

[Hårbotten och hårsäckar](#)

Håravfall

Håravfall innebär att du tappar en större mängd hår. Det är oftast ärftligt och då kommer inte håret tillbaka. Håravfall kan också vara tillfälligt, till exempel efter en sjukdom eller behandling. Då brukar håret växa ut igen.

Alla människor tappar mellan 50 och 150 [hårstrån](#) varje dag. Håravfall innebär att en större mängd hår än så faller av.

Det här kan håravfall bero på

Det kan finnas flera olika orsaker till att håret faller av. Den vanligaste orsaken är ärftlighet. Det betyder att du har ärvt vissa gener som kan leda till att håret försvinner eller blir tunnare. Det är vanligast hos [män](#).

Håret kan börja falla av redan i tjugårsåldern. Ofta börjar håret först försvinna vid tinningarna så att hårfästet förflyttas bakåt och uppåt. Uppe på huvudet kan det bli en fläck som är helt utan hår. Den fläcken blir större med tiden.

Hos kvinnor visar sig oftast ärftligt håravfall i klimakteriet. Då kan håret gradvis bli tunnare uppe på huvudet.

Du kan tappa hår efter en förlossning

Det är vanligt att tappa extra mycket hår några månader efter en förlossning. Det beror på de olika hormonförändringarna i kroppen. Håret brukar växa tillbaka efter ungefär ett halvår.

Sjukdomar kan orsaka håravfall

Det är också vanligt att tappa extra mycket hår efter en svår infektion, som till exempel influensa. Ofta växer håret ut igen efter ungefär ett halvår.

Det finns vissa sjukdomar som kan orsaka håravfall. Det är till exempel diabetes, sköldkörtelsjukdomar och järnbrist. Ofta minskar håravfallet om behandlingen av sjukdomen fungerar bra.

Även efter en period av stark stress kan hår falla av.

Läkemedel

Ökat håravfall kan också bero på vissa läkemedel. Här är några exempel:

- [p-piller](#)
- [antidepressiva läkemedel](#)
- [blodförtunnande läkemedel](#)
- litium.

Näringsbrist

Håret påverkas också av vad du äter och om du får i dig tillräckligt av olika [näringsämnen](#). Håravfall kan också orsakas av olika typer av [ätstörningar](#).

Cancerbehandling

Vissa [behandlingar mot cancer](#) kan göra att du tillfälligt tappar hår.

Hudsjukdomar

Det finns en del hudsjukdomar som kan orsaka håravfall, till exempel [svampinfektion](#) i hårbotten. Då faller håret ofta av i vissa områden på huvudet. Håret brukar växa ut igen.

Sjukdomen alopecia areata

Alopecia areata är en sjukdom som kan orsaka fläckvis håravfall. Fläckarna blir helt kala och finns oftast uppe på huvudet, i skägget eller på underbenen. Hos många växer håret ut igenom inom ett par år. Hos en del kommer håret inte tillbaka.

När och var ska jag söka vård?

De flesta som tappar hår behöver inte söka vård. Om orsaken är tillfällig växer håret ut igen.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du tappar mycket hår samtidigt som du känner dig sjuk.
- Du har tappat hår och det kommer inte tillbaka inom sex månader.
- Du tappar hår från en plats där hårbotten kliar, är öm och röd. Det röda syns mindre på mörk hud.
- Du har håravfall och tror att det kan bero på något läkemedel du tar.
- Du har kala fläckar eller har tappat allt hår.
- Du som har mens tappar mer hår än vanligt, samtidigt som mensen blir oregelbunden och du får mer hår på kroppen.

Om det är helg kan du vänta tills det blir vardag. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

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

Behandling

Håravfall som beror på en sjukdom kan minska om du får behandling för sjukdomen. Håravfall som beror på ett läkemedel kan minska om du får ett annat läkemedel.

Du behöver inte få behandling för ärftligt håravfall. För män som har den ärftliga typen av håravfall finns ett receptlagt läkemedel som en läkare kan skriva ut. Läkemedlen kan göra att det växer ut nytt hår, men bara så länge du använder läkemedlet.

Påverka och delta i din vård

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

Informationen ska gå att förstå

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](#).

Även [barn ska få vara delaktiga i sin 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](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

MER PÅ 1177.SE

Senast uppdaterad:

2021-12-09

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Göran Umefjord, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

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](#).