

జుట్టు రాలడం (అలోపేసియా) మరియు క్యాన్సర్ చికిత్స

కొన్ని రకాల కీమోథెరపీల వల్ల మీ తలపై, శరీరంపై జుట్టు రాలిపోతుంది, మరియు రేడియేషన్ థెరపీ వల్ల చికిత్స పొందిన ప్రాంతంలో జుట్టు రాలవచ్చు. జుట్టు రాలడాన్ని అలోపేసియా అంటారు. ఇది సాధారణంగా తాత్కాలికమే — చికిత్స ముగిసిన కొన్ని నెలల తర్వాత జుట్టు తరచుగా తిరిగి పెరుగుతుంది. మృదువుగా జుట్టును చూసుకోవడం మరియు మీ భావాల గురించి మాట్లాడటం మీకు సర్దుకోవడంలో సహాయపడతాయి.

సరళమైన వివరణ

కొన్ని రకాల కీమోథెరపీల వల్ల మీ తలపై, శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై ఉన్న జుట్టు రాలిపోతుంది. రేడియేషన్ థెరపీ కూడా చికిత్స పొందుతున్న శరీర భాగంపై జుట్టు రాలడానికి కారణం కావచ్చు. జుట్టు రాలడాన్ని అలోపేసియా అంటారు.

క్యాన్సర్ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ జుట్టు రాలదు. ఇది జరుగుతుందా లేదా అనేది మీరు తీసుకుంటున్న నిర్దిష్ట చికిత్సపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు పొందబోయే చికిత్స జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతుందా అని తెలుసుకోవడానికి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందంతో మాట్లాడండి. మీ డాక్టర్ లేదా నర్స్ ఇతరులకు సహాయపడిన వ్యూహాలను మీతో పంచుకోగలరు.

జుట్టు రాలడాన్ని నిర్వహించే మార్గాలు

- **మీ జుట్టును మృదువుగా చూసుకోండి.** మృదువైన బ్రిస్టిల్స్ ఉన్న బ్రష్ లేదా వెడల్పు దంతాల దువ్వెన వాడండి. హెయిర్ డ్రయర్లు, ఐరన్లు, మరియు మీ తల చర్మాన్ని దెబ్బతీసే జెల్స్ లేదా క్లిప్స్ వంటి ఉత్పత్తులను నివారించండి. తేలికపాటి షాంపూతో జుట్టును తక్కువసార్లు కడగండి, చాలా మృదువుగా వ్యవహరించండి, మృదువైన టవల్ తో అద్దుకోండి.
- **మీకు ఎంపికలు ఉన్నాయి.** కొందరు జుట్టు రాలడం మొదలైనప్పుడు దానిని సులభంగా నిర్వహించడానికి తక్కువగా కత్తిరించుకుంటారు. మరికొందరు తలను షేవ్ చేసుకుంటారు — మీరు అలా చేస్తే, మిమ్మల్ని మీరు కత్తిరించుకోకుండా ఉండటానికి ఎలక్ట్రిక్ షేవర్ వాడండి. మీరు విగ్ కొనాలని అనుకుంటే, రంగును సరిపోల్చుకోవడానికి మీకు ఇంకా జుట్టు ఉన్నప్పుడే ఒకటి తీసుకోండి. విగ్లు దురద పుట్టిస్తూ, వేడిగా అనిపిస్తే, సౌకర్యవంతమైన స్కార్ఫ్ లేదా టర్బన్ ప్రయత్నించండి.
- **మీ తల చర్మాన్ని రక్షించుకోండి, చూసుకోండి.** బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు సన్ స్క్రీమ్ వాడండి లేదా టోపీ ధరించండి. మీ తలను వెచ్చగా ఉంచే సౌకర్యవంతమైన స్కార్ఫ్ లేదా టోపీని ఎంచుకోండి. మీ తల చర్మం దురద పెడితే లేదా సున్నితంగా అనిపిస్తే, లోషన్లు మరియు కండిషనర్లు మెరుగ్గా అనిపించేలా సహాయపడతాయి.
- **మీ భావాల గురించి మాట్లాడండి.** జుట్టు రాలడం గురించి చాలా మంది కోపం, దిగులు లేదా ఇబ్బందిగా భావిస్తారు. చికిత్స సమయంలో జుట్టు కోల్పోయిన ఇతరులతో సహా, అర్థం చేసుకునే వారితో ఈ భావాలను పంచుకోవడం సహాయపడుతుంది. మీ పిల్లలతో, సన్నిహిత కుటుంబ సభ్యులతో నిజాయితీగా మాట్లాడటం కూడా సహాయపడుతుంది — చికిత్స సమయంలో మీకు జుట్టు రాలిపోతుందని వారికి ముందుగానే చెప్పండి.

మీ జుట్టు తిరిగి పెరిగినప్పుడు

జుట్టు రాలడం సాధారణంగా తాత్కాలికమే.

- **మృదువుగా ఉండండి.** మీ జాట్టు తిరిగి పెరగడం మొదలైనప్పుడు, ఎక్కువగా బ్రష్ చేయడం, కర్లింగ్ చేయడం, బ్లో-డ్రై చేయడం నివారించండి, మరియు మీరు దానిని అంతగా తరచుగా కడగకపోవచ్చు.
- **కీమోథెరపీ తర్వాత.** చికిత్స ముగిసిన 2 నుండి 3 నెలల తర్వాత జాట్టు తరచుగా తిరిగి పెరుగుతుంది. మీ కొత్త జాట్టు మొదట్లో చాలా సన్నగా ఉంటుంది, మరియు అది కర్లిగా, స్ప్రయిట్‌గా, లేదా వేరే రంగులో కూడా ఉండవచ్చు. కాలక్రమేణా, అది చికిత్సకు ముందు ఉన్నట్లుగా తిరిగి రావచ్చు.
- **రేడియేషన్ థెరపీ తర్వాత.** చికిత్స ముగిసిన 3 నుండి 6 నెలల తర్వాత జాట్టు తరచుగా తిరిగి పెరుగుతుంది. మీరు చాలా అధిక మోతాదులో రేడియేషన్ పొందినట్లయితే, రేడియేషన్ పొందిన శరీర భాగంలో మీ జాట్టు మరింత సన్నగా పెరగవచ్చు, లేదా అస్సలు పెరగకపోవచ్చు.

మీ బృందంతో మాట్లాడటానికి సిద్ధమవడం

మీ సందర్శనకు ముందు ప్రశ్నల జాబితా తయారు చేసుకోవడం మీకు మరింత సిద్ధంగా ఉన్నట్లు అనిపించడంలో సహాయపడుతుంది. చికిత్స వల్ల జాట్టు రాలే అవకాశం ఉందా, మీ తలను ఎలా రక్షించుకోవాలి, ఎక్కడ విగ్ లేదా హెయిర్‌పీస్ పొందాలి, ఏ మద్దతు బృందాలు సహాయపడవచ్చు, మరియు మీ జాట్టు ఎప్పుడు తిరిగి పెరుగుతుంది అని మీరు అడగవచ్చు.

విశ్వసనీయ మూలం ఆధారంగా

ఇది National Cancer Institute ఆధారంగా రూపొందించిన విద్యా సమాచారానికి సరళమైన భాషలో అనువాదం. పూర్తి, తాజా సమాచారం కోసం దయచేసి అసలు మూలాన్ని చదవండి. ఇది విద్య కోసం మాత్రమే — వైద్య సలహా కాదు. ఎల్లప్పుడూ మీ సొంత సంరక్షణ బృందంతో మాట్లాడండి.

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

నవీకరించబడింది: 2026-09-15

ఉచితంగా దుబాసీని పొందే హక్కు మీకు ఉంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో ఫెడరల్ నిధులు పొందే ఆసుపత్రులు మరియు క్లినిక్‌లు మీకు ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా అద్భుత కలిగిన దుబాసీని తప్పనిసరిగా అందించాలి. మీరు రిసెప్షన్ వద్ద లేదా మీ అపాయింట్‌మెంట్‌కు ముందు దుబాసీ కోసం అడగవచ్చు. మీ కోసం అనువదించడానికి కుటుంబ సభ్యుడిని లేదా పిల్లవాడిని తీసుకురావాల్సిన అవసరం లేదు.

ఆన్‌లైన్‌లో: cancerexplained.org/languages/te/hair-loss

cancerexplained.orgలోని ఆంగ్ల వ్యాసం నుండి అనువదించబడింది. మూలంతో సరిచూసినది ఆంగ్ల సంస్కరణే.

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.

ఎలాంటి మార్పు లేకుండా ఉచితంగా ముద్రించవచ్చు, కాపీ చేయవచ్చు, పంచుకోవచ్చు. అనుమతి అవసరం లేదు. దయచేసి వైద్య సమాచారాన్ని మార్చవద్దు. మూలం: cancerexplained.org. ఇది విద్యా సమాచారం, వైద్య సలహా కాదు.