

# Haarverlies

## Wat is...

Over nagenoeg heel het lichaam van de mens zijn haarzakjes of haarfollikels te vinden, de kleine zakjes in de huid (van) waaruit haren groeien. Alleen in handpalmen en voetzolen zitten geen haarzakjes.

Voor de puberteit produceren de meeste van deze haarzakjes vellusharen (donsharen). Andere haarzakjes produceren stevige lange en gekleurde haren, die wij terminale haren noemen.

Dit gebeurt op de schedel, bij de wenkbrauwen en de wimpers. Verder gaan vanaf de puberteit een aantal van de haarzakjes zich omvormen. Onder invloed van geslachtshormonen ontstaan terminale haren op plaatsen die typisch zijn voor de mannelijke of vrouwelijke lichaamsbehaving (zoals beharing in de baardstreek, bij oksels, op de borst, in de schaamstreek etc.). Elk van de haarzakjes produceert het haar volgens een vast patroon met drie fasen:

1. **GroEIFase (= anagene fase):** Het haarzakje produceert continu haar. Deze fase kan enkele maanden tot jaren duren. De duur van de groeifase is afhankelijk van plaats op de huid, waar het haarzakje zich bevindt. Bij een hoofdhaar duurt deze groeifase meestal vier tot acht jaar. De maximale lengte dat ons haar kan bereiken wordt bepaald door de lengte van de groeifase. De groeifase wisselt ook van persoon tot persoon. Niet iedereen kan het haar even lang laten groeien.
2. **Overgangsfase (= katagene fase):** De activiteit van het haarzakje wordt wat afgebouwd als voorbereiding op de rustfase. Deze periode duurt ongeveer twee weken.
3. **Rustfase (= telogene fase):** tijdens deze fase groeit het haar niet meer, maar blijft het nog wel in het haarzakje zitten. Deze fase duurt ongeveer drie maanden. Pas wanneer het haarzakje een nieuwe groeifase van een volgende haarcyclus begint, komt dit oude haar los omdat het door het nieuwe haar als het ware naar buiten wordt geduwd.

Bij zoogdieren groeien de haren van een vacht ook volgens een dergelijke cyclus. Bij de meeste dieren zitten alle haarzakjes op een bepaald ogenblik ongeveer in dezelfde fase van de cyclus. Alle haren belanden dan bijna tegelijk in de rustfase, zodat deze dieren ruien: ze verliezen binnen korte periode massaal haar.

Bij de mens loopt het iets anders. De meeste haarzakjes op de hoofdhuid zitten in een verschillend stadium van de haarcyclus, zodat wij niet ruien maar voortdurend haar verliezen. Ook bij mensen is er nog wel iets van een lichte seizoenschommeling. Het haarverlies in de herfst is vaak wat meer dan in het voorjaar. Met de leeftijd neemt de beharing van de hoofdhuid in het algemeen af. Ook de pigment productie verzwakt, waardoor het haar grijs wordt.

## Symptomen

# Soorten haarverlies

## Telogeen effluvium

Door uiteenlopende factoren kunnen haarzakjes in een kortere groeifase komen, dan die we normaal kennen, zodat ze ook sneller in de rustfase terechtkomen en uitvallen. Bij dit type haarverlies bevinden zich meer haren in de rustfase, dan normaal. De haardichtheid wordt bij dit type haarverlies minder, maar volledig kaal wordt men er meestal niet van.

Uiteenlopende factoren kunnen een telogeen effluvium veroorzaken. De meest bekende oorzaak is na een zwangerschap. Een drietal maanden na de bevalling ontstaat bij veel vrouwen een telogeen effluvium. Zij verliezen gedurende enkele weken veel haar, maar dit verschijnsel verdwijnt vanzelf. Ook geneesmiddelen, een narcose, vermageren, voedingstekorten en een aantal ziekten kunnen een dergelijk haarverlies laten ontstaan. Het haarverlies ontstaat niet direct, maar op z'n vroegst 2-3 maanden later.

Een haar, die zijn groeifase beëindigt, ook wanneer het abnormaal vroeg is, moet altijd eerst nog een overgangs- en een rustfase doorlopen, voordat het haar uitvalt. Dat duurt gemiddeld drie maanden. Wanneer de verantwoordelijke oorzaak verdwijnt herstelt de haargroei zich langzaam. Bij dit soort haarverlies wordt getracht om de oorzaak op te sporen en, zo mogelijk, te verhelpen. Maar vaak is de oorzaak al vanzelf verdwenen en is het niet meer mogelijk om de oorzaak van het haarverlies te achterhalen.

## lopecia androgenetica

Dit betekent letterlijk haarverlies door mannelijke hormonen. Het is de meest voorkomende vorm van haarverlies, die nagenoeg bij iedereen in enige mate voorkomt bij het ouder worden. Het verschijnsel is zo algemeen bij blanken dat bij hen een zekere kaalheid min of meer als een normale gang van zaken beschouwd zou moeten worden. De leeftijd en snelheid waarmee men kaal wordt verschilt sterk van persoon tot persoon. Haarverlies ontstaat doordat de haarzakjes, bij het ouder worden, gevoeliger worden voor de mannelijke hormonen, vooral dihydrotestosteron. Dit hormoon is ook aanwezig bij vrouwen maar in een veel kleinere hoeveelheid dan bij mannen. Dit type haarverlies komt daarom meer voor bij mannen dan bij vrouwen. Het dihydrotestosteron bindt zich stevig aan bepaalde cellen in de haarzakjes en oefent er een remmende invloed op uit. Hierdoor wordt de actieve groeifase in de haarzakjes steeds korter en krijgen de geproduceerde haren niet de tijd om tot de gewenste lengte uit te groeien.

Uiteindelijk zijn de haren zelfs zo kort dat zij nauwelijks meer boven het huidoppervlak uitkomen. Tegelijkertijd krimpt het haarzakje, waardoor het geproduceerde haar dunner wordt. Het eindresultaat van dit proces is dat een haarzakje voor gewone haren zich omvormt tot een haarzakje voor vellushaar (=donshaar). In zekere zin verliest men dus geen haar, maar worden gewone haren in de loop der tijd vervangen door donsharen. Het voorhoofd en de kruin blijken veel gevoeliger te zijn voor dit effect dan de zijkant en achterkant van de schedel.