

Telogeen haarverlies



Wat is telogeen haarverlies?

Telogeen haarverlies is een overmatige uitval van haren door een verstoring van de haargroei-cyclus.

Wat is de haargroei-cyclus en wat zijn telogene haren?

Haren groeien in zogenaamde haarzakjes ofwel haarfollikels. Bij de geboorte bevat de (behaarde) hoofdhuid ongeveer 100.000 haarfollikels. Tijdens het leven neemt het aantal geleidelijk af. Elke haarfollikel kan steeds opnieuw haren produceren. Dit proces van aanmaak, groei en uitval wordt een haarcyclus genoemd.

Elke haarcyclus kent 3 fasen: anageen, katageen en telogeen. In de anageen fase groeit een haar. Dit duurt ongeveer 3 jaar. Vervolgens komt het haar in de katageen fase (overgangsfase van groei naar rust) die enkele weken duurt. Daarna belandt een haar in de telogene fase of rustfase. Aan het eind van deze laatste fase van gemiddeld vier maanden valt het haar uit. Op dat moment is de nieuwe, anageen haar al weer aangemaakt in de follikel en herhaalt de cyclus zich. Bij een volwassene is ongeveer 85-90% van het hoofdhaar in de anageen groeifase. Per maand groeit het haar ongeveer één centimeter. Gemiddeld verliest een mens 50 tot 100 hoofdharen per dag.

Hoe ontstaat telogeen haarverlies?

Er wordt onderscheid gemaakt tussen acuut telogeen haarverlies en chronisch telogeen haarverlies.

Acuut telogeen haarverlies

Aan een acuut telogeen haarverlies gaat meestal een uitlokkende gebeurtenis vooraf die de haargroei-cyclus verstoort. Er gaan dan opeens heel veel haren van de anageen (groei) fase over in de katageen fase. Na enkele weken komen al die haren in de telogene fase en vallen vervolgens min of meer tegelijkertijd uit. Tot deze uitlokkende situaties behoren een bevalling (meest voorkomende oorzaak), ernstige ziekte, periode met hoge koorts, een chirurgische operatie onder algehele narcose, bloedingen en sterke beperking van voedselinname (zoals door een 'crash'-dieet of bij anorexia nervosa). Of emotionele stress een oorzaak van acuut telogeen haarverlies kan zijn, is niet zeker. Het haaruitval wordt meestal pas 2 tot 5 maanden na de oorzakelijke gebeurtenis merkbaar. Bij ongeveer 1/3 van de patiënten met acuut telogeen haarverlies wordt geen oorzaak gevonden.

Chronisch telogeen haarverlies

Als het haarverlies langer dan 6 maanden aanhoudt noemt men het chronisch telogeen haarverlies. Er zijn hiervoor veel mogelijke oorzaken. De bekendste zijn schildklierafwijkingen, bloedarmoede (door ijzergebrek) en bepaalde geneesmiddelen. Bekende geneesmiddelen die chronisch telogeen haarverlies kunnen veroorzaken, zijn de retinoïden (acitretine, isotretinoïne), bloedverduuners, bètablokkers, schildklierremmers en cytostatica (chemotherapie). Ook overmatig gebruik van voedingssupplementen, zoals

vitamine A, kan leiden tot telogeen haarverlies. Verder kunnen sommige ziekten van de alvleesklier, lever en nieren telogeen haarverlies veroorzaken. Die ziekten zijn meestal al bekend voordat het haarverlies optreedt. Deze chronische vorm van telogeen haaruitval wordt vooral gezien bij vrouwen tussen de 30 en 50 jaar. Bij ongeveer 30% wordt geen oorzaak gevonden. Mogelijk speelt psychische stress een rol, maar dit is nooit hard aangetoond.

Wat zijn de verschijnselen?

Telogeen haarverlies wordt nagenoeg alleen bij vrouwen gezien. Het komt waarschijnlijk wel bij mannen voor, maar die gaan er waarschijnlijk niet mee naar de dokter. Het enige symptoom van telogeen haarverlies is haaruitval zonder dat echt kale gebieden ontstaan. Het haarverlies wordt vooral opgemerkt bij het kammen of wassen van het haar. De haaruitval kan plotseling optreden en zo ernstig zijn dat het haar in korte tijd duidelijk dunner wordt, maar kan ook langzamer beginnen en langer aanhouden. Ondanks de soms forse haaruitval zien anderen (omgeving, huisarts, dermatoloog) dit vaak niet. De reden hiervan is dat 20-50% van het haar moet uitvallen, voordat je het duidelijk ziet. Je moet dus eerst heel veel haren verliezen voordat het echt zichtbaar wordt voor anderen.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

De diagnose telogeen haarverlies kan gesteld worden wanneer er een duidelijke toename is van uitval van telogene haren. De telogene haren zijn te herkennen aan de haarwortel die er als een licht knopvormig uiteinde los aanzit. Soms zal de dermatoloog een aantal haren uit uw hoofd trekken en die dan met de loep bekijken. Dit noemen we de haartrechtest. Een plukje uitgetrokken haren kan eventueel ook onder de microscoop bestudeerd worden (trichogram). In een enkel geval wordt

onder plaatselijke verdoving een stukje huid weggenomen (een biopt).

Er wordt altijd gevraagd naar mogelijke oorzaken van acuut telogeen haarverlies (bevalling, operatie, enzovoort) en, bij langdurig bestaan, naar symptomen van schildklierziekte, bloedarmoede en andere oorzaken van chronisch telogeen haarverlies. Afhankelijk van de omstandigheden zal in een aantal gevallen bloedonderzoek worden gedaan. Wanneer een medicijn de mogelijke oorzaak is, moet het gebruik van dit medicijn gedurende ten minste 3 maanden worden gestopt voordat het resultaat beoordeeld kan worden.

Wat is de behandeling?

Acuut telogeen haarverlies herstelt altijd vanzelf. Er zijn geen behandelingen bekend om het herstel te bespoedigen. Voor chronisch telogeen haarverlies bestaat ook geen behandeling, tenzij een oorzaak voor het haarverlies wordt gevonden en deze kan worden verholpen. Als de haardos te dun wordt, is het tijdelijk dragen van een pruik een goede mogelijkheid.

Wat zijn de vooruitzichten?

De vooruitzichten voor patiënten met acuut telogeen haarverlies zijn uitstekend. De haaruitval stopt meestal binnen 3-6 maanden (maximaal een jaar) als de uitlokkende factor zich niet herhaalt. Hierna herstelt de haardos zich met volledige uitgroei van nieuwe haren. Bij chronisch telogeen haarverlies zal geleidelijk herstel optreden wanneer de oorzaak gevonden is en behandeld (schildklier, bloedarmoede) of weggenomen kan worden (medicijnen). Bij vrouwen met chronisch telogeen haarverlies (bij wie geen oorzaak gevonden is) gaat de haaruitval vaak op en neer, veelal gedurende verschillende jaren. Toch wordt er gelukkig ook bij hen – maar soms pas na lange tijd – meestal een spontaan herstel gezien.

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie.

www.huidarts.info

© 2005 Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie. Aangepast op 29-7-2011.

Bij het samenstellen van deze informatie is grote zorgvuldigheid betracht. De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden of andere tekortkomingen in de aangeboden informatie en voor de mogelijke gevolgen daarvan.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl