DR. SEEMA PARVIN • WOMEN'S HEALTH SERIES • BOOK 5



Dr. Seema Parvin's Hair Fall Complete Guide

চুল পড়া কমপ্লিট গাইড

চুল পড়া নিয়ে ভয় নয়, বুঝে নিন — কারণ, টেস্ট, চিকিৎসা, খাবার আর যত্ন। সহজ বাংলায়, ডাক্তারের পরামর্শে।



Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College

WBMC Reg. 108568

drseemaparvin.netlify.app • @dr.seemaparvin • +91 8777265123

আমাদের কথা

About This Guide



ডা. সীমা পারভিন, MBBS

General Physician, Junior Resident Doctor

Midnapore Medical College • WBMC Reg. 108568

নমস্কার! আমি ডা. সীমা পারভিন। চুল পড়া নিয়ে আমার কাছে প্রতিদিন অসংখ্য মেয়ে আসেন — চোখে পানি, হাতে একগোছা চুল। শুনুন, চুল পড়া মানেই টাক পড়া নয়, আর বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এর কারণ খুঁজে পাওয়া যায় আর চিকিৎসাও আছে। এই গাইডে আমি লিখেছি — চুলের science, কেন পড়ে, কোন টেস্ট করবেন, কোন চিকিৎসা সত্যিই কাজ করে, আর কোনটা শুধুই বিজ্ঞাপনের গল্প। ভয় পাবেন না, বুঝে নিন — আর ধৈর্য রাখুন, চুলের চিকিৎসায় সময় লাগে, কিন্তু ফল আসে।

👩‍⚕️ ডাক্তারের পরামর্শ — দাবিত্যাগ (Disclaimer)

এই গাইডটি **শুধুমাত্র শিক্ষামূলক** — আপনার ডাক্তারের বিকল্প নয়। ওষুধ (যেমন minoxidil) শুধুমাত্র ডাক্তারের পরামর্শে ব্যবহার করবেন। ডোজগুলি সাধারণ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য লেখা; আপনার চিকিৎসকের পরামর্শই চূড়ান্ত। গর্ভবতী বা বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েরা minoxidil ব্যবহার করবেন না। যেকোনো লাল পতাকা (বিপদ সংকেত) দেখলে দেরি না করে dermatologist-এর কাছে যান।

Website: drseemaparvin.netlify.app • Instagram: @dr.seemaparvin

Facebook: Dr Seema Parvin • WhatsApp: +91 8777265123

সূচিপত্র

Table of Contents

- ১. চুলের Science — Hair Cycle
- ২. চুল পড়ার আসল কারণ (মেয়েদের)
- ৩. কোন টেস্ট করবেন?
- ৪. চিকিৎসা — যা সত্যিই কাজ করে
- ৫. চুলের যত্ন — সঠিক নিয়ম
- ৬. খাবার — চুলের ভেতরের পুষ্টি
- ৭. Thyroid, PCOS ও Postpartum-এর সাথে সম্পর্ক
- ৮. Myths vs Facts
- ৯. 90-Day Action Plan
- ১০. Printable Trackers
- ১১. Red Flags, FAQ ও Glossary

PART 1

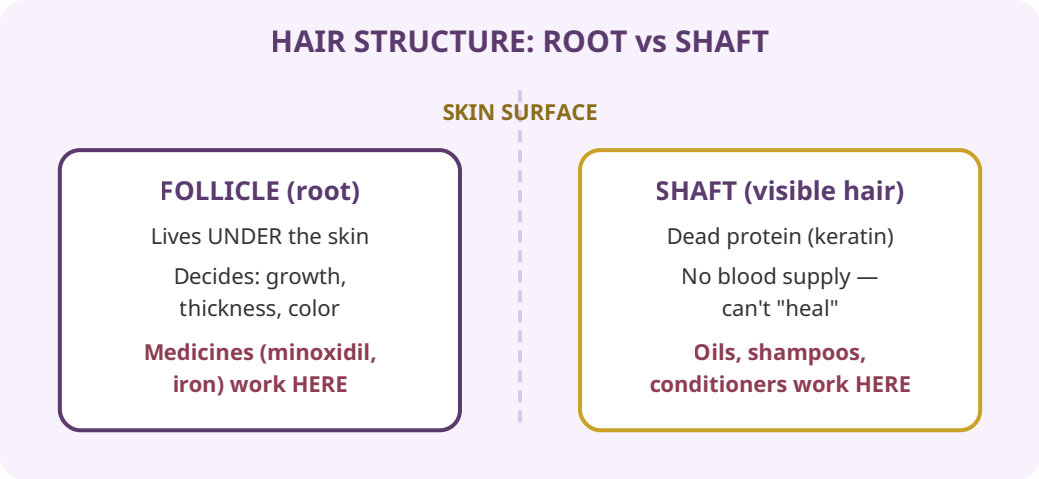
চুলের Science

আগে বুঝুন চুল কীভাবে বাড়ে — তাহলেই বুঝবেন কেন পড়ে, আর কখন ভয় পাবেন না।

অধ্যায় ১

Hair Cycle — চুলের জীবনচক্র

আপনার মাথায় প্রায় **১ লাখ** চুলের follicle (গোড়া) আছে। প্রতিটি চুল একটা cycle মেনে চলে — জন্ম, বৃদ্ধি, বিশ্রাম, ঝরে পড়া। এটা একদম স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, যেমন গাছের পাতা ঝরে আবার নতুন পাতা গজায়।



গোড়া (follicle) বনাম চুলের ডগা (shaft) — ওষুধ কাজ করে গোড়ায়, তেল-শ্যাম্পু কাজ করে বাইরে। দুটোই দরকার।

একটা জরুরি পার্থক্য বুঝুন

চুলের **গোড়া (follicle)** থাকে চামড়ার নিচে — এখানেই চুল তৈরি হয়। আর **shaft** হলো চোখে দেখা চুলটা — এটা মৃত প্রোটিন, এর নিজের কোনো রক্ত সরবরাহ নেই। তাই **ওষুধ (minoxidil, iron)** কাজ করে গোড়ায়, আর **তেল-শ্যাম্পু-কন্ডিশনার** কাজ করে বাইরের চুলে। দুটোর কাজ আলাদা — দুটোই দরকার, কিন্তু একটা আরেকটার বদলে নয়।



চুলের জীবনচক্র — বেশিরভাগ চুল সবসময় growth phase-এ থাকে। প্রতিদিন ৫০-১০০টা চুল পড়া সম্পূর্ণ স্বাভাবিক।

Seasonal Shedding — ঋতু বদলে চুল পড়া

বর্ষা ও শরতে (জুলাই–অক্টোবর) অনেকের চুল **সাময়িক** বেশি পড়ে — এটা normal seasonal shedding। আর্দ্রতায় scalp-এ fungus/dandruff বাড়ে, তাই এই সময়ে scalp পরিষ্কার রাখুন, ভেজা চুলে বাইরে যাবেন না, আর anti-dandruff shampoo হাতের কাছে রাখুন। ৬–৮ সপ্তাহে না কমলে কারণ খুঁজুন।

প্রতিদিন কতটা চুল পড়া স্বাভাবিক?

৫০–১০০টা চুল প্রতিদিন পড়া একদম normal। চিরুনিতে, বালিশে, গোসলের সময় চুল দেখে আতঙ্কিত হবেন না — গুনে দেখুন। সমস্যা তখনই, যখন:

- প্রতিদিন **১০০-এর বেশি** চুল পড়ছে, সপ্তাহের পর সপ্তাহ ধরে
- চুলের **ঘনত্ব কমে** যাচ্ছে — সিঁথি চওড়া হচ্ছে, scalp দেখা যাচ্ছে
- গোছা গোছা চুল উঠে আসছে, বা **গোল গোল টাকের দাগ** দেখা দিচ্ছে

> 💡 **মনে রাখুন**
>
> চুল পড়া দেখা মানেই চুলের গোড়া মরে যাওয়া নয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে follicle বেঁচে থাকে — সঠিক চিকিৎসায় আবার চুল গজায়। তাই **তাড়াতাড়ি কারণ খোঁজাই** আসল বুদ্ধিমানের কাজ।

চুল গণনার সহজ পদ্ধতি (60-Second Count)

এক সপ্তাহ ধরে প্রতিদিন সকালে শুকনো চুল ৬০ সেকেন্ড চিরুনি করুন হালকা রঙের কাগজের উপর, চুলগুলো গুনে লিখে রাখুন। গড় বের করুন — **গড় ১০০-এর বেশি** হলে shedding বেশি হচ্ছে। এই diary-টা ডাক্তারকে দেখালে diagnosis সহজ হয়। (১০ম পার্টে printable diary আছে।)

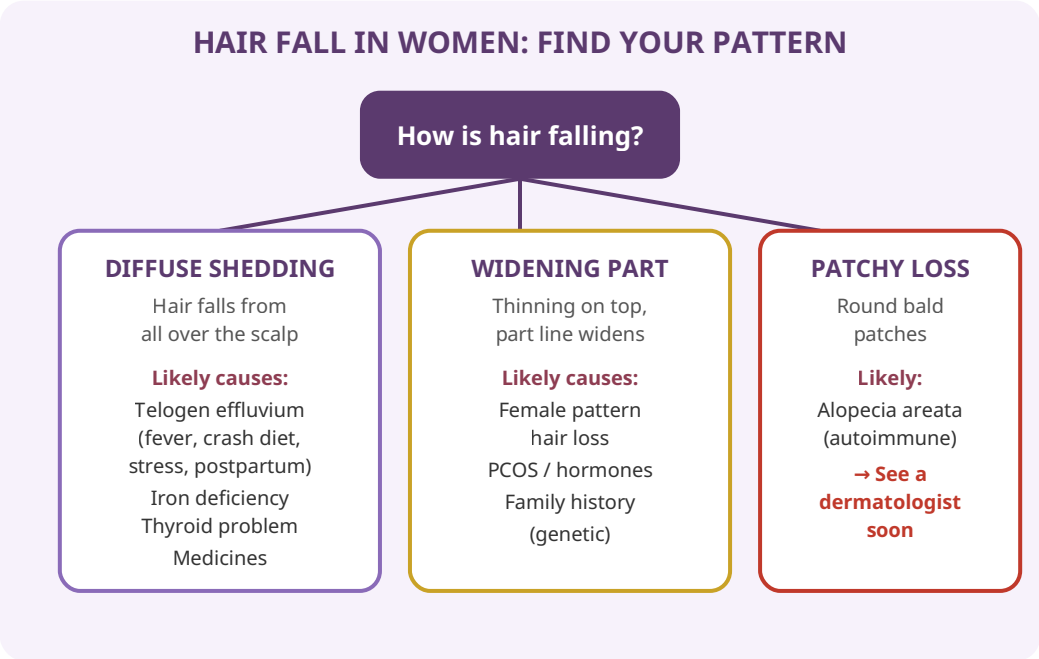
PART 2

কেন চুল পড়ে?

মেয়েদের চুল পড়ার আসল কারণগুলো — একটা একটা করে চিনে নিন।

অধ্যায় ২

চুল পড়ার আসল কারণ



আপনার চুল কীভাবে পড়ছে, সেটা দেখেই কারণের আন্দাজ পাওয়া যায়। Patchy গোল দাগ থাকলে দেরি না করে dermatologist দেখান।

১. Telogen Effluvium — হঠাৎ করে বেশি চুল পড়া

এটা মেয়েদের **সবচেয়ে common** কারণ। কোনো shock-এর **২–৩ মাস পরে** হঠাৎ প্রচুর চুল পড়তে শুরু করে — কারণ সেই shock-এর সময় অনেক চুল একসাথে telogen (বিশ্রাম) phase-এ চলে গেছিল। Trigger গুলো:

- **জ্বর** — typhoid, dengue, COVID-এর পরে খুব common
- **Crash diet** — হঠাৎ খুব কম খাওয়া, ১–২ মাসে অনেক ওজন কমানো
- **মানসিক shock** — প্রিয়জনের মৃত্যু, পরীক্ষার stress, breakup
- **প্রসব** — delivery-র ২–৪ মাস পরে (postpartum shedding)
- **Operation** বা বড় অসুখ, রক্তাল্পতা
- **জন্মনিরোধক বড়ি বন্ধ** করা

> 💡 **ভালো খবর**
>
> Telogen effluvium সাধারণত **নিজে নিজেই ৩–৬ মাসে** ঠিক হয়ে যায়, যদি trigger-টা সরে যায়। তবে iron deficiency বা thyroid-এর মতো কারণ থাকলে সেটার চিকিৎসা লাগবে।

২. Female Pattern Hair Loss — সিঁথি চওড়া হওয়া

মাথার **উপরের দিকে চুল পাতলা** হয়ে যাওয়া, সিঁথির লাইন চওড়া হওয়া — কিন্তু hairline (কপালের দাগ) ঠিক থাকে। এটা **genetic + hormones** (androgen)-এর খেলা। বাবা/মায়ের পরিবারে টাক থাকলে risk বেশি। PCOS থাকলে এটা বেশি দেখা যায়। এটা ধীরে ধীরে বাড়ে — তাই **যত তাড়াতাড়ি চিকিৎসা, তত ভালো ফল**।

৩. Iron Deficiency — মেয়েদের নীরব শত্রু

ভারতীয় মেয়েদের মধ্যে **iron deficiency সবচেয়ে underrated কারণ**। Ferritin (iron-এর store) **30 ng/mL-এর নিচে** গেলেই চুল পড়া বাড়ে — এমনকি hemoglobin normal থাকলেও! বেশি bleeding-এর periods, নিরামিষ খাবারে iron কম, চায়ের সাথে খাবার — সব মিলিয়ে মেয়েদের ferritin কম থাকাই স্বাভাবিক হয়ে গেছে।

৪. Thyroid Problem

Hypo বা hyper — দুটোতেই চুল পড়ে, পাতলা হয়, রুক্ষ হয়। চুল পড়ার সাথে ওজন বাড়া/কমা, ক্লান্তি, periods-এর গোলমাল থাকলে TSH অবশ্যই করান। (বিস্তারিত: Thyroid Complete Guide — এই সিরিজের Book 4।)

৫. Traction Alopecia — টাইট চুল বাঁধার ফল

প্রতিদিন **টাইট পনিটেল, খোঁপা, বিনুনি** — বছরের পর বছর টান পড়ে hairline-এর চুল উঠে যায়। প্রথমে reversible, কিন্তু দেরি হলে follicle নষ্ট হয়ে permanent হয়ে যায়। সমাধান সহজ — **ঢিলেঢালা hairstyle**।

৬. Chemical ও Heat Damage

ঘন ঘন **color, rebonding, smoothening, straightener** — চুলের shaft ভেঙে যায়, চুল পাতলা লাগে। এটা গোড়ার সমস্যা নয়, চুলের ডগার সমস্যা — তবুও চুল "পড়ছে" মনে হয়।

৭. Alopecia Areata — গোল টাকের দাগ

Autoimmune কারণে হঠাৎ গোল গোল টাকের দাগ। এটা বাড়িতে বসে চিকিৎসার বিষয় নয় — **dermatologist** দেখান। Steroid injection/lotion-এ বেশিরভাগ ক্ষেত্রে চুল ফিরে আসে।

৮. ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

কিছু antidepressant, retinoid (acne-র ওষুধ), blood thinner, আর জন্মনিরোধক বড়ি **বন্ধ করার পর** চুল পড়া বাড়তে পারে। নতুন ওষুধ শুরুর ২–৩ মাস পরে চুল পড়লে ডাক্তারকে জানান — নিজে থেকে ওষুধ বন্ধ করবেন না।

বয়স অনুযায়ী কোন কারণ বেশি?

বয়স	সবচেয়ে common কারণ
Teenage (১৩–১৯)	Crash diet, exam stress, PCOS-এর শুরু, tight hairstyle, dandruff
২০–৩০	Telogen effluvium (fever/dengue/COVID), iron deficiency, PCOS, postpartum

৩০–৪৫	Female pattern hair loss শুরু, thyroid, chronic stress, chemical treatments
৪৫+ (perimenopause)	Estrogen কমে female pattern hair loss বাড়ে — minoxidil-এ ভালো ফল

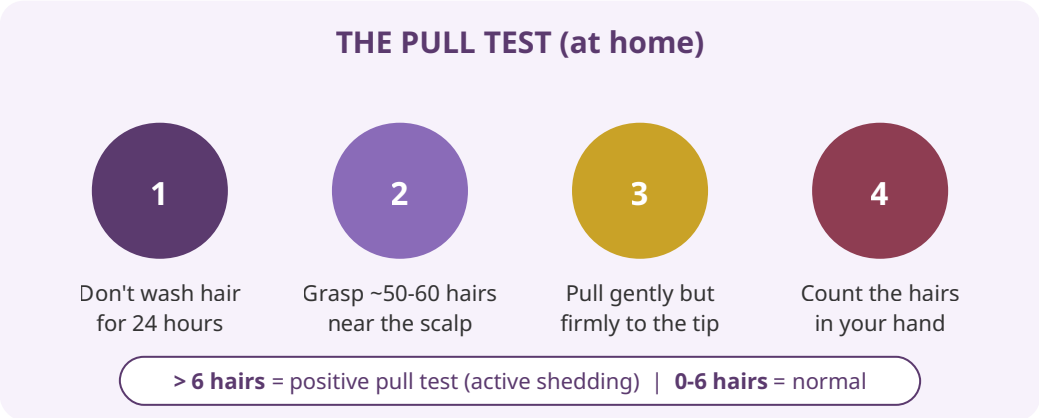
PART 3

টেস্ট — কারণ খুঁজুন

অন্ধের মতো তেল-শ্যাম্পু বদলানোর আগে, আসল কারণটা টেস্টে ধরা পড়ে।

অধ্যায় ৩

কোন টেস্ট করবেন?



Pull test — বাড়িতে বসেই বুঝতে পারবেন চুল পড়া active phase-এ আছে কিনা।

বাড়িতে: Pull Test

উপরের ছবির মতো করে নিজেই করুন। **৬টার বেশি চুল** উঠে এলে active shedding চলছে — ডাক্তার দেখানোর সময় হয়েছে।

ল্যাবে: এই ৫টা টেস্ট

টেস্ট	কেন?	লক্ষ্য মান
Hemoglobin (Hb)	রক্তাল্পতা আছে কিনা	12–15.5 g/dL (মহিলা)
Serum Ferritin	Iron-এর store — চুলের জন্য সবচেয়ে জরুরি	**>30 ng/mL** (চুলের জন্য >50 ভালো)
TSH	Thyroid-এর গোলমাল	0.4–4.0 mIU/L
Vitamin D (25-OH)	Deficiency-তে shedding বাড়ে	>30 ng/mL
Vitamin B12	নিরামিষভোজীদের মধ্যে কম থাকে	>200 pg/mL

👩‍⚕️ ডাক্তারের পরামর্শ

Ferritin-এর দিকে বিশেষ নজর দিন। অনেক ল্যাব রিপোর্টে ferritin 15 ng/mL-কেও "normal range"-এর মধ্যে দেখায় — কিন্তু চুলের জন্য এটা **অনেক কম**। Ferritin 30-এর নিচে থাকলে iron treatment নিয়ে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, এমনকি hemoglobin normal থাকলেও।

PCOS সন্দেহ হলে

চুল পড়ার সাথে **অনিয়মিত periods, ব্রণ, মুখে অবাঞ্ছিত লোম, ওজন বাড়া** থাকলে — total testosterone, DHEAS, LH/FSH, আর pelvic USG করান। PCOS-এর চিকিৎসা হলে চুল পড়াও কমে। (বিস্তারিত: এই সিরিজের Book 1 (PCOS গাইড)।)

ডাক্তারের কাছে যাওয়ার আগে এই তালিকা তৈরি রাখুন

Appointment-এ এই তথ্যগুলো নিয়ে গেলে diagnosis দ্রুত হয়:

- ☐ কবে থেকে চুল পড়া বেড়েছে? হঠাৎ না ধীরে ধীরে?
- ☐ এর ২–৩ মাস আগে জ্বর/অসুখ/ডায়েট/মানসিক shock/প্রসব হয়েছিল?
- ☐ নতুন কোনো ওষুধ শুরু করেছেন? (acne-র ওষুধ, antidepressant, জন্মনিরোধক বড়ি)
- ☐ Periods নিয়মিত? ব্রণ/মুখের লোম/ওজনের সমস্যা আছে?
- ☐ পরিবারে কারো টাক/চুল পাতলা হওয়ার ইতিহাস?
- ☐ Pull test-এর ফল + ২ সপ্তাহের shed diary
- ☐ Blood test রিপোর্ট (Hb, ferritin, TSH, vitamin D, B12)

কখন Dermatologist?

- **গোল টাকের দাগ** (alopecia areata সন্দেহ)
- Scalp-এ **চুলকানি, খুশকির মতো আঁশ, লালভাব, ব্যথা**
- চুলের গোড়ায় **দাগ/ক্ষত** হয়ে চুল উঠছে (scarring alopecia — জরুরি!)
- ৬ মাস চিকিৎসার পরেও **কোনো উন্নতি নেই**

PART 4

চিকিৎসা

কোন চিকিৎসা সত্যিই কাজ করে, কোনটা শুধু বিজ্ঞাপন — সৎ কথা।

অধ্যায় ৪

চিকিৎসা — যা সত্যিই কাজ করে

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
>
> নিচের ওষুধগুলো **শুধুমাত্র ডাক্তারের পরামর্শে** ব্যবহার করবেন। ডোজ সাধারণ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য। **গর্ভবতী বা বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েরা minoxidil ব্যবহার করবেন না।**

১. Minoxidil — চুলের জন্য প্রমাণিত ওষুধ

Minoxidil 2% solution, দিনে ২ বার (সকালে + রাতে, শুকনো scalp-এ 1 mL করে) — মেয়েদের female pattern hair loss-এর **first-line চিকিৎসা**, বিশ্বজুড়ে প্রমাণিত। 5% foam-ও মেয়েদের জন্য ব্যবহার হয় (দিনে ১–২ বার) — ডাক্তার ঠিক করবেন কোনটা।

- **কীভাবে লাগাবেন:** শুধু scalp-এ, চুলের ডগায় নয়। লাগানোর পর ৪ ঘণ্টা ধোবেন না। হাতে লাগলে ধুয়ে ফেলুন (নইলে অবাঞ্ছিত জায়গায় লোম গজাতে পারে)।
- **Shedding phase:** প্রথম **২–৮ সপ্তাহে চুল বেশি পড়া স্বাভাবিক!** দুর্বল পুরনো চুল ঝরে নতুন শক্ত চুলের জায়গা হচ্ছে — এটা দেখে ভয় পেয়ে বন্ধ করবেন না।
- **ফল কবে:** ৩–৬ মাসে shedding কমে, ৬–১২ মাসে ঘনত্ব বাড়ে।
- **চালিয়ে যেতে হবে:** বন্ধ করলে কয়েক মাসে নতুন চুল আবার পড়ে যাবে। এটা **long-term commitment**।
- **Side effects:** scalp-এ চুলকানি/লালভাব (solution-এর alcohol থেকে — foam-এ কম হয়)।



Minoxidil-এর timeline — প্রথমে চুল বেশি পড়া স্বাভাবিক, এটা দেখে ভয় পেয়ে বন্ধ করবেন না।

Minoxidil ব্যবহারের Step-by-Step নিয়ম

1. **কখন:** দিনে ২ বার — সকালে ও রাতে। সময় মোটামুটি fixed রাখুন।
2. **কীভাবে:** চুল **শুকনো** থাকতে হবে। Dropper দিয়ে 1 mL নিয়ে পাতলা জায়গার scalp-এ ফোঁটা ফোঁটা দিন, আঙুলের ডগা দিয়ে হালকা মালিশ করুন। চুলের ডগায় লাগাবেন না — শুধু scalp-এ।

3. **তারপর:** হাত ধুয়ে ফেলুন। ৪ ঘণ্টা চুল ধোবেন না।
4. **কোনটা কিনবেন:** মেয়েদের জন্য **2% solution** standard; 5% foam-ও ডাক্তার দিতে পারেন (irritation কম হয়)। ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া concentration বদলাবেন না।
5. **Storage:** ঠান্ডা, শুকনো জায়গায়; বাচ্চাদের নাগালের বাইরে।

> 💡 **সাধারণ ভুল**
>
> - ভেজা চুলে লাগানো (absorption বেড়ে irritation বাড়ে)
> - "বেশি লাগালে তাড়াতাড়ি ফল" — ভুল! 1 mL-এর বেশি লাগালে শুধু side effect বাড়ে
> - মুখে/কপালে গড়িয়ে পড়তে দেওয়া (অবাঞ্ছিত লোম) — গড়ালে মুছে ফেলুন
> - ২ মাসে ফল না পেয়ে বন্ধ করে দেওয়া

২. Iron — Ferritin কম থাকলে

Ferritin **30 ng/mL-এর নিচে** থাকলে iron treatment লাগবে — যেমন ferrous sulfate/ascorbate (100 mg elemental iron), দিনে ১ বার। **Vitamin C-এর সাথে** (লেবু/আমলকি) খেলে absorption বাড়ে। **চা/কফি/ক্যালসিয়ামের সাথে ২ ঘণ্টা গ্যাপ** রাখুন। খালি পেটে খেলে গা গুলাতে পারে — তাহলে হালকা খাবারের সাথে খান। ৩ মাস পর ferritin recheck করুন।

৩. Biotin — সৎ কথা

Biotin-এর বিজ্ঞাপন অনেক, কিন্তু সত্যি হলো — **biotin deficiency খুবই rare**, আর deficiency না থাকলে biotin-এ চুল গজায় না। তবে ক্ষতি কম, তাই multivitamin-এর অংশ হিসেবে নেওয়া যায়। **একটা জরুরি সতর্কতা:** high-dose biotin **blood test-এর রিপোর্ট ভুল** দেখাতে পারে (thyroid, troponin) — তাই কোনো blood test-এর **৪৮–৭২ ঘণ্টা আগে biotin বন্ধ** রাখুন আর ল্যাবকে জানান।

৪. Vitamin D

Deficiency থাকলে repletion করুন (যেমন 60,000 IU সাপ্তাহিক, ৮ সপ্তাহ — ডাক্তারের পরামর্শে), তারপর maintenance।

৫. PRP (Platelet-Rich Plasma)

নিজের রক্ত থেকে platelet বের করে scalp-এ injection — **dermatologist-এর procedure**। মাসে ১ বার করে ৩–৪ session। প্রমাণ **মাঝারি মানের** — minoxidil-এর মতো শক্তিশালী নয়, খরচও বেশি। Minoxidil-এর সাথে combine করলে ফল ভালো হয়।

৬. Spironolactone (শুধু ডাক্তারের পরামর্শে)

Female pattern hair loss-এ, বিশেষ করে PCOS-এর সাথে, ডাক্তার spironolactone (50–100 mg/day) দিতে পারেন — anti-androgen হিসেবে কাজ করে। **গর্ভাবস্থায় নিষেধ**, তাই contraception-এর সাথে নিতে হয়। Potassium check লাগে।

৭. Hair Transplant — কখন ভাববেন?

Female pattern hair loss-এ transplant **সীমিত** ক্ষেত্রে হয় — কারণ মেয়েদের চুল সাধারণত diffuse পাতলা হয় (donor area-ও পাতলা)। Stable pattern + ভালো donor density থাকলে dermatologist/hair surgeon evaluate করতে পারেন। এটা **শেষ অপশন**, প্রথমে minoxidil + কারণের চিকিৎসা। যেকোনো clinic-এর "guarantee" প্রতিশ্রুতিতে সাবধান — transplanted চুলও minoxidil ছাড়া পাতলা হতে পারে।

⛔ **এগুলো থেকে সাবধান!**

- **Steroid cream/lotion** scalp-এ — ডাক্তারের prescription ছাড়া কখনো নয়। সাময়িক ফল দিলেও skin পাতলা করে, rebound হয়।
- **"৭ দিনে নতুন চুল"** — এমন দাবি করা তেল/শ্যাম্পু/সিরাম। কোনো তেলে নতুন follicle গজায় না।
- **পেঁয়াজের রসের অলৌকিক দাবি** — সীমিত প্রমাণ, আর scalp irritation হতে পারে।
- **High-dose vitamin A** — উল্টে চুল পড়া **বাড়ায়**।

PART 5

চুলের যত্ন

সঠিক যত্নে breakage কমে, চুল ঘন দেখায় — ভুল যত্নে চিকিৎসার ফলও নষ্ট হয়।

অধ্যায় ৫

চুলের যত্ন — সঠিক নিয়ম



সঠিকভাবে চুল আঁচড়ানো — ভেজা চুলে নয়, হালকা ভেজা/শুকনো চুলে, wide-tooth চিরুনিতে।

HAIR CARE: DO vs DON'T

✓ DO	✗ DON'T
Shampoo 2-3x/week, focus on scalp	Tight ponytails every day
Conditioner on lengths, not scalp	Rub wet hair with towel / comb wet
Wide-tooth comb on damp (not wet) hair	Daily heat styling without protectant
Loose hairstyles	Sleep with wet hair

চুলের যত্নের সোনালি নিয়ম — ছোট ছোট অভ্যাস বদলালেই breakage অনেক কমে।

তেল মাখা — সত্যি বনাম মিথ

সত্যি: তেল চুলের friction কমায়, breakage কমে, চুল মসৃণ লাগে। **মিথ:** তেল মাখলে **নতুন চুল গজায় না** — তেল follicle তৈরি করতে পারে না। সপ্তাহে ১–২ বার হালকা তেল (coconut/almond), ১–২ ঘণ্টা রেখে শ্যাম্পু করুন। সারারাত/দিনের পর দিন তেল রেখে দিলে **dandruff আর scalp infection** বাড়ে।

শ্যাম্পুর নিয়ম

- সপ্তাহে **২–৩ বার** — scalp পরিষ্কার রাখা জরুরি (নোংরা scalp-এ shedding বাড়ে)
- শ্যাম্পু **scalp-এ** লাগান, ডগায় নয়; conditioner **ডগায়** লাগান, scalp-এ নয়
- হালকা গরম পানি — খুব গরম পানি scalp শুকিয়ে দেয়
- Minoxidil ব্যবহার করলে — **minoxidil শুকনো scalp-এ**, শ্যাম্পুর পর চুল শুকিয়ে তারপর লাগান

ভেজা চুল = সবচেয়ে নাজুক

ভেজা চুলে elasticity বেড়ে যায় — টান পড়লেই ছিঁড়ে যায়। তোয়ালে দিয়ে **ঘষবেন না**, চেপে চেপে পানি শুষে নিন। চিরুনি করবেন **হালকা ভেজা বা শুকনো** চুলে, wide-tooth চিরুনিতে, ডগা থেকে গোড়ার দিকে।

Heat Styling

Straightener/curler প্রতিদিন নয়। ব্যবহার করলে **heat protectant spray** অবশ্যই, আর temperature মাঝারি রাখুন। সপ্তাহে ১–২ বারের বেশি নয়।

Hairstyle-এর নিয়ম

ঢিলেঢালা বেণি/খোঁপা করুন। প্রতিদিন টাইট পনিটেল = traction alopecia-এর রাস্তা। ঘুমানোর সময় চুল **ঢিলে বেণি** করে শুন — ঘষা কমে, জট পড়ে না। Silk/cotton-এর বালিশের কভার ভালো।

Dandruff ও চুল পড়া

খুশকি নিজে চুলের গোড়া নষ্ট করে না, কিন্তু **চুলকানিতে নখ দিয়ে ঘষলে** breakage বাড়ে, আর seborrheic dermatitis-এ inflammation-এ shedding বাড়তে পারে। উপায়:

- **Anti-dandruff shampoo** (ketoconazole 2% / zinc pyrithione / salicylic acid) — সপ্তাহে ২–৩ বার, scalp-এ ৫ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন
- শ্যাম্পুর দিন ছাড়া সাধারণ gentle shampoo
- ৪–৬ সপ্তাহে না কমলে, বা লালভাব/ব্যথা থাকলে dermatologist
- খুশকির সময় **দিনের পর দিন তেল রেখে দেবেন না** — Malassezia fungus তেলে বাড়ে

সাপ্তাহিক Hair-Care Routine (নমুনা)

দিন	কী করবেন
রবিবার	হালকা তেল মালিশ (১–২ ঘণ্টা) → gentle shampoo + conditioner
সোমবার	কিছু নয় — ঢিলে বেণি/খোঁপা
মঙ্গলবার	শুধু পানি দিয়ে ধোয়া (যদি ঘাম হয়) বা কিছু নয়
বুধবার	Shampoo + conditioner (anti-dandruff, যদি খুশকি থাকে)
বৃহস্পতিবার	কিছু নয়

শুক্রবার	তেল মালিশ (১–২ ঘণ্টা) → shampoo + conditioner
শনিবার	ডগা ছাঁটার দিন (২–৩ মাসে একবার) / deep conditioning (মাসে ১ বার)

> 💡 **মনে রাখুন**
>
> **Trimming-এ চুল তাড়াতাড়ি বাড়ে না** — বৃদ্ধি হয় গোড়া থেকে। তবে ২–৩ মাসে ডগা ছাঁটলে split end উপরে উঠে চুল ভাঙা কমে, চুল ঘন লাগে।

PART 6

খাবার

চুল ভেতর থেকে তৈরি হয় — প্লেটে যা দেবেন, চুলে তাই দেখা যাবে।

অধ্যায় ৬

খাবার — চুলের ভেতরের পুষ্টি



প্রোটিন-সমৃদ্ধ খাবার — চুলের প্রধান building block। প্রতিদিনের টার্গেট মেটানো জরুরি।

PROTEIN FOR HAIR: DAILY TARGET

1 - 1.2 g protein per kg body weight (e.g. 55 kg → ~60 g/day)

2 eggs ~12 g protein	**1 katori dal** ~8-10 g protein	**100 g paneer** ~18 g protein
1 glass milk ~8 g protein	**50 g soya** ~25 g protein	**100 g chicken/fish** ~25 g protein

Hair is 95% protein (keratin) — low protein diet = weak, shedding hair

চুল ৯৫% প্রোটিন দিয়ে তৈরি। প্রতিদিনের প্রোটিন টার্গেট মেটানো চুলের জন্য সবচেয়ে জরুরি খাদ্য-নিয়ম।

Iron + Vitamin C — জুটি বাঁধুন

Iron-এর absorption বাড়াতে **vitamin C-এর সাথে** খান:

Iron-এর উৎস	Vitamin C-এর সঙ্গী
মসুর/ছোলার ডাল, রাজমা	লেবুর রস ছড়িয়ে
পালং শাক, মেথি শাক	আমলকি/টমেটোর সাথে
খেজুর, কিশমিশ	কমলালেবু/পেয়ারা
Iron tablet	এক গ্লাস লেবুপানি/আমলকির রস

> ⚠️ **চা-কফির নিয়ম**
>
> খাবারের **১ ঘণ্টা আগে-পরে চা/কফি খাবেন না** — tannin iron absorption অর্ধেক করে দেয়। Iron tablet-এর সাথেও নয়।

আরও জরুরি পুষ্টি

- **Zinc:** ডিম, বাদাম, ছোলা, কুমড়োর বীজ
- **Omega-3:** মাছ (রুই, কাতলা, ইলিশ), আখরোট, তিসির বীজ
- **Vitamin D:** সকালের রোদ ১৫–২০ মিনিট + deficiency থাকলে supplement
- **Biotin-সমৃদ্ধ খাবার:** ডিমের কুসুম, বাদাম, মিষ্টি আলু (supplement-এর চেয়ে খাবার ভালো)

১ দিনের নমুনা মেনু (চুল-বান্ধব)

বেলা	Veg	Non-veg
সকাল	দুধ + ছোলা/বাদাম (মুঠোভর) + ১টা কলা	২টা সেদ্ধ ডিম + দুধ + কলা
দুপুর	ভাত + মসুর ডাল + পালং শাক + লেবু + দই	ভাত + ডাল + মাছের ঝোল + লেবু + শাক
বিকেল	ছোলা সেদ্ধ/বাদাম + কমলালেবু বা পেয়ারা	ডিম সেদ্ধ + পেয়ারা
রাত	রুটি + পনির/সয়া তরকারি + ডাল	রুটি + চিকেন/ডিমের তরকারি + ডাল

লক্ষ্য: প্রতিদিন ~60g প্রোটিন + iron + vitamin C-এর জুটি। খাবারের ১ ঘণ্টা আগে-পরে চা/কফি নয়।

> ⛔ **Crash Diet = চুল পড়ার গ্যারান্টি**
>
> দিনে **১২০০ kcal-এর নিচে** খেলে বা ১–২ মাসে ৮–১০ কেজি ওজন কমালে, **২–৩ মাস পরে** ভয়াবহ চুল পড়া (telogen effluvium) শুরু হয়। ওজন কমান ধীরে — মাসে ২–৩ কেজি। (বিস্তারিত: এই সিরিজের Book 2 (Weight Loss গাইড)।)

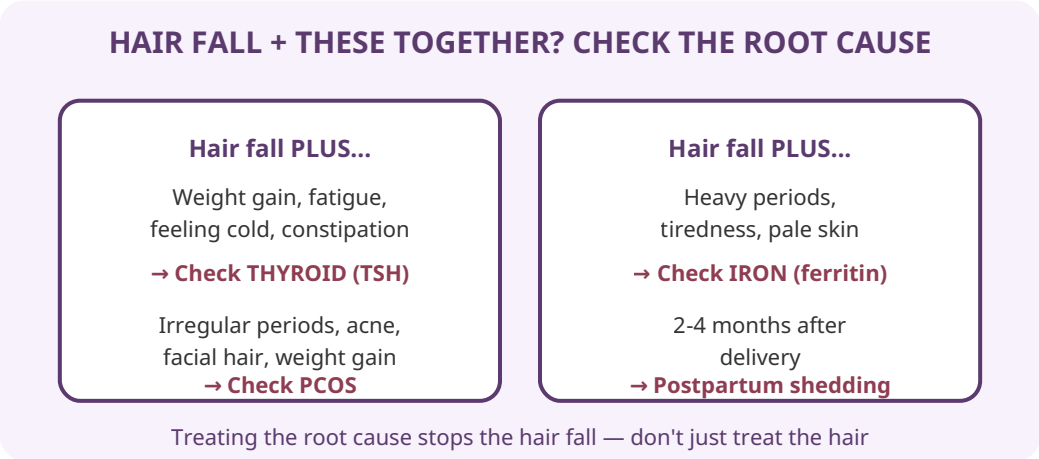
PART 7

সম্পর্কিত সমস্যা

চুল পড়া অনেক সময় অন্য রোগের সংকেত — আসল কারণ ধরুন।

অধ্যায় ৭

Thyroid, PCOS ও Postpartum-এর সাথে সম্পর্ক



চুল পড়ার সাথে এই লক্ষণগুলো থাকলে আসল কারণের চিকিৎসা করুন — শুধু চুলে তেল মাখলে হবে না।

Thyroid ও চুল

Hypothyroidism-এ চুল **রুক্ষ, পাতলা** হয়, ভ্রুর বাইরের দিকের লোমও পড়তে পারে। Hyperthyroidism-এ চুল **নরম, পাতলা** হয়। ভালো খবর — thyroid control-এ এলে চুল **ফিরে আসে**, তবে ৩–৬ মাস লাগে। তাই চুল পড়ার সাথে ক্লান্তি/ওজনের সমস্যা থাকলে TSH করান। (বিস্তারিত: Thyroid Complete Guide — এই সিরিজের Book 4।)

PCOS ও চুল

PCOS-এ extra androgen (পুরুষ হরমোন) মাথার উপরের চুল পাতলা করে (female pattern), আবার মুখে অবাঞ্ছিত লোম গজায় — একই হরমোনের দুই রূপ! PCOS control হলে (ওজন, metformin, OCPs — ডাক্তারের পরামর্শে) চুল পড়া কমে। (বিস্তারিত: এই সিরিজের Book 1 (PCOS গাইড)।)

Postpartum Shedding — প্রসবের পর চুল পড়া

Pregnancy-তে high estrogen চুল পড়া **বন্ধ** রাখে — তাই গর্ভাবস্থায় চুল ঘন লাগে। Delivery-র পর estrogen কমে গেলে সেই "আটকে থাকা" চুল **২–৪ মাসে একসাথে** পড়ে — ভয় পাবেন না, এটা **temporary**! ৬–১২ মাসে নিজে নিজে ঠিক হয়। এই সময়ে:

- Iron + protein-এ নজর দিন (breastfeeding-এ চাহিদা বেশি)
- Minoxidil **ব্যবহার করবেন না** (breastfeeding-এ নিষেধ)
- ৬ মাস পরেও না কমলে thyroid + ferritin check করান

Stress ও ঘুম

Chronic stress cortisol বাড়ায় → telogen effluvium। রাত জাগা, anxiety — সবই চুলের শত্রু। প্রতিদিন **৭–৮ ঘণ্টা ঘুম**, হালকা exercise, meditation — চুলের জন্যও ওষুধের মতো কাজ করে।

PART 8

Myths vs Facts

চুল নিয়ে ভুল ধারণার শেষ নেই — সত্যিটা জেনে নিন।

অধ্যায় ৮

Myths vs Facts

ধারণা	সত্যি
"তেল মাখলেই নতুন চুল গজায়"	**মিথ।** তেল breakage কমায়, কিন্তু নতুন follicle তৈরি করে না।
"প্রতিদিন শ্যাম্পু করলে চুল পড়ে"	**মিথ।** পরিষ্কার scalp সুস্থ চুলের জন্য জরুরি। পড়ার মতো চুল এমনিই পড়ত।
"সাদা চুল তুললে বেশি গজায়"	**মিথ।** একটা follicle থেকে একটাই চুল গজায় — তোলা বা না তোলায় কিছু যায় আসে না।
"চুল কাটলে তাড়াতাড়ি বাড়ে"	**মিথ।** বৃদ্ধি হয় গোড়া থেকে, মাসে ~১ সেমি — কাটায় গতি বাড়ে না।
"পেঁয়াজের রসে টাকে চুল গজায়"	**সীমিত প্রমাণ।** ছোট study-তে alopecia areata-তে কিছু ফল, কিন্তু irritation হতে পারে। ভরসা নয়।
"টুপি/হিজাব পরলে চুল পড়ে"	**মিথ।** ঢিলেঢালা covering-এ কিছু হয় না। তবে খুব টাইট করে বাঁধলে traction alopecia হতে পারে।
"জন্মনিরোধক বড়ি বন্ধ করলে চুল পড়ে"	**সত্যি (temporary)।** Hormone shift-এ telogen effluvium হয়, ৩–৬ মাসে ঠিক হয়।
"বংশগত টাকের চিকিৎসা নেই"	**মিথ।** Minoxidil-এ female pattern hair loss-এর ভালো চিকিৎসা আছে — যত তাড়াতাড়ি, তত ভালো।
"শুধু বাইরে থেকে যত্ন নিলেই হবে"	**মিথ।** Iron, protein, thyroid — ভেতরের কারণ ঠিক না হলে বাইরের যত্নে ফল আসে না।
"চুল পড়া মানেই টাক পড়বে"	**মিথ।** বেশিরভাগ চুল পড়া (telogen effluvium, deficiency) reversible — কারণ ধরতে পারলেই।

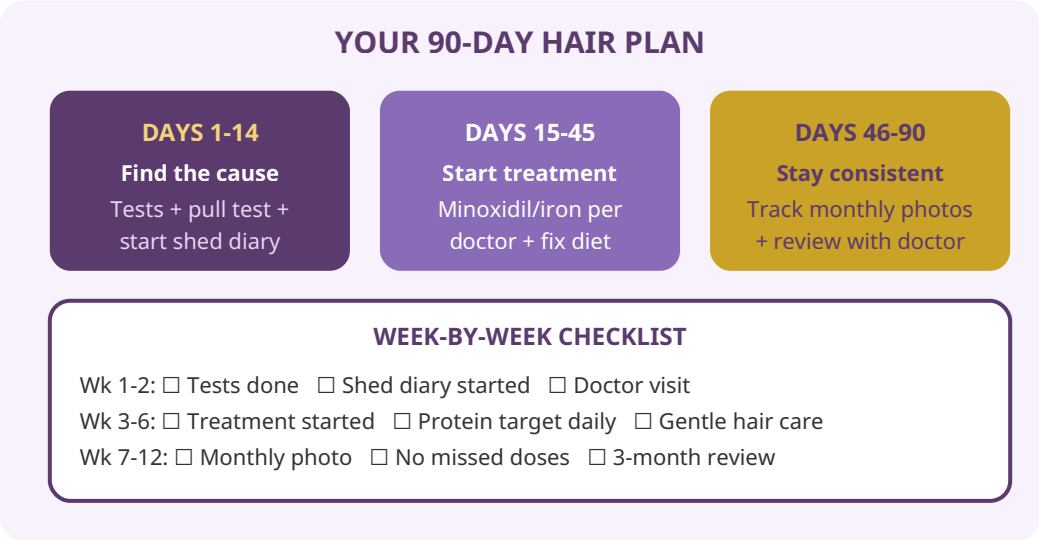
PART 9

90-Day Action Plan

আজ থেকে ৯০ দিন — ধাপে ধাপে।

অধ্যায় ৯

90-Day Action Plan



৯০ দিনের প্ল্যান — কারণ খোঁজা থেকে চিকিৎসা শুরু, তারপর ধৈর্য ধরে চালিয়ে যাওয়া।

সপ্তাহ ১–২: কারণ খুঁজুন

- Pull test + 60-second count দিয়ে baseline তৈরি করুন
- Blood tests: Hb, ferritin, TSH, vitamin D, B12 (PCOS লক্ষণ থাকলে আরও)
- Dermatologist/GP-এর appointment — রিপোর্ট নিয়ে যান
- Shed diary শুরু (১০ম পার্টের tracker)

সপ্তাহ ৩–৬: চিকিৎসা শুরু

- ডাক্তারের পরামর্শে minoxidil/iron/vitamin D শুরু — **নিয়ম মেনে, প্রতিদিন**
- প্রোটিন টার্গেট (1–1.2 g/kg) প্রতিদিন মেটান
- Hair care বদলান: gentle shampoo, loose hairstyle, heat কমান
- Shedding বাড়লে ভয় পাবেন না — minoxidil-এর shedding phase normal

সপ্তাহ ৭–১২: ধৈর্য + ট্র্যাকিং

- প্রতি মাসে একই আলো/অ্যাঙ্গেলে scalp-এর ছবি তুলুন (photo log)
- একটাও dose বাদ দেবেন না — consistency-ই ফলের চাবি
- ৩ মাস পরে ডাক্তারের কাছে review — shed count, photo, রিপোর্ট নিয়ে
- Ferritin recheck (iron খেলে)

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

চুলের cycle **মাসে মাপা** হয়, দিনে নয়। ২ সপ্তাহে ফল না পেয়ে চিকিৎসা বদলাবেন না — **কমপক্ষে ৩–৬ মাস** একটা treatment-কে সময় দিন। আর একসাথে ৪–৫টা নতুন product শুরু করবেন না — কোনটা কাজ করল বুঝবেন না।

PART 10

Printable Trackers

এই পেজগুলো প্রিন্ট/ফটোকপি করে ব্যবহার করুন — ট্র্যাকিংই উন্নতির প্রমাণ।

📝 Daily Shed-Count Diary (২ সপ্তাহ)

প্রতিদিন সকালে ৬০ সেকেন্ড চিরুনি করে চুল গুনে লিখুন।

দিন	তারিখ	চুলের সংখ্যা	শ্যাম্পু? (হ্যাঁ/না)	মন্তব্য	গড়
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

গড় ১০০-এর বেশি = বেশি shedding। এই diary ডাক্তারকে দেখান।

💊 Minoxidil Tick-Chart (১২ সপ্তাহ)

প্রতিদিন সকাল + রাত — টিক দিন। একটাও বাদ যাবে না!

	সকাল ✓	রাত ✓	Shedding বেশি?	মন্তব্য
সপ্তাহ 1	☐	☐		
সপ্তাহ 2	☐	☐		
সপ্তাহ 3	☐	☐		
সপ্তাহ 4	☐	☐		
সপ্তাহ 5	☐	☐		
সপ্তাহ 6	☐	☐		
সপ্তাহ 7	☐	☐		
সপ্তাহ 8	☐	☐		
সপ্তাহ 9	☐	☐		
সপ্তাহ 10	☐	☐		
সপ্তাহ 11	☐	☐		
সপ্তাহ 12	☐	☐		

📸 Monthly Photo Log (৬ মাস)

প্রতি মাসের ১ তারিখে, একই জায়গা/আলোয় — মাথার উপর + সিঁথির ছবি।

	তারিখ	উপরের ছবি ✓	সিঁথির ছবি ✓
মাস 0			
মাস 1			
মাস 2			
মাস 3			
মাস 4			
মাস 5			
মাস 6			

মাস ০ = শুরুর ছবি (baseline)। তুলনা করলেই উন্নতি চোখে পড়বে।

🍳 Weekly Protein Checklist

টার্গেট: প্রতিদিন 1–1.2 g/kg প্রোটিন।

	আনুমানিক প্রোটিন (g)	ডাল/ডিম ✓	দুধ/পনির ✓	মাছ/মাংস/সয়া ✓
দিন 1		☐	☐	☐
দিন 2		☐	☐	☐
দিন 3		☐	☐	☐
দিন 4		☐	☐	☐
দিন 5		☐	☐	☐
দিন 6		☐	☐	☐
দিন 7		☐	☐	☐

উদাহরণ: ২ ডিম (12g) + ১ বাটি ডাল (9g) + ১ গ্লাস দুধ (8g) + ৫০g পনির (9g) = 38g।

PART 11

Red Flags, FAQ ও Glossary

শেষ পার্ট — কখন দৌড়ে ডাক্তারের কাছে যাবেন, আর সব প্রশ্নের উত্তর।

অধ্যায় ১১

Red Flags — কখন দেরি নয়

🚨 **এই লক্ষণে দ্রুত Dermatologist দেখান**

- **গোল গোল টাকের দাগ** — হঠাৎ দেখা দিলে (alopecia areata)
- Scalp-এ **লালভাব, ব্যথা, পুঁজ, আঁশ** সহ চুল পড়া
- চুলের গোড়ায় **ক্ষত/দাগ** হয়ে চুল উঠছে (scarring alopecia — follicle নষ্ট হওয়ার আগেই চিকিৎসা জরুরি)
- **ভ্রু/চোখের পাপড়ির লোম** সাথে পড়ছে
- চুল পড়ার সাথে **অন্য অসুখের লক্ষণ** — জ্বর, joint pain, মুখে rash (lupus সন্দেহ)

সব প্রশ্নের উত্তর (FAQ)

প্রশ্ন: চুল পড়া কি পুরোপুরি বন্ধ করা যায়?

উত্তর: কারণভেদে। Telogen effluvium, iron deficiency, thyroid — এগুলোতে হ্যাঁ, কারণ ঠিক হলে shedding বন্ধ হয়। Female pattern hair loss-এ minoxidil-এ control-এ রাখা যায়, তবে long-term চালাতে হয়।

প্রশ্ন: Minoxidil কি সারাজীবন লাগাতে হবে?

উত্তর: Female pattern hair loss-এর জন্য হ্যাঁ — বন্ধ করলে নতুন চুল কয়েক মাসে পড়ে যায়। তবে telogen effluvium-এর জন্য short course-ও হয় — ডাক্তার ঠিক করবেন।

প্রশ্ন: Minoxidil-এ প্রথমে চুল বেশি পড়ছে — বন্ধ করে দেব?

উত্তর: না! ২–৮ সপ্তাহের shedding phase সম্পূর্ণ স্বাভাবিক — দুর্বল চুল ঝরে নতুন চুলের জায়গা হচ্ছে। এটা ভালো লক্ষণ।

প্রশ্ন: গর্ভাবস্থায় minoxidil কি নিরাপদ?

উত্তর: না। গর্ভবতী বা গর্ভধারণের পরিকল্পনা থাকলে, বা বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় minoxidil ব্যবহার করবেন না।

প্রশ্ন: তেল না মাখলে কি চুল বেশি পড়বে?

উত্তর: না। তেল breakage কমায়, কিন্তু না মাখলে চুল পড়া বাড়ে না। তবে খুব শুষ্ক চুলে হালকা তেল উপকারী।

প্রশ্ন: প্রতিদিন শ্যাম্পু করা কি ক্ষতিকর?

উত্তর: না, যদি gentle shampoo হয়। নোংরা, তৈলাক্ত scalp-এ বরং shedding বাড়ে।

প্রশ্ন: Biotin supplement কি খাব?

উত্তর: Deficiency না থাকলে biotin-এ চুল গজায় না। খাবার থেকে biotin নিন (ডিম, বাদাম)। High-dose biotin blood test-এর রিপোর্ট ভুল দেখাতে পারে — টেস্টের ৪৮–৭২ ঘণ্টা আগে বন্ধ রাখুন।

প্রশ্ন: পেঁয়াজের রস কি কাজ করে?

উত্তর: সীমিত প্রমাণ আছে (ছোট study, alopecia areata-তে)। Scalp irritation হতে পারে। প্রমাণিত চিকিৎসার বিকল্প নয়।

প্রশ্ন: চুল পড়ার সাথে খুশকি থাকলে কী করব?

উত্তর: Dandruff-এ scratching-এ breakage বাড়ে। Anti-dandruff shampoo (ketoconazole/zinc pyrithione) সপ্তাহে ২–৩ বার, ৫ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। না কমলে dermatologist।

প্রশ্ন: সাদা চুলের সাথে চুল পড়া — সম্পর্ক আছে?

উত্তর: সরাসরি নয়। দুটোই বয়স/genetics-এর সাথে বাড়ে, কিন্তু একটা আরেকটার কারণ নয়।

প্রশ্ন: Hair straightening/rebonding কি চুল পড়ায়?

উত্তর: গোড়া থেকে চুল পড়ায় না, কিন্তু shaft ভেঙে চুল পাতলা লাগে। ঘন ঘন chemical treatment এড়িয়ে চলুন।

প্রশ্ন: টাইট করে চুল বাঁধলে কি ক্ষতি?

উত্তর: হ্যাঁ — প্রতিদিন টাইট পনিটেল/খোঁপায় traction alopecia হয়। ঢিলেঢালা করে বাঁধুন।

প্রশ্ন: ওজন কমানোর ডায়েটে চুল পড়ছে কেন?

উত্তর: Crash diet-এ (খুব কম ক্যালরি/প্রোটিন) ২–৩ মাস পরে telogen effluvium হয়। ধীরে ওজন কমান, প্রোটিন ঠিক রাখুন।

প্রশ্ন: PCOS-এ চুল পড়া কি ঠিক হয়?

উত্তর: হ্যাঁ — PCOS control-এ (ওজন, হরমোন চিকিৎসা) চুল পড়া কমে। সাথে minoxidil লাগতে পারে।

প্রশ্ন: Thyroid-এর ওষুধে কি চুল পড়া কমবে?

উত্তর: Thyroid normal হলে চুল ফিরে আসে, তবে ৩–৬ মাস সময় লাগে — ধৈর্য রাখুন।

প্রশ্ন: PRP কি করাব?

উত্তর: Dermatologist-এর পরামর্শে ভাবতে পারেন — প্রমাণ মাঝারি, খরচ বেশি। Minoxidil first-line।

প্রশ্ন: চুলের জন্য কোন শ্যাম্পু ভালো?

উত্তর: Gentle, sulfate-free, আপনার scalp type অনুযায়ী। দামি মানেই ভালো নয় — নিয়মিত ব্যবহারই আসল।

প্রশ্ন: ভেজা চুলে ঘুমালে কি ক্ষতি?

উত্তর: হ্যাঁ — ভেজা চুল নাজুক, ঘষায় ভাঙে; আর ভেজা scalp-এ fungal infection-এর risk বাড়ে।

প্রশ্ন: কতদিনে ফল পাব?

উত্তর: Shedding কমতে ৩ মাস, ঘনত্ব বাড়তে ৬–১২ মাস। চুল মাসে ~১ সেমি বাড়ে — biology-কে তাড়া দেওয়া যায় না।

প্রশ্ন: কখন চিন্তা করব না?

উত্তর: প্রতিদিন ৫০–১০০টা চুল পড়া, season change-এ সামান্য বেশি পড়া, postpartum shedding — এগুলো normal বা temporary।

Glossary — শব্দকোষ

শব্দ	মানে
Anagen	চুলের growth phase (২–৬ বছর)
Telogen	চুলের বিশ্রাম/ঝরা phase (২–৩ মাস)
Telogen effluvium	হঠাৎ বেশি চুল পড়া — shock-এর ২–৩ মাস পরে
Androgenetic alopecia	বংশগত + হরমোনজনিত চুল পাতলা হওয়া (female pattern)
Alopecia areata	Autoimmune কারণে গোল টাকের দাগ
Traction alopecia	টাইট চুল বাঁধার টানে চুল পড়া
Ferritin	শরীরে iron-এর store — চুলের জন্য ৩০-এর উপরে চাই
Minoxidil	চুলের প্রমাণিত ওষুধ — scalp-এ লাগানোর solution/foam
PRP	নিজের রক্তের platelet দিয়ে scalp treatment
Vellus hair	নতুন গজানো সূক্ষ্ম baby hair

তথ্যসূত্র: Standard dermatology guidance (AAD, British Association of Dermatologists) অনুযায়ী সরলীকৃত।
এই গাইড শিক্ষামূলক — চিকিৎসা আপনার ডাক্তারের পরামর্শে নিন।

ঘন, সুস্থ চুলের শুভেচ্ছা!

মনে রাখবেন — চুলের চিকিৎসায় ধৈর্যই আসল ওষুধ। ৩-৬ মাস নিয়ম মেনে চলুন, ফল পাবেন।

এই সিরিজের পরবর্তী বই: **Postpartum Recovery Complete Guide** — শীঘ্রই আসছে।

drseemaparvin.netlify.app • @dr.seemaparvin • +91 8777265123

© 2026 Dr. Seema Parvin. Educational guide — not a substitute for medical advice.