



[Hårbotten och hårsäckar](#)

Huden i hårbotten förnyas hela tiden, liksom huden i övrigt. De gamla yttersta hudcellerna lossnar som små osynliga torra vita fjäll. Det är först när mängden hudflagor ökar och de blir synliga som det kallas för mjäll. Mjäll smittar inte.

Mjäll kan vara svårt att få bort, men med behandling brukar besvären kunna minska.

Det är oklart vad som orsakar mjäll. Det kan bero på att kroppen reagerar på en sorts jästsvamp som finns överallt på huden hos vuxna. Huden kan reagera med att producera fler hudflagor om du har svampen i stora mängder eller är extra känslig mot den.

Den typ av mjäll som beror på torr hårbotten är vanligare på vintern när luften är torrare.

Vanligtvis är klåda det första symtomet och du får små vita fjäll i håret och hårbotten.

Du kan få mjäll oavsett om du har torr eller fet hårbotten. Den torra typen av fjäll lossnar lätt och faller ner på axlarna. Den feta typen fastnar ofta i hårbotten. Mjällbildning kan följas av [mjälleksem](#).

Mjäll är vanligare under tonåren och puberteten.

Hudflagor som knappt är synliga är förmodligen bara ett tecken på torr hårbotten. Då kan du prova ett milt schampo som är speciellt avsett för torr och känslig hårbotten.

Du kan prova att tvätta hår och hårbotten med ett milt mjällschampo om flagorna är större, men besvären inte är så stora. Om det inte hjälper kan du använda specialschampo som innehåller selen. Olika slags mjällschampo finns både på apotek och i vanliga livsmedelsaffärer.

Hjälper inte det ena schampot så prova något annat. För att undvika att irritera hårbotten i onödan kan du se till att löddra schampot i handflatan före tvätt och skölja håret extra länge.

Du kan prova schampo som tar bort hudsvamp om du har stora besvär med mjäll och flagor i hårbotten. Du bör behandla hår och hårbotten två gånger i veckan under två till fyra veckor, och därefter en gång i veckan eller vid behov. Schampot innehåller det verksamma ämnet ketokonazol och kan köpas receptfritt på apotek.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du regelbundet har använt schampo som innehåller ketokonazol och inte har blivit bättre.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma dina symtom och var du kan söka vård.

Det finns en del saker du kan göra för att förebygga mjäll:

- Använd schampo som inte torkar ut hårbotten.
- Undvik att använda starka hårprodukter som sprej, mousse eller lägningsvätska. De kan torka ut hår och hårbotten och förvärra mjällbesvären.
- Använd mössor och hattar som inte sitter helt tätt inpå huvudet. Täta mössor och hattar kan göra att svamp växer till.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2023-11-01

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Bertil Marklund, läkare, professor i allmänmedicin, Göteborg

Har du ett läkarbesök inbokat? Här finns tips på hur du kan förbereda dig.

I patientlagen beskrivs bland annat vilken information du ska få om din vård.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).