

□□□□ □□□□□□□□ □□□□

બેજા કેટલાક વાળની ઠલીફો ક્યંતં ખોડા વશિ અનેક ગૈથ્સમ્જ હોય છે. ભથ્તં બધને આથેગ□ય હોવાને લીધેબ્ધ કાળજી લેતં હોય છે. પદ્મંતનક□ કી શું કથ્વું તેમી મહતિ કોઇને ખબ નથી. જેટલુ આપણે ગંભીર સમ્જી□ છીયે તેલું છે કે શું.? બલિકુલ નહી જેને ખોડો સમ્જી□ છી□ ઘણીવાર તે ખોડો હોતે નથી. કેટલીક વાર ગમે તેપ□ ઠકાઓ શેમ્ પૂ વાપથ્વામં આવે છે. તેમા લીધેવધુનુકશાન ધ્માની શક□યત છે.

□□□□ □□□□ □□ ?

૨૪ થી ૪૦ કોથચિમ્ મૂતકોષોના સ□ ઠ્બને લીધેમથની તી વચ પર સામન□ય scalp બને છે. તેમ્ણ સ□ ઠ્થી ઉપથ્ના સ□ ઠ્ સુધી વધી જોય છે. આ સથ□ વ પ□ ઠ્ક□ ઠ્થિા મટે ૨૮ દવિસ લાગે છે. સાચ અથ□ ઠ્મં ખોડોમં આ પ□ ઠ્ક□ ઠ્થિા વઘતે/તેવ□ ઠ્ થી હોય છે. તેમા લીધે૨૦ થી ૫૦ આવા સ□ ઠ્મંથી નાના ટુકડા ઠ્થે ખોડો પડવાની શૂઆતથય છે. તેમા લીધેકોથચિમ્ ઘટટ પાત્ણું ઠ્મા લાગે છે. અને નવા કોષો બ્હાથ્મા વાતવથ્થાના કઠનિ ઠ્થ પડતં હોય છે. આને લીધેકોષોમ સામન□ય ગુણઠ્થ્ મં બ્હલાવ થ્થે હોય છે તને ઘણા શેમ્ પૂ, ક□ ઠ્થિ,તેસ, ખોડા મટે મ્ણી શકે છે. પણ ખોડાનો પ□ ઠ્થ□ ન □ ની અંદર □ છે કે જો યોગ□ય સમ્થે કાળજી લીધી ના હોય તે વાળ ખથ્વા ઠ્થ ટુટીને પડવાનો સમ્થ આવી શકે છે.

□□□□□□

- સફેદ/સુકા ટૂંકડા વાળમં અથ્મા કપડાં પર દેખાય છે.
- ખંજ, ખજવાળ (મથમં)
- તી વચ(મથની) ઉત્ત લ્લીતથ્મી.
- તી વચ તેલી થ્મી.

□□□□ □□□□□□ □□□□□□

- પ□ ઠ્થૂષણને ટાળો. ત્મથ વાળને સુથ□યપ□ ઠ્કાશ અને ઘૂળથી ઢાંકો.
- જો ખોડાની સમ્સ□યા ખુબ વઘે હોય તે ત્મથ ડ□ ક□ ઠ્થ્નો સંપથ□ ક કથે. તેતને ઉત્ત તી દ□ ઠ્થ dandruff શેમ્ પૂનો નથિ□ દેશ કથ્થે.
- દર ઠે દવિસે શેમ્ પુ કથે. શેમ્ પૂને પૂથ□ ઠ્થીતેસાફ કથ્થયાની ખાતી થી કથે. નહી તે તેમા લીધેખોડો ઠ્માની શક□યત થ્થેલી છે. શક□ય તીયાં સુધી સોમ્થ શેમ્ પૂ વાપથે.
- જેમં ઝીક પાચીથઈલ હોય તેમા શેમ્ પૂનો ઉપયોગ કથે. શેમ્ પૂ ૫/૧૦ મનીટ થખો. ત્મથ વાળ દર ઠે દવિસે ઘેવો.
- ત્મથ ડ□ ક□ ઠ્થ્ની સલાહ લો.

- જો ખુબ ઉપચથે કથ્થયાં છતં ખોડો □ છો ના થ્થે હોય.
- જો ત્મથ છાતે પર, નાક પર, ભ્થ પર દાગ ઠ્થ્થાથ ઠ્મા લાગે તે.

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

ઘણા લોકોને ઘણા બ્ધા ઉપચથે પછી પણ ઉપયોગ થ્થે નથી અને પછી તી વચમં બ્જાત્થ અથ્મા સ□ ઠ્બનું જામિ જવું શૂ થય છે. આ સ□ ઠ્થીને સબિથેક ડથ્ મટાચટીસ કહે છે. સબિથેચલ ગ□ ઠ્થીના લીધેઆ થેગ થય છે. ત્મથ ડ□ ક□ ઠ્થ તને Anti-dandruff શેમ્ પુ અને ક□ ઠ્થિ અથ્મા મ્લમ જેમં હાચડ□ થેક□ થેટીસોન હોય તેમો ઉપયોગ કથ્થવાનું જણાવશે.

□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□.

- મેટા થણી જેવો સ□ ઠ્થ જામ્થો. (S.Lcthyosis)
- તેલી, પીળાશ, ભૂબું સ□ ઠ્થ (Oleosa)
- સૂકી પીળાશ ફોફડી (S.Sicca)

□□□□□□

નક□ કી કાથ્થોની જાણ નથી. નાના બળકો અથ્મા મેટા મણસોમં જુદા-જુદા કાથ્થો હોઈ શકે છે. □ વું જાણવા મ્ણે છે કે તેલી ગંથીના અનચિમ્તિને લીધેથય છે. જે વાળમં તેસને જાળવી થખવાની પ□ ઠ્ક□ ઠ્થિા વધુ છે તેલોકોને આ સમ્સ□યા વધુપ□ ઠ્થાણમં જોવા મ્ણે છે. ક□ ઠ્થાથેક ફંગલ ઠ્થન ફેક□ શનના લીધેપણ થય છે. સામન□ય થીતેફંગલ ઠ્થન ફેકશન થેડા પ□ ઠ્થાણમં હોય છે. પણ ક□ ઠ્થાથેક તેમા

પૃથ્વી અણુઓ વધારે થવાને લીધે તૃણ વચ્ચે થેજ નથી મળી શકે છે.

□□□□□□ □□□ □□□□□□□□

તૃણ વચ્ચે ઉપર સંસર્જન ગમી આવેલો આ ભાગ લાલાશ અને ટેલિ થયે છે તે ઉપરથી તૃણો પથ સફેદ અથવા પીળાશ ઘટ્ટ જમી થયે છે. સંબિથીક ડાઇ મટિયટીસ સામન્ય થીતે મથમની પોપડી રહેથ (કાનના ભાગે, ભૂંચ અને નાકની બહુ) છાતે, ખભ, પગ, બહુના સાંધમં થયે છે. સંબિથીક ડાઇ મટિયટીસના લીધે તૃણ વચ્ચે ટેલિ અથવા ખચ્ચડી જેવી દેખાય છે. વધુકથીને મંડી વાળી તે જગ્યા અંજવાળ કાચાથેક વધુતેવ થે પણ થયે છે.

□□□□□□

સંબિથીક ડાઇ મટિયટીસ ઉપર ઉપચાર તેથેગના સ્થળ તથા વચ્ચે ઉપર અવલંબતેથેય છે. ખોડા મટે શક્ય તે સેલીસાયલીક સડિ, સેલેનિયમ સલ્ફાઇડ અથવા પાચીથઇન ઝીન્ક ડાયોક્સાઇડ તથે મૂ વાપરવાનો ઉપચાર કથવામં આવે છે. આ શેમૂ પૂ અઠવાડિયામં ઠે વખત વાપરવો. આ શેમૂ પૂ ખોડાને પુથે ણ થીતે છે થયે તૃણો સુધી વાપરવું. કોલ/ટા ધ્યવતં શેમૂ પૂ પણ અઠવાડિયામં તૃણ વખતવાપથી શકાય.

સંશોધક નવીન અને પથણામ્કાથક ઉપચાર હજી પણ શોધી રહેવા છે.