

Så kan kvinnligt håravfall botas



Foto: ROGER LUNDSTEN

FLERA BEHANDLINGAR I dag är situationen "hanterbar", säger Gisela Ekholm. Men det krävdes flera behandlingar varvat med särskilda schampon.

"Äntligen kan jag se mig i spegeln igen"

I flera år vägrade Gisela Ekholm låta sig fotograferas.

Hon skämdes så för de kala fläckarna i hårbotten.

Till slut valde hon att söka hjälp för sitt håravfall.

– Jag hade långt, tjockt hår, berättar Gisela Ekholm. Det gick ändå ned till midjan. Men i 25-årsåldern blev det plötsligt tunnare, det föll av och jag fick kala fläckar på huvudet.

Gisela gjorde då vad många gör när någonting känns fel. Hon ifrågasatte sig själv och drog på sig skuld.

– Har jag ätit dåligt? Har jag ändrat vanor, har jag skaffat fel livsstil? Jag vågade inte prata med någon. Och vem skulle jag ha pratat med? Jag hade ingen aning om vart jag skulle vända mig.

Försökte dölja fläckarna

I stället försökte Gisela hantera situationen på annat sätt. Hon blonderade sig kraftigt så att fläckarna skulle synas mindre. Hon kammade över de kala partierna och blåste det ute satte hon upp håret. Men när en kollega skämtsamt sade "Du börjar visst bli lite tunnårig?" blev Gisela förtvivlad och mådde dåligt. Hon har aldrig gillat att vara med på bild, men under många år fick ingen ta kort på henne, inte ens pojkvännen.

Det tog flera år, men när hon till slut vågade söka sig till en klinik fick Gisela lära sig att även kvinnor kan drabbas av håravfall.

Särskilda schampon

I dag är situationen "hanterbar". Men det krävdes flera PRP-behandlingar varvat med särskilda schampon och stimulerande behandlingar för att nå dit.

– Det blir många nålstick varje gång, de flesta tar bedövningskräm. Det känns såklart men för mig har det varit en befrielse att känna att någonting händer. Redan efter två veckor märkte jag en liten skillnad.

Behandlingarna får hon själv betala. – Det är mycket pengar men det har gjort en enorm skillnad för mig.

Att Gisela aldrig kommer att få tillbaka det tjocka, blonda svall hon en gång hade har hon accepterat även om det tagit henne flera år att göra det.

– Nu kan jag klara av att leva. Jag har nått en nivå nu när jag kan se mig själv i spegeln och det känns okej.

Caroline Hainer



DET FINNS HJÄLP Specialistläkaren Johanna Carlsson behandlar Gisela Ekholm, som drabbats av håravfall. Foto: ROGER LUNDSTEN

Experten: Många mår dåligt när de kommer hit

Stora tussar som fastnar i hårborsten. Kala fläckar på skallen.

Att tappa håret känns ofta tungt – inte minst för kvinnor.

– För män är det mer naturligt att tappa hår. Kvinnligt håravfall är känsligare och mer stigmatiserat, säger specialistläkaren Johanna Carlsson.

Det hänger på håret. Det är ofta känsligt, till och med skamligt när kalufsen börjar tunnas ut. Och även om det är vanligare att män drabbas, är kvinnligt håravfall ett stort problem för många.

Läkaren Johanna Carlsson möter kvinnor med håravfall på mottagningen Vasa Viktoria i Göteborg och Stockholm.

– Ofta har kvinnorna sökt hjälp inom vården och fått höra att det inte finns någonting att göra. Många känner sig heller inte tagna på allvar, de får höra att de bara tappat lite hår och det är väl ingenting. Men många mår dåligt när de kommer till mig, säger hon.

"Många mirakelkurer"

Inte minst för att håret, enligt Johanna Carlsson, ofta har stor betydelse för kvinnligheten. Kunskapsbristen är dock stor.

– Det finns många olika mirakelkurer där ute, och är man förtvivlad är man öppen för att prova allt som kan sägas hjälpa. Det är bekymmersamt att folk inte får hjälp och många skor sig istället på de-

ras bekostnad med preparat där man utlovar resultat.

Om ingen behandlingsbar orsak till håravfallet hittas kan man prova PRP (platelet rich plasma) där man tar ett till två provrör blod från patienten. Ur detta isolerar man trombocyter (blodplättar) som injiceras i hårbotten. Själva behandlingen tar en och en halv timme. Till att börja med görs tre behandlingar med en månads mellanrum, därefter görs proceduren om regelbundet men mer sällan.

– Det är det bästa som finns att erbjuda idag även om man inte kan garantera resultat.

Receptfritt läkemedel

Den enda lokalbehandlingen med medicinskt dokumenterad effekt är det

receptfria läkemedlet Minoxidil som masseras in i hårbotten morgon och kväll varje dag utan avbrott.

Endast i specialfall kan hormonell behandling bli aktuell.

Hårtransplantationer görs sällan och absolut inte om hela håret blivit tunt. Man kan inte garantera gott resultat på sikt för kvinnor. Dessutom är det dyrt och kostar från 60 000 kronor och uppåt.

Livsstilsändringar kan också hjälpa.

– Motion stimulerar inte bara blodcirkulationen utan är också bra för välbefinnandet. Och det är av yttersta vikt att man inte röker, säger Johanna Carlsson.

Caroline Hainer
wendela@aftonbladet.se

FAKTA/KVNNLIGT HÅRAV FALL

Kvinnligt håravfall kan delas in i två stora huvudgrupper:

1 Kvinnlig variant av ärftligt hårfall (androgen alopeci)

Håret blir gradvis tunnare på hjässan. Hårsäcken mår dåligt av att det finns DHT (en variant av manligt könshormon) i omlopp, lokal brist på kvinnligt könshormon eller andra hormonella faktorer.



Jobbigare för kvinnor

2 Diffust håravfall (telogen effluvium)

Hårväxten på hela huvudet tunnas ut. Det kan bero på många olika faktorer som stress, infektion i kroppen, medicinska biverkningar eller sjukdomstillstånd som till exempel sköldkörtelrubbingar. Graviditet, järnbrist och snabb eller extrem bantning är andra möjliga orsaker.

Plugga - och håll dig klar i knoppen

Att plugga som äldre kan minska risken för demens. I alla fall om man ska tro en studie som undersökt hur universitetskurser påverkar förmågan att lösa problem hos personer

över 50 år. Studien pågick i fyra år och startade med att de dryga 450 deltagarna, i åldrarna 50-79, fick genomgå ett test av deras kognitiva kapacitet. Därefter fick en del av dem delta i

minst ett års hel- eller deltidstudier.

90 procent av de som pluggat hade förbättrat sin kognitiva kapacitet, jämfört med 56 procent av dem som inte läst något. Källa: Neuropsychology

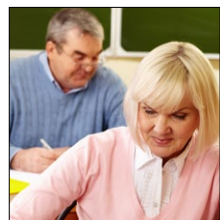


Foto: COLOURBOX

Sätt dig i skolbänken - det mår du bra av!

70

procent av svenskarna anser sig ha ett "gott allmäntillstånd" enligt Nationella folkhälsoenkäten. Källa: Dagens Medicin

