



## Hårtab hos kvinder

Mange kvinder søger råd i forbindelse med hårtab. Der findes mange årsager til, at kvinder forbigående eller mere vedvarende taber håret.

### Hyppighed

Undersøgelser tyder på, at helt op mod 50 % af alle kvinder inden 50 års alderen klager over, at deres behåring på hovedet tynder ud. Hos 10-15 % vil hårtabet være betydeligt.

### Årsag

Hvis man udvikler hårtab, er det vigtigt at huske på, at der kan være mange årsager til hårtabet. Heldigvis vil der også i de fleste tilfælde være tale om et **forbigående** hårtab. Nogle af de mest almindelig årsager er:

- Som følge af infektion.
- Høj feber.
- Operationer.
- Blødninger.
- Bloddonation.
- Hormonbehandling.
- Intens slankekur.
- Mekanisk slid på håret.
- En periode med psykisk stress
- En overstået graviditet
- Ophør med p-piller
- Stofskiftesygdom
- Overgangsalder
- Jernmangel
- Skæleksem eller psoriasis i hårbunden
- Bivirkning ved medicin
- Øget mængde mandligt kønshormon i blodet
- Arveligt betinget hårtab (sjældent)

Forbigående hårtab (Telogen defluvium) forekommer i alle aldersgrupper. Sygdommen rammer oftest kvinder og kan vare fra måneder til år.

Sygdommen påvirker hårenes vækstcyklus, sådan at abnormt mange hår overgår fra vækstfasen (anagen) til hvilefasen (telogen) på samme tid, hvorefter de hurtigt bliver afstødt. Ved forbigående hårtab taber man normalt 500-1000 hår om dagen. Hårtabet er diffust, hvilket vil sige, at hårene tabes spredt over hele hårbunden og ikke i bestemte områder. Man bliver altså **ikke** skaldet, blot mere tyndhåret.

Det er en god idé at mærke efter i hårbunden og man kan mærke "stubbe", dvs. nye hår der er på vej. Hvis man kan det er det kun et spørgsmål om tid, inden man har igen har sin sædvanlige hårpragt.

### Behandling af forbigående hårtab

Hos patienter med forbigående hårtab, vender håret tilbage efter nogle måneder. Skyldes hårtabet en underliggende sygdom, vil behandlingen af sygdommen resultere i, at nyt hår vokser ud.

### Medicin der kan fremkalde hårtab

- Allopurinol
- ACE inhibitorer
- Amiodaron
- Antikoagulantia
- Betablokkere
- Bromokriptin
- Cimetidin
- Colchicin
- Interferon
- Ketoconazol
- Lithium
- P-piller
- Retinoider (acitretin, isotretinoin)
- Thyreostatika
- Valproat

### Behandling af forbigående hårtab

Hos patienter med forbigående hårtab, vender håret som tilbage efter nogle måneder. Hårtabet er **ikke** permanent. Skyldes hårtabet en underliggende sygdom, vil behandlingen af sygdommen ofte resultere i, at nyt hår vokser ud.

### Arveligt betinget hårtab

Hos mange kvinder er der tale om en helt naturlig proces, hvor der gradvist fra 20-30 års alderen sker en udtynding af behåringen fortil og centralt i hårbunden. Den forreste hågrænse rykker ikke tilbage som hos mændene, og der kommer ikke "måne". Hårløgene, som danner hårstråene, vil langsomt forsvinde. Dette viser sig ved, at hårene bliver tynde og lyse, men senere vil hårvæksten helt ophøre.

Hos få kvinder skyldes hårtabet formentlig en arvelig disposition, men man kender ikke den egentlige årsag.

### Symptomer

Arveligt betinget hårtab hos kvinder starter ofte allerede i 20 års alderen og forværres derefter langsomt over de følgende 10 til 20 år. Behåringen i toppen bliver langsom tyndere, mens behåringen i nakken og på siderne er normal.

I modsætning til hos mænd, vil der **aldrig** opstå områder, hvor al hår er forsvundet. Alligevel kan det være et kosmetisk og dermed psykisk problem for mange af de kvinder, der rammes.

### Hvad kan man selv gøre?

Der er ikke noget, der tyder på, at de kvinder, der udvikler arveligt hårtab mangler vitaminer eller mineraler. Kosttilskud har således ingen virkning.

### Forløb

Spontan bedring kan ikke forventes ved den arvelige type hårtab. Der er dog stor variation i, hvor tydeligt hårtabet bliver.