

केस गळणे (अलोपेशिया) आणि कर्करोग उपचार

काही प्रकारच्या केमोथेरपीमुळे डोक्यावरील आणि शरीरावरील केस गळतात, आणि रेडिएशन थेरपीमुळेही उपचार केलेल्या भागातील केस गळू शकतात. केस गळण्याला अलोपेशिया म्हणतात. हे सहसा तात्पुरते असते — उपचार संपल्यानंतर काही महिन्यांत केस पुन्हा उगवतात. सौम्य केसांची काळजी घेणे आणि आपल्या भावना व्यक्त करणे यामुळे सामोरे जाण्यास मदत होऊ शकते.

थोडक्यात सांगायचे तर

काही प्रकारच्या केमोथेरपीमुळे डोक्यावरील आणि शरीराच्या इतर भागांवरील केस गळतात. रेडिएशन थेरपीमुळेही उपचार केलेल्या शरीराच्या भागातील केस गळू शकतात. केस गळण्याला अलोपेशिया म्हणतात.

कर्करोग असलेल्या प्रत्येकाचे केस गळतातच असे नाही. हे विशिष्ट उपचारावर अवलंबून असते. तुम्हाला मिळणाऱ्या उपचारामुळे केस गळतात का हे जाणून घेण्यासाठी तुमच्या आरोग्यसेवा टीमशी बोला. तुमचे डॉक्टर किंवा नर्स इतर रुग्णांना मदत झालेल्या पद्धती सांगू शकतात.

केस गळणे सांभाळण्याचे मार्ग

- **तुमच्या केसांशी सौम्यपणे वागा.** मऊ ब्रिसल्सचा ब्रश किंवा रंद दात असलेला कंगवा वापरा. हेअर ड्रायर, इस्त्री, आणि जेल किंवा क्लिप्ससारखी उत्पादने टाळा जी टाळूला इजा करू शकतात. सौम्य शॅम्पूने केस कमी वेळा धुवा, खूप हळुवारपणे धुवा, आणि मऊ टॉवेलने हलकेच थोपटून वाळवा.
- **तुमच्याकडे पर्याय आहेत.** काही लोक केस गळायला लागल्यावर सांभाळणे सोपे व्हावे म्हणून केस लहान कापतात. काहीजण डोके पूर्ण भादरतात — जर तुम्ही असे केले, तर स्वतःला इजा होऊ नये म्हणून इलेक्ट्रिक शेव्हर वापरा. जर तुम्ही विग विकत घेण्याचा विचार करत असाल, तर रंग जुळवता यावा म्हणून अजून केस असतानाच घ्या. जर विग खाजरा किंवा गरम वाटत असेल, तर आरामदायक स्कार्फ किंवा फेटा वापरून पहा.
- **तुमच्या टाळूचे संरक्षण करा आणि काळजी घ्या.** बाहेर जाताना सनस्क्रीन वापरा किंवा टोपी घाला. डोके उबदार ठेवणारा आरामदायक स्कार्फ किंवा टोपी निवडा. जर टाळूला खाज येत असेल किंवा नाजूक वाटत असेल, तर लोशन आणि कंडिशनर मदत करू शकतात.
- **तुमच्या भावनांबद्दल बोला.** केस गळण्याबद्दल अनेकांना राग, नैराश्य किंवा लाज वाटते. या भावना समजून घेणाऱ्या व्यक्तीशी — उपचारादरम्यान केस गमावलेल्या इतरांसह — बोलल्याने मदत होऊ शकते. आपल्या मुलांशी आणि जवळच्या कुटुंबाशी मोकळेपणाने बोलणेही मदत करू शकते — उपचारादरम्यान केस गळणार आहेत हे त्यांना आधीच सांगा.

तुमचे केस पुन्हा उगवतात तेव्हा

केस गळणे सहसा तात्पुरते असते.

- **सौम्य राहा.** जेव्हा तुमचे केस पुन्हा उगवायला लागतात, तेव्हा जास्त विंचरणे, कर्ल करणे आणि ब्लो-ड्राय करणे टाळा, आणि कदाचित तुम्हाला ते इतक्या वेळा धुवावेसे वाटणार नाहीत.

- **केमोथेरेपीनंतर.** उपचार संपल्यानंतर सहसा 2 ते 3 महिन्यांत केस पुन्हा उगवतात. सुरुवातीला तुमचे नवीन केस अतिशय बारीक असतील, आणि ते जास्त कुरळे, जास्त सरळ किंवा वेगळ्या रंगाचेही असू शकतात. काळाच्या ओघात ते पूर्वसारखे होऊ शकतात.
- **रेडिएशन थेरेपीनंतर.** उपचार संपल्यानंतर सहसा 3 ते 6 महिन्यांत केस पुन्हा उगवतात. जर तुम्हाला खूप जास्त डोसचे रेडिएशन मिळाले असेल, तर रेडिएशन मिळालेल्या शरीराच्या भागावर केस पातळ उगवू शकतात, किंवा अजिबात उगवणार नाहीत.

तुमच्या टीमशी बोलण्याची तयारी

तुमच्या भेटीपूर्वी प्रश्नांची यादी तयार केल्याने तुम्हाला अधिक तयार वाटू शकते. तुम्ही विचारू शकता की उपचारामुळे केस गळण्याची शक्यता आहे का, तुमच्या डोक्याचे संरक्षण आणि काळजी कशी घ्यावी, विग किंवा हेअरपीस कुठे मिळेल, कोणते सहाय्य गट मदत करू शकतील, आणि तुमचे केस कधी परत उगवतील.

हा मजकूर केवळ शैक्षणिक हेतूसाठी आहे आणि तो वैद्यकीय सल्ला नाही. नेहमी आपल्या आरोग्यसेवा टीमशी आपल्या स्थितीबद्दल चर्चा करा.

विश्वसनीय स्रोतावर आधारित

हा National Cancer Institute वर आधारित शैक्षणिक माहितीचा सोप्या भाषेतील अनुवाद आहे. संपूर्ण आणि अद्ययावत माहितीसाठी कृपया मूळ स्रोत वाचा. केवळ शैक्षणिक माहिती — वैद्यकीय सल्ला नाही. नेहमी तुमच्या स्वतःच्या काळजी टीमशी बोला.

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

अद्यतनित: 2026-09-15

तुम्हाला मोफत दुभाषी मिळण्याचा अधिकार आहे. अमेरिकेतील (युनायटेड स्टेट्स) ज्या रुग्णालयांना आणि दवाखान्यांना फेडरल निधी मिळतो, त्यांनी तुम्हाला कोणताही खर्च न घेता पात्र दुभाषी उपलब्ध करून देणे बंधनकारक आहे. तुम्ही स्वागतकक्षात किंवा तुमच्या भेटीपूर्वी दुभाष्याची मागणी करू शकता. तुमच्यासाठी भाषांतर करण्यासाठी कुटुंबातील सदस्य किंवा मुलाला सोबत आणण्याची गरज नाही.

ऑनलाइन: cancerexplained.org/languages/mr/hair-loss

cancerexplained.org वरील इंग्रजी लेखातून अनुवादित. स्रोताशी पडताळलेली आवृत्ती इंग्रजी आवृत्ती आहे.

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.

कोणताही बदल न करता मोफत छापू, प्रत काढू आणि शेअर करू शकता. परवानगीची आवश्यकता नाही. कृपया वैद्यकीय मजकुरात बदल करू नका. संदर्भ: cancerexplained.org. शैक्षणिक माहिती, वैद्यकीय सल्ला नाही.