

Diffust håravfall

Patientinformation

En människa har normalt ca 80.000-160.000 hårstrån över hårbotten. Man kan normalt tappa upp till 100 st per dag. Håret växer ungefär 1 cm i månaden, och under 3-4 år, varefter hårsäcken behöver vila, vanligen i omkring 3 månader. Då avstannar tillväxten. Normalt arbetar 85% av alla hårsäckar medan 15% vilar. Vid sjukdom eller andra påfrestningar kan allt fler gå i en för tidig eller förlängd vila, och då tunnas håret ut.

Om så mycket som ca 40% skulle gå i vila, vilket kan hända vid diffust håravfall, upplevs det förstas som kraftigt och oroande. Det diffusa håravfallet utvecklas dock sedan inte vidare – man behöver därför inte vara rädd för att bli helt kal till slut. Däremot får man räkna med att det kan ta 6-12 månader innan håret blir bra igen.



Orsaker till onormalt håravfall

Järnbrist hos kvinnor på grund av stora menstruationer eller ensidig kost, leder ofta till diffust håravfall. Orsaken fastställs med undersökning av serumjárn på laboratorium och behandlas med järntabletter.

Infektion. Svårare allmäninfektion, t ex influensa eller sjukdom med hög feber leder ibland till håravfall, som blir märkbart först 2-3 månader senare. Håret blir så småningom normalt igen utan behandling.

Graviditet/hormonbehandling. Under graviditet blir håret tjockare på grund av att fler hårsäckar blir verksamma än normalt. Efter förlösningen kräver de sin vila varvid håret kan tunnans ut rejält, vilket brukar bli märkbart först 2-4 månader efteråt. Detta är mycket vanligt men observeras inte av alla. Håret blir normalt igen efter något halvår, men förstas inte lika tjockt som det var under graviditeten. Samma effekt kan ses efter uppehåll med hormonbehandling, t ex p-piller.

Psyksiska faktorer. Allvarigare psykiska påfrestningar, depressioner, eller svårare grad av stressituationer är ibland orsak till diffust håravfall.

Intensivbantning. Intensiva bantningsperioder med ensidig diet eller svält kan orsaka tillfälligt håravfall.

Invärtesmedicinska sjukdomar. Förutom vid järnbrist kan diffust håravfall ses vid sköldkörtelsjukdomar, men också en del svårare invärtesmedicinska sjukdomar. Tecken på sådana sjukdomar finns då samtidigt och ett eventuellt samband övervägs vid undersökningstillfället

Mediciner. Vissa mediciner kan ibland hos enstaka personer orsaka ett diffust håravfall, vilket normaliseras successivt när behandlingen avslutats. Exempel är blodförtunnande medel, medicin mot förhöjda blodfetter (clofibrate), magsårsmedicin (cimetidin), parkinsonmedel (levodopa), vissa blodtrycksmediciner s k betablockerare, psykofarmaka (litium), hormonbehandling (androgener, ppiller) och A-vitaminpreparat. Det finns även hårshampoo (ketoconazol) som i enstaka fall kan ge håravfall. Man bör komma ihåg att många av dessa mediciner är mycket vanliga och ges till mängder av patienter utan problem. Håravfall är som regel en mycket ovanlig biverkan för de nämnda medlen.

Hårbottenförändringar - hudsjukdom. Hudsjukdomar i hårbotten som t ex ett seborroiskt eksem (mjälleksem) är ofta förenat med ökat håravfall under den tid besvären pågår. Andra hudsjukdomar eller infektioner i hårbotten kan ibland också vara en orsak, men avslöjas i så fall vid undersökningen.

Mekaniska faktorer. Ensidig nötning eller dragning i hårstrån, hos personer som har för vana att snurra håret runt fingrar, borsta håret för hårt och kraftigt, lägga upp det för hårt på spolar eller ha en stramt uppsatt frisyr, leder också till urtunning, ofta i pannan, tinningregionerna, över öronen eller i bakhuvudet.

Manlig typ av hårfall. Urglesning över hjässan i ett manligt mönster kan ses även hos kvinnor som har en kraftig ärftlig belastning för detta, men uppträder då sällan före 60 års ålder. Vid förekomst av denna typ hos kvinnor i yngre åldrar görs vanligen en hormonell utredning.