



હેર ફોલ માટે આમ તો ઘણાંબધાં કારણ જવાબદાર છે, પણ ભારતમાં મોટે ભાગે આ માટે થાયરોઇડ, એનીમિયા જવાબદાર છે. ટ્રેસને લીધે પણ આ સમસ્યા ઉદ્ભવે છે. આને હલ કરવા માટે તેનું યોગ્ય કારણ જાણી નિદાન કરવું જોઈએ. આયર્નની ખામી હોય તો આયર્નયુક્ત પદાર્થ જેવા કે બીટ, ભાજી, ખજૂર, ગોળ આયર્ન ટેબ્લેટ લેવી. સપ્તાહમાં બે-ત્રણ વાર હેર વોશ કરવા.

**ડૉ. સ્મિતા નાગપાલ**  
ડર્મેટોલોજિસ્ટ