष् के अंदर यौन शिक्त को बढ़ाता
 है) पुरुष् प्रमुख ह् ।

टेस्टोस्टेरोन पुरुष 🔷 🕫 प्रमुख है।

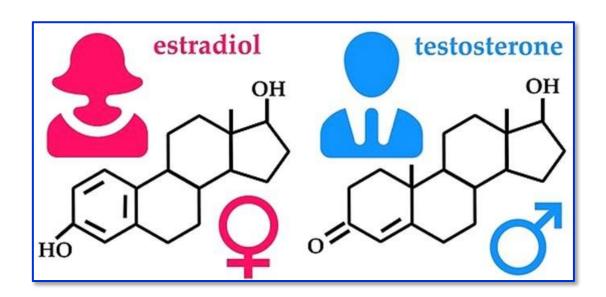
 म�हलाओं म्क म�हला हाम�न (एस्ट्रोजन) प्रमुख है म�हलाओं के शर�र �व�ान और गभार्वस्था म्क एस्ट्रोजन महत्वपूणर् है।

एस्ट्रोजन म�हला हाम�न म्�प्रमुख है।





पुरुष / म् इला म् हाम ।



इस पर �वश्वास कर्र या नह�ं!

पुरुष् और म्हलाओं दोन् म्ह सेक्स ड्राइव टेस्टोस्टेरोन पर आधा रत है।

पुरुष् म् सेक्स ड्राइव को संतु कत करने के क्ल्ए

म�हला हाम�न महत्वपूणर् ह�।

सेक्स ड्राइव टेस्टोस्टेरोन पर आधा रूरत है।

पुरुष् म्र सेक्स ड्राइव को संतुक्ति कसे के क्लए



टेस्टोस्टेरोन वास्तव म्रु म�हला हाम�न म्रु प�रव�तर्त हो सकता है। टेस्टोस्टेरोन और म�हला हम्झ दोन� पुरुष प्रजनन �मता म्रु महत्वपूणर् ह�। (हमारे शर�र म्रु बहुत नाजुक संतुलन क� िस्थ�त)

ऐसे प्रभाव का कारण:

आपको यह समझना चा�हए

- फाइनेस्ट्राइड 5-अल्फा �रडक्टेट के माध्यम से काम करता है।
- डाइहाइड्रोटेस्टोस्टेरोन म्क्रेटेस्टोस्टेरोन के रूपांतरण को अवरुद्ध करने वाले कायक्
 को प्रभाक्वत करना।
- यह पुरुष •शशु को प्रभा•वत करता है और िजसे हम एक पुरुष भ्रूण का म•हलाकरण कहते ह•।



DHT धीमी ग�त से उत्पादन और बाल� के झड़ने क� ओर जाता है। (इस�लए DHT के उत्पादन को अवरुद्ध या कम करने से बाल� का झड़ना कम होता है)



ड्यूटेस्ट्राइड (Dutasteride)



ड्यूटेस्ट्राइड - एक और �वकल्प

- यह दोन् प्रकार टाइप 1 और टाइप 2 अवरोधक 5-अल्फा >रडक्टेस एंजाइम है।
- एक बार �फर, आपको याद रखना चा�हए �क 5-अल्फा �रडक्टेस एंजाइम म्भवृद्�ध के क्रांगापन होता है।
- एक बार जब हम इस एंजाइम को रोकते ह्कतो यह धीमा हो जाता है या मकहला पैटनर् बाल्डनेस(गंजापन) को रोकता है।



फ्लूटामाइड (Flutamide)



फ्लूटामाइड - हमारे पास �वकल्प ह्र।

- यह एण्ड्रोजन हाम�न क� �क्रया को रोकता है।
- दूसरे शब्द
 म्क्र्यह एक एंट
 -एंड्रोजे
 नक एज
 ट है।
- हम इसे म�हलाओं को दे सकते ह्क,और हम्क यह सु�िनश्चत करना चा�हए �क वे गर्भ्यते नह्€ं ह्€।
- वे गभर्�नरोधक ले रह्�ं ह्�।



िजस तरह से हम इसे देते ह्थ

- फ्लूटामाइड 250 mg एक वषर् के �लए,
- फ्लूटामाइड 125 mg अगले वषर् के �लए,
- फ्लूटामाइड 62.5 mg अगले 2 वष� के �लए।

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 मह्र्ने के अंदर** फ्लूटामाइड के अच्छे प्रश्रणाम देखे ह्र् और �फर इसके प्रयोग से **2 स्ततक** बाल् के झड़ने म्र रोकथाम हुयी है। फ्लूटामाइड को टॉ�पकल �मनॉक्सी�डल 5% म्र भीएं �कया जा सकता है िजसे रोजाना लगाया जा सकता है।



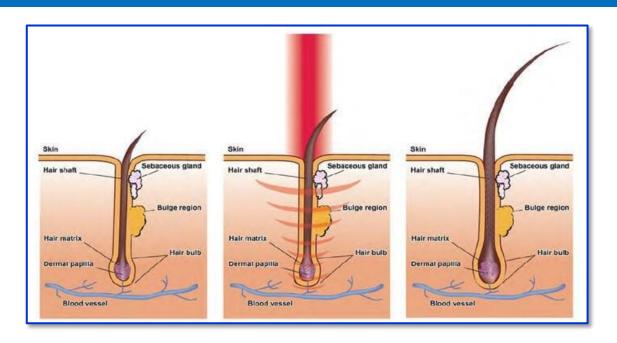
फ्लूटामाइड के साइड इफ़े क्ट

- सेक्स ड्राइव म्क्रकमी
- GI के कुछ ल�ण, और
- 💠 लवर के कायर् म्🐎 प्रभाव

हम्() इसे स्पष्ट रूप से िस्कन डॉक्टसर् (Dermatologist) या MD �िफेज़�शयन के मागर्दशने म्() लेना चा�हए।



�नम्न स्तर (Low Level) क� लेज़र लाइट थेरेपी



♦नम्र स्तर क लेज़र लाइट थेरेपी

• मान� या न मान�, म�हलाओं म्� �नम्न स्तर क� लेजर लाइट थेरेपी (LLT िजसे हमक् फोटो बायोमॉड्यूलेशन थेरेपी कहते ह�।)

यह सुर��त है और प्रभावी भी है।





• यह सुर��त है और प्रभावी भी है।

यह सुर��त है और प्रभावी भी है।

• इसे प्रत्येक सप्ताह 3 बार �दया जाता है।

प्रत्येक सप्ताह ३ बार �दया जाता है।

 आपको एक कचककत्सक या क्वशेषक क आवश्यकता है, िजसके पास इस उपचार का अनुभव हो

डोज एक सप्ताह म् 3 बार



बाल� के झड़ने (Hair Loss) के �लए अन्य मे�ड�सन्स



दो और दवाएं ह

(जब हम लंबे समय तक इसका इस्तेमाल करते ह्क्रतो हम्क्र इसका प्रभाव क्रदखाई देता है, लेक्क्रन जैसा क्रक क्रदए गए क्रपछले उपचार अक्थिक लोकक्रप्रय ह्क्र और अच्छक्र तरह से आजमाए हुए ह्य

लैटानोप्रोस्ट 0.1% (यह एक टॉ�पकल प्रोस्टाग्ल�डीन एनालॉग है)

क�टोकोनाजोल 2% शैम्पू