

Mi okozhat hajhullást?

Orvoskeresek.hu

A haj folyamatosan megújul, bizonyos időszakokban, főként ősszel és tavasszal intenzívebb hullást is tapasztalhatunk. Nőknél hormonális változások és stressz is hatására is növekedhet a kihullott hajszálak mennyisége.

A hajhullás okairól és a kezelési lehetőségekről dr. Vincze Ildikó, a Budai Allergiaközpont bőrgyógyász-kozmetológusa ad felvilágosítást.

A hajhullás normális jelenség

Átlagosan napi 100 elvesztett hajszál még nem ad okot aggodalomra. Probléma akkor jelentkezik, ha az elvesztett hajszálak helyén nem nő újabb, így a hajkorona folyamatos csökkenését észleljük. Nők körében, a [menopauza](#) időszakát követően gyakori jelenség a hajszálak elvékonyodása, ezért a korábbi dús hajzat tömege jelentősen csökken.

A hajhullást nagy mértékben befolyásolják örökletes tényezők, de okozhatják bizonyos betegségek, például [pajzsmirigy problémák](#), vagy nőgyógyászati panaszok is. A hajvesztés gyógyszer mellékhatásként is jelentkezhet, de háttérben a szervezetben zajló gyulladásos folyamatok, akár fog-, vagy ínygyulladás is állhatnak. Vitamin- és ásványianyag hiány, illetve a fejbőrt érintő gombás fertőzés is nagyfokú hajvesztéssel járhat.

A kiváltó okok keresése

A fokozott hajhullást kiváltó tényezők felderítésének fontos állomása a haj és a fejbőr vizsgálata, azonban épp ilyen lényeges a beteg kikérdezése – magyarázza dr. Vincze Ildikó. Ha külsőleg nem látható gyulladásra, fertőzésre, egyéb eltérésre utaló jel, a páciensről kapott információk is segíthetik a diagnózis felállítását.

A panaszok átbeszélése során kiderülhet, hogy a beteg épp egy stresszesebb időszakon van túl, esetleg a hajhullás összeköthető egy intenzív fogyókúra program megkezdésével. Ezek után, amennyiben szükséges, a további vizsgálatok célzottan végezhetőek el. A hajhullás okairól vérvizsgálat és a hajszálak mikroszkópos elemzése, az ún. trichogramm vizsgálat is sokat elárulhat.

Egyénre szabott kezelés

A hajhullás kezelése a felderített kiváltó okoknak megfelelően történik. Alkalmazhatunk gyógyszeres kezelést, vagy különböző helyi készítményeket. A bőrgyógyászati vizsgálat alapján a szakorvos minden esetben a számunkra legoptimálisabb terápia alkalmazását javasolja. A kezelés sikeressége szintén egyénfüggő, bizonyos esetekben, például öröklött hajlam esetén a folyamat rendszerint csak lelassítható.

A gyógyszerek szedése, stressz, vagy hajkárosodások – hajfestékek, hajvasaló, a haj túl szoros és gyakori összefogása – miatt jelentkező hajhullás rendszerint a kiváltó okok elhagyásával megszűnik, bizonyos idő elteltével a haj ismét dúsá válik.

A szülés után jelentkező hajvesztés természetes folyamat, ha egyéb elváltozás nincs a háttérben, a panaszok rendszerint két-hat hónapon belül rendeződnek. Amennyiben a hajhullás háttérben [hormonális eltérés](#) merül fel, az endokrinológiai vizsgálatok eredményei határozzák meg a kezelési lehetőségeket.

+ Őszülés és hajhullás

„Kihullik a hajam tőle”-mondogatjuk gyakran, ha úgy érezzük, megoldhatatlan és bosszantó feladattal állunk szemben, amibe aztán akár „bele is őszülhetünk.” Vajon van-e valóság alapja a felsorolt kifejezéseknek és a túlzott mértékű stressznek valóban hajunk látja kárát? [Az őszülés és hajhullás orvosi magyarázata>>](#)

+ Hajhullás és kopaszodás

A kóros hajhullásnak számos megjelenési formája van. Lehet körülírt területen jelentkező, vagy szétszóró, amikor a teljes hajas fejbőr érintett. Különböző betegségek részeként fordulhat elő a nem hegesedés okozta kopaszodás, mint például a [pajzsmirigy túl- vagy alulműködése](#), másodlagos [szifilisz](#), [vashiányos vérszegénység](#), agyalapi mirigy elégtelenség. Ilyenkor az alapbetegség azonnali és megfelelő kezelésével a hajvesztés megállítható, visszafordítható. [A hajhullás és kopaszodás lehetséges okai>>](#)

+ A nagymértékű hajhullás kezelési lehetőségei

Türellem: az eredményes terápia alapköve

A haj ciklusokban nő. Az első szakasz az anagén, a haj növekedési fázisa, időtartama 2-4 év. A második a katagén, átmeneti amikor a haj növekedése hirtelen megáll, ez néhány napig tart. Ezt követi a harmadik, telogén, nyugalmi fázis, 2-4 hónapig tart, ekkor a hajsza kihullik, illetve fájdalom nélkül kihúzható. A hosszú hajciklus miatt több hónapos kezelésre van szükség, és hatásuk is csak 3-6 hónap alatt mérhető fel.

Mit tegyünk a haj egészségének megőrzéséért?

A hajhullás, a hajsza töredezettsége ellen a hétköznapiak során is sokat tehetünk.

- **Hajápolás** A haj egészségének megőrzéséhez válasszuk a hajtípusnak megfelelő ápoló készítményeket. Ügyeljünk rá, hogy a termékek minél kevesebb mesterséges hatóanyagot tartalmazzanak, hiszen ezek külön-külön is irritálhatják a fejbőrt. Ha mindezt kiegészítjük a **hajfestés**hez, hajformázáshoz, kiegyenesítéshez használt készítményekkel, hajhabok, zselék, hajlakk és egyéb termékek alkalmazásával, akkor gyakran épp ellentétes hatást érünk el: a haj eltöredezik és a fejbőr kiszárad.
- **Táplálkozás** A fejbőrt és a hajsza belsejét is ápolni kell. A hajhagymák **vitamin** vagy nyomelem hiánya hajhulláshoz, matt, száraz, töredezett vagy éppen túl zsíros haj kialakulásához vezet. A haj- és a bőr egészségének megőrzésében az A-, B-, H-, C- és E vitaminok játszanak fontos szerepet. Ne feledkezzünk meg az ásványi anyagok pótlásáról sem! A vas, a cink, a kalcium, a kén és a réz egyaránt segíti a haj elvékonyodásának, hullásának és töredezésének megelőzését.
- **Sport és a haj** A sport egészségmegőrző szerepe vitathatatlan. A rendszeresen végzett testmozgás nem csak a plusz kilók ellen nyújt védelmet, de hatására fokozódik a **fejbőr** oxigén ellátottsága is, ami serkenti a hajnövekedést.

Az androgén típusú **hajhullás** a leggyakoribb **visszafordíthatatlan** változat: a hajhagymák fokozottan érzékenyek a férfi hormonokra, ezért alakul ki a hajvesztés. Ez a hajlam örökletes, férfiaknál gyakrabban tapasztalható, mint nőknél. Egészen súlyos kórképei is kialakulhatnak, melyek fejbőrgyulladást, hegesedést és végleges hajhullást okoznak. A **visszafordítható** hajhullásokat a legtöbb esetben a szervezetet ért stressz okozza: nagyobb gyulladás, baleset, műtét, bizonyos gyógyszerek alkalmazása, valamint pszichés trauma lehet a kiváltó ok. A hajvesztés ezekben az esetekben nem jelentkezik azonnal, hanem 3-5 hónap múlva alakul ki, akkor hirtelen, nagyfokúan, diffúzan nyilvánul meg. Amennyiben sikerül megtalálni, és kezelni a kiváltó okot, a hajhullás magától megszűnhet. [Hogyan kezelhető a nagymértékű hajhullás?>>](#)

➕ Ezek a cikkek is érdekelhetik Önt

- [Megtalálták a kopaszodás genetikai kulcsát](#)
- [A hajtűsző klónozásával a kopaszság ellen](#)
- [Az orvos válaszol: Miért hullik a hajam?](#)
- [Tudjon meg többet az egészséges életről a WEBBeteg segítségével!](#)

Orvostkeresek.hu

Hajhullás || Öröklődés || Gyógyszer mellékhatás || Gombás fertőzések ||

[Vissza az eredeti oldalra](#)