

વાળ ખરવા (એલોપેશિયા) અને કેન્સર સારવાર

કેટલાક પ્રકારના કીમોથેરાપીથી માથા અને શરીરના વાળ ખરવા લાગે છે, અને રેડિયેશન થેરાપીથી પણ સારવાર કરાયેલા વિસ્તારમાં વાળ ખરી શકે છે. વાળ ખરવાને એલોપેશિયા (alopecia) કહેવાય છે. તે સામાન્ય રીતે અસ્થાયી હોય છે, અને સારવાર પૂરી થયા પછી થોડા મહિનામાં ફરી ઉગે છે. માથાની ચામડીની હળવી સંભાળ અને પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાથી સામનો કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

સરળ ભાષામાં

કેટલાક પ્રકારના કીમોથેરાપીથી માથા અને શરીરના અન્ય ભાગોના વાળ ખરવા લાગે છે. રેડિયેશન થેરાપીથી પણ સારવાર કરાયેલા શરીરના ભાગમાં વાળ ખરી શકે છે. વાળ ખરવાને એલોપેશિયા (alopecia) કહેવાય છે.

કેન્સર ધરાવતા દરેક વ્યક્તિના વાળ ખરતા નથી. આ થાય છે કે નહીં તે ચોક્કસ સારવાર પર આધાર રાખે છે. તમને મળનારી સારવારથી વાળ ખરશે કે નહીં તે વિશે તમારી હેલ્થ કેર ટીમ સાથે વાત કરો. તમારા ડોક્ટર કે નર્સ અન્ય દર્દીઓને મદદરૂપ થયેલી પદ્ધતિઓ જણાવી શકે છે.

વાળ ખરવાનું સંચાલન કરવાની રીતો

- **તમારા વાળ સાથે નરમાશથી વર્તો.** નરમ બ્રિસલવાળું બ્રશ અથવા પહોળા દાંતવાળી કાંસકીનો ઉપયોગ કરો. હેર ડ્રાયર, આયર્ન, અને જેલ કે ક્લિપ જેવી ચીજો ટાળો જે માથાની ચામડીને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. હળવા શેમ્પૂથી ઓછી વાર વાળ ધુઓ, ખૂબ નરમાશથી ધુઓ, અને નરમ ટુવાલથી થપથપાવીને સૂકવો.
- **તમારી પાસે વિકલ્પો છે.** કેટલાક લોકો વાળ ટૂંકા કરાવે છે જેથી વાળ ખરવાનું શરૂ થાય ત્યારે તેનો સામનો કરવો સરળ બને. અન્ય લોકો માથું મુંડાવે છે—જો તમે એમ કરો, તો ઇલેક્ટ્રિક શેવરનો ઉપયોગ કરો જેથી તમને કપાય નહીં. જો તમે વિગ ખરીદવાનું વિચારી રહ્યા હો, તો હજુ વાળ હોય ત્યારે જ ખરીદો જેથી તમે રંગ મેચ કરી શકો. જો વિગ ખંજવાળવાળી અને ગરમ લાગે, તો આરામદાયક સ્કાર્ફ અથવા પાઘડી અજમાવો.
- **તમારી માથાની ચામડીનું રક્ષણ કરો અને સંભાળ લો.** બહાર જાવ ત્યારે સનસ્ક્રીન વાપરો અથવા ટોપી પહેરો. આરામદાયક સ્કાર્ફ કે ટોપી પસંદ કરો જે તમારા માથાને ગરમ રાખે. જો તમારી માથાની ચામડીમાં ખંજવાળ આવે અથવા સંવેદનશીલ લાગે, તો લોશન અને કન્ડિશનર મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- **તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરો.** ઘણા લોકોને વાળ ખરવા અંગે ગુસ્સો, ઉદાસી, અથવા શરમ અનુભવાય છે. આ લાગણીઓ કોઈ સમજદાર વ્યક્તિ સાથે વહેંચવાથી મદદ મળી શકે છે, જેમાં સારવાર દરમિયાન વાળ ગુમાવનારા અન્ય લોકોનો પણ સમાવેશ થાય છે. તમારા બાળકો અને નજીકના પરિવાર સાથે ખુલીને વાત કરવાથી પણ મદદ મળી શકે છે—તેમને જણાવો કે તમે સારવાર દરમિયાન વાળ ખરવાની અપેક્ષા રાખો છો.

તમારા વાળ ફરી ઉગે ત્યારે

વાળ ખરવું સામાન્ય રીતે અસ્થાયી હોય છે.

- **નરમાશથી વર્તો.** જ્યારે તમારા વાળ ફરી ઉગવા લાગે, ત્યારે વધુ પડતું બ્રશ કરવું, કર્લ કરવું, અને બ્લો-ડ્રાય કરવું ટાળો, અને તમે તેને ઓછી વાર ધોવા ઇચ્છી શકો છો.

- **કીમોથેરાપી પછી.** સારવાર પૂરી થયા પછી 2 થી 3 મહિનામાં વાળ ઘણી વાર ફરી ઉગે છે. તમારા નવા વાળ શરૂઆતમાં ખૂબ પાતળા હશે, અને તે વધુ કર્લી, સીધા, અથવા તો અલગ રંગના પણ હોઈ શકે છે. સમય જતાં, તે પહેલાં જેવા થઈ શકે છે.
- **રેડિયેશન થેરાપી પછી.** સારવાર પૂરી થયા પછી 3 થી 6 મહિનામાં વાળ ઘણી વાર ફરી ઉગે છે. જો તમને ખૂબ ઊંચી માત્રામાં રેડિયેશન મળ્યું હોય, તો તમારા શરીરના જે ભાગમાં રેડિયેશન મળ્યું હતું ત્યાં વાળ પાતળા ઉગી શકે છે, અથવા બિલકુલ ન પણ ઉગે.

તમારી ટીમ સાથે વાત કરવાની તૈયારી

તમારી મુલાકાત પહેલાં પ્રશ્નોની યાદી બનાવવાથી તમે વધુ તૈયાર અનુભવી શકો છો. તમે પૂછી શકો છો કે સારવારથી વાળ ખરવાની શક્યતા છે કે નહીં, તમારા માથાનું રક્ષણ અને સંભાળ કેવી રીતે લેવી, વિગ કે હેરપીસ ક્યાંથી મેળવવી, કયા સર્પોર્ટ ગ્રુપ મદદરૂપ થઈ શકે, અને તમારા વાળ ક્યારે ફરી ઉગશે.

વિશ્વસનીય સ્રોત પર આધારિત

આ National Cancer Institute પર આધારિત શૈક્ષણિક સામગ્રીનો સરળ ભાષામાં અનુવાદ છે. સંપૂર્ણ અને અદ્યતન માહિતી માટે કૃપા કરીને મૂળ સ્રોત વાંચો. ફક્ત શૈક્ષણિક માહિતી — તબીબી સલાહ નથી. હંમેશા તમારી પોતાની કેર ટીમ સાથે વાત કરો.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss

અપડેટ કર્યું: 2026-09-15

તમને મફત દુભાષિયો મેળવવાનો અધિકાર છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં જે હોસ્પિટલો અને ક્લિનિકો ફેડરલ ભંડોળ મેળવે છે, તેમણે તમને કોઈ ખર્ચ વિના લાયક દુભાષિયો આપવો જ પડે છે. તમે રિસેપ્શન પર અથવા તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં દુભાષિયો માંગી શકો છો. તમારા માટે ભાષાંતર કરવા તમારે પરિવારના સભ્ય કે બાળકને સાથે લાવવાની જરૂર નથી.

ઓનલાઇન: cancerexplained.org/languages/gu/hair-loss

cancerexplained.org પરના અંગ્રેજી લેખમાંથી અનુવાદિત. સ્રોત સાથે ચકાસાયેલું સંસ્કરણ અંગ્રેજી સંસ્કરણ છે.

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

કોઈ ફેરફાર વિના મફતમાં છાપી, નકલ કરી અને શેર કરી શકાય છે. પરવાનગીની જરૂર નથી. કૃપા કરીને તબીબી સામગ્રીમાં ફેરફાર કરશો નહીં. સંદર્ભ: cancerexplained.org. શૈક્ષણિક માહિતી, તબીબી સલાહ નથી.