

Telogen effluvium

Diffust hårtab

Telogen effluvium er en almindelig og oftest forbigående form for hårtab, hvor mange hår går for tidligt ind i hårets hvilefase (telogen fase). Det medfører øget fældning af hår over hele hovedbunden. Tilstanden er ikke farlig og fører ikke til permanent skaldethed.

Man oplever typisk pludseligt øget hårtab, ofte 2–3 måneder efter en belastning af kroppen. Håret falder diffust af fra hele hovedbunden – ikke kun i bestemte områder.

Det kan ses som:

- Mere hår i børsten eller afløbet
- Tydeligt hårtab ved hårvask
- Generel udtynding af håret

Selve hovedbunden er som regel normal uden rødme, kløe eller smerte.

Hår vokser i cyklusser med en vækstfase og en hvilefase. Ved telogen effluvium skifter en større andel af hårene pludseligt til hvilefasen, hvorefter de fældes.

Tilstanden kan udløses af fx:

- Fysisk eller psykisk stress
- Feber eller infektion
- Operation eller større sygdom
- Fødsel (postpartum hårtab)
- Hurtigt vægttab
- Jernmangel eller anden mangeltilstand
- Hormonelle forandringer
- Visse former for medicin

Oftest kan man identificere en udløsende faktor 2–3 måneder før hårtabet startede.

Diagnosen stilles ud fra sygehistorie og undersøgelse af hovedbunden.

Der kan tages blodprøver for at udelukke jernmangel, stofskiftesygdom eller andre tilstande. I de fleste tilfælde er yderligere undersøgelser ikke nødvendige.



Behandlingen består primært i at finde og behandle den udløsende årsag, hvis det er muligt.

- Ved mangeltilstande gives relevant tilskud
- Ved hormonelle forandringer afventes ofte spontan bedring
- Stressreduktion og god restitution kan være hjælpsomt

Der findes ingen specifik medicin, som stopper selve fældningen, men tilstanden retter sig oftest spontant.

Telogen effluvium er som regel midlertidigt. Hårvæksten normaliseres typisk inden for 3–6 måneder, men det kan tage op til 6–12 måneder, før hårets fylde føles normal igen.

I sjældne tilfælde kan tilstanden blive kronisk og vare længere end 6 måneder.