

ਵਾਲ ਝੜਨਾ (ਅਲੋਪੀਸ਼ੀਆ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਲ ਝੜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਾਲ ਝੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਾਲ ਝੜਨ ਨੂੰ ਅਲੋਪੀਸ਼ੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲ ਅਕਸਰ ਵਾਪਸ ਉੱਗ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਨਰਮ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ

ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲ ਝੜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਾਲ ਝੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਾਲ ਝੜਨ ਨੂੰ ਅਲੋਪੀਸ਼ੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਨਹੀਂ ਝੜਦੇ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਵਾਲ ਝੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਵਾਲ ਝੜਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- **ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ।** ਨਰਮ ਬ੍ਰਿਸ਼ਲ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਚੌੜੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਵਰਤੋ। ਹੇਅਰ ਡਰਾਇਰ, ਆਇਰਨ, ਅਤੇ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਕਲਿੱਪਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਵਾਰ ਵਾਲ ਧੋਵੋ, ਬਹੁਤ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਨਰਮ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।** ਕੁਝ ਲੋਕ ਵਾਲ ਝੜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਲ ਛੋਟੇ ਕਟਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਸਿਰ ਮੁਨਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ — ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸ਼ੇਵਰ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਟ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿੰਗ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਾਲ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਖਰੀਦ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਰੰਗ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਵਿੰਗ ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਕਾਰਫ਼ ਜਾਂ ਪੱਗੜੀ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- **ਆਪਣੀ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।** ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਪਾਓ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਕਾਰਫ਼ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਚੁਣੋ। ਜੇ ਖੋਪੜੀ ਵਿੱਚ ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵਾਲ ਝੜਨ ਕਾਰਨ ਗੁੱਸੇ, ਉਦਾਸ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮਝਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਵਾਲ ਝੜ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਵਾਲ ਝੜਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਵਾਪਸ ਉੱਗਦੇ ਹਨ

ਵਾਲ ਝੜਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- **ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ।** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਵਾਪਸ ਉੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ, ਕਰਲ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਬਲੇ-ਡਰਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਲ ਓਨੀ ਵਾਰ ਨਾ ਧੋਣਾ ਚਾਹੋ।

- **ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।** ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਲ ਅਕਸਰ ਵਾਪਸ ਉੱਗ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਵਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੁੰਗਰਾਲੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਧੇ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਵਾਪਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।** ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਲ ਅਕਸਰ ਵਾਪਸ ਉੱਗ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਮਿਲੀ ਸੀ, ਵਾਲ ਪਤਲੇ ਉੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਉੱਗ ਸਕਦੇ।

ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਲਾਜ ਵਾਲ ਝੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਵਿੱਗ ਜਾਂ ਹੇਅਰਪੀਸ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਉੱਗਣਗੇ।

ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਇਹ National Cancer Institute 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ — ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 2026-09-15

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਫੈਡਰਲ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਯੋਗ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ: cancerexplained.org/languages/pa/hair-loss

cancerexplained.org 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਲੇਖ ਤੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਸੰਸਕਰਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਹੈ।

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.

ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਛਾਪੇ, ਕਾਪੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਵਾਲਾ: cancerexplained.org ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ।