

Haaruitval In De Menopauze

Translated by Henk Oosterhof, Femi Janse and Dorenda van Dijken from the Dutch Menopause Society.

The International Menopause Society is grateful for permission to adapt for global use the information sheet that was originally produced by the **British Menopause Society**. The medical and scientific information provided might not be relevant to a particular woman's circumstances and should always be discussed with her own health-care provider.

www.thebms.org.uk

Haaruitval In De Menopauze

www.menopauseinfo.org

menopause
Info

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health



Haaruitval in de menopauze – meer dan ‘een bad hair day’

Voor veel vrouwen is ons haar iets waar we controle over hebben; we knippen het, stylen het en kiezen hoe we het willen dragen. Het is een uitdrukking van onszelf, onze persoonlijkheid en ons imago. Als we veel haar verliezen, kunnen we ons minder vrouwelijk voelen, minder controle hebben en het kan ons zelfrespect aantasten.

De gemiddelde leeftijd van de menopauze is rond de vijftig en in de maanden of jaren die hieraan voorafgaan, merken sommige vrouwen een verandering in haarpatroon op. Heel vaak lijkt het volume en de conditie van het haar te verslechteren, waarbij sommige vrouwen merken dat het haar niet zo veel groeit als voorheen. Bij het wassen lijkt er meer haar uit de wasbak te komen en haarborstels lopen al snel vol als losse haren worden weggeborsteld.

Sommige vrouwen zullen een ernstiger haarverlies ervaren, met dunner wordend op de kruin van het hoofd, de zijkanten of meer algemeen dunner wordend haar over het hele hoofd. Dit wordt beschreven als “Female pattern hair loss” (FPHL). Een volledig haarverlies, zoals gezien bij mannen die soms kaal worden, is veel zeldzamer bij vrouwen en wordt meestal veroorzaakt door een medische aandoening of door een medische behandeling zoals chemotherapie.



Waarom gebeurt het?



FPHL komt zeer vaak voor en neemt toe met de leeftijd en varieert tussen etnische groepen. Hoewel het op elke leeftijd kan gebeuren, komt de aandoening het meest voor na de menopauze. Dit betekent dat niet alleen hormonen de oorzaak zijn, hoewel oestrogeen een beschermende rol kan spelen, waardoor het haar in de 'groeifase' blijft. Leeftijd zelf is een factor en hoewel vrouwen hun haar cosmetisch kunnen verzorgen, is het een aspect van het verouderingsproces dat we niet altijd onder controle hebben. Erfelijkheid speelt ook een belangrijke rol en u kunt een familieband opmerken met zowel mannelijke als vrouwelijke haaruitval. Af en toe zullen momenten van acute stress op het lichaam de haargroei beïnvloeden, bijv. ziekte, emotionele stress en crash-dieet. Sommige medicijnen kunnen ook een invloed hebben.

Is er iets mis?

Met de meeste vrouwen, die rond de menopauze haaruitval opmerken, is medisch gezien niets aan de hand. Uw arts kan u vragen of er triggers waren voor het haarverlies, zoals voedingstekorten, stressvolle gebeurtenissen of ziekte. U wordt gevraagd naar uw medische voorgeschiedenis om andere oorzaken uit te sluiten en mogelijk wordt u getest op aandoeningen zoals bloedarmoede, laag ferritine, schildklierdisfunctie, verhoogde testosteronspiegels of huidaandoeningen. Als u tekenen van hormonale onbalans vertoont, zoals onregelmatige menstruatie, gezichtshaargroei of nieuwe episodes van acne, kan dit ook worden getest.

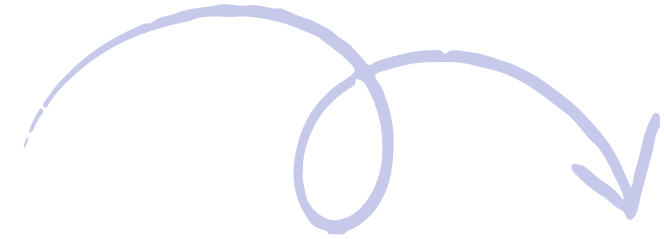
Wees gerust

- Het uiterlijk van haarverlies in de menopauze kan soms worden verbeterd door aanpassingen in cosmetische gewoonten, b.v. het verminderen van het gebruik van stijltangen, haardrogers en andere hittebeschadigende hulpmiddelen. Dit samen met het gebruik van verdikkende shampoos en conditioners kan het uiterlijk van het haar verbeteren.
- Een gezonde, gevarieerde voeding is een factor die bijdraagt aan een gezond lichaam, dus een voedingsevaluatie kan nuttig zijn.
- Er kunnen lokale middeltjes worden gekocht om de haargroei te verhogen. Het duurt enkele maanden voordat het effect heeft en moet continu worden gebruikt, anders keert het haarverlies terug.
- Laserapparaten die laserlicht met een laag energieverbruik uitstralen, kunnen de haargroei stimuleren om dunner wordend haar te helpen bestrijden. Lasertherapie kan het beste worden uitgevoerd door een kapper of therapeut met ervaring en training op deze apparaten. De veiligheid en effectiviteit op lange termijn zijn onbekend.
- Sommige medicijnen hebben bijwerkingen, waaronder haaruitval. Zorg ervoor dat u met uw arts praat als u aanzienlijk haarverlies heeft opgemerkt en u denkt dat uw geneesmiddel de oorzaak kan zijn.
- Een belangrijke functie van het haar is het beschermen van de hoofdhuid tegen zonlicht; het is daarom belangrijk om kale delen van je hoofdhuid te beschermen tegen de zon om zonnebrand te voorkomen en de kans op langdurige zonneshade te verkleinen.
- Wees gerustgesteld. De meeste menopauze-gerelateerde haaruitval vertraagt met de tijd.

Wanneer hulp zoeken?

U moet uw arts raadplegen als:

- U verliest haar in een ongebruikelijk patroon
- U verliest snel of op jonge leeftijd haar (bijvoorbeeld in uw tienerjaren of twintiger jaren)
- U heeft pijn of jeuk met de haaruitval
- De huid op uw hoofdhuid onder de betrokken gebied is rood, schilferig of anderszins abnormaal
- U heeft acne, gezichtshaar of een abnormale menstruatiecyclus
- U heeft bijkomende symptomen die u zorgen baren.



Samenvatting

Aanpassen aan permanent haarverlies is voor de meeste vrouwen een uitdaging. Haarverlies in de menopauze kan schokkend zijn en angst veroorzaken, maar is meestal geen teken van een onderliggende medische aandoening, tenzij het gepaard gaat met andere symptomen. Het verbeteren van de algemene en voedingsgezondheid kan het verlies helpen vertragen. Er zijn cosmetische opties om het uiterlijk van het haar te verbeteren en medische behandelingen die bij langdurig gebruik de haargroei kunnen verbeteren. Als u naast uw haaruitval andere symptomen heeft, vraag dan advies aan uw arts.