

Kaal of Kammen

Je ziet het de laatste jaren steeds vaker: mannen die geen enkele moeite hebben met hun dunner wordende haardos en gewoon kaal door het leven gaan. Kaal is cool, maar dat neemt niet weg dat er ook een heleboel mannen zijn die niet zo blij zijn met hun kalende kruin. Voor hen zijn er gelukkig allerlei mogelijkheden om hun haaruitval een halt toe te roepen.

Hoe groeit haar?

Mensen hebben gemiddeld zo'n 100.000 haren op hun hoofd. Het aantal haarzakjes dat je op je hoofd hebt, is genetisch bepaald. Vandaar dat blonde mensen vaak wat meer haren hebben en roodharige wat minder. Naarmate je ouder wordt, neemt het aantal haarzakjes op je hoofd iets af. Dat betekent dus dat je haardos automatisch iets minder vol wordt. Dat is op zich geen ramp, maar veel mannen die kampen met dergelijke problemen zijn er toch niet echt blij mee. Een flinke bos haar staat in onze maatschappij immers nog vaak symbool voor gezondheid, geluk en succes. Niet zo gek dus, dat er een heleboel kalende mannen zijn die hun haaruitval met alle mogelijke middelen bestrijden.

De haarcyclus

Om beter te begrijpen waardoor haarverlies wordt veroorzaakt, moet je eerst weten hoe haren precies groeien. Niet alle haren groeien gelijktijdig en ze kunnen bovendien maar een beperkte tijd doorgroeien. Tijdens deze periode maken ze verschillende stadia door.

De anagene fase: Dit is de groeifase van het haar. Hoe lang deze fase duurt, verschilt van persoon tot persoon. Vrouwen hebben doorgaans een langere groeifase dan mannen, waardoor zij hun haar veel langer kunnen laten worden. In de anagene fase zijn je haren dik en goed gepigmenteerd (dat betekent dat ze veel kleur bevatten). Gemiddeld is 60 tot 90 procent van de haren op je hoofd in de anagene fase.

TEKST: R. MEIJER

De catagene fase: In dit stadium is de groei gestopt. De haar zit nog wel vast in de hoofdhuid, maar de haarfollikel begint langzaam te verschrompelen. Als gevolg hiervan wordt de haar steeds dunner en zit er ook minder pigment in.

De telogene fase: In deze periode valt de haar uit. Dat is geen ramp, want vaak begint er al tijdens de telogene fase een nieuwe haar in dezelfde follikel aan z'n groei.

De snelheid waarmee haren groeien, verschilt van persoon tot persoon, maar gemiddeld worden je haren zo'n 0,5 mm per dag langer. Het haar van vrouwen groeit over het algemeen iets sneller dan mannen.

Waarvoor wordt haarverlies veroorzaakt?

Alopecia androgenetica (kaalheid volgens een mannelijk patroon) is een zeer veel voorkomende vorm van permanente haaruitval. Maar liefst 60 procent van de Nederlandse mannen krijgt op enig moment in zijn leven last van deze 'aandoening'. In sommige gevallen betekent dit dat ze te kampen krijgen met een kalende kruin of met inhammen aan de voorkant van de haargrens, terwijl andere mannen (bijna) al hun haar verliezen. Mannelijke kaalheid is in sterke mate erfelijk bepaald en kan zowel doorgegeven worden via de vaders kant van de familie als via die van de moeder. Het haarverlies wordt veroorzaakt door een erfelijke gevoeligheid van de haren voor dihydrotestoron (DHT), één van de mannelijke hormonen. Vooral haren op de kruin blijken bij veel mannen gevoelig voor dit hormoon. Bij deze haren veroorzaakt DHT een kortere anagene groeifase van het haar. Er zijn dus naar verhouding meer haren in de telogene fase, waardoor het lijkt alsof je haar steeds dunner wordt. Uiteindelijk zorgt de DHT ervoor dat je haarwortels verschrompelen. Nieuwe haargroei is vanaf dat moment niet meer mogelijk en dat betekent dat je langzamerhand steeds kaler wordt. Erfelijke gevoeligheid voor DHT is niet de enige oorzaak voor kaalheid, er zijn ook nog andere mogelijkheden. Deze komen echter veel minder vaak voor.

Overige oorzaken van kaalheid

Een kale kop wordt in de meeste gevallen veroorzaakt door de al eerder besproken aandoening Alopecia androgenetica, maar er kunnen ook andere oorzaken zijn. Het gebruik van bepaalde medicijnen, stress of zelfs wisseling van de seizoenen kunnen eveneens (tijdelijk) haaruitval veroorzaken. Met goede



Beroemde kale mannen
Dat een kaal hoofd het vaak erg goed doet bij de dames, bewijzen deze beroemde, kale vrouwenversierders.

Sean Connery: Deze James Bond is de zestig al ruimschoots gepasseerd, maar de vrouwen werpen zich nog steeds bij bosjes aan zijn voeten. Ondanks, of misschien wel dankzij, zijn kalende kruin.

Samuel L. Jackson: Bekend van kaskrakers als Quentin Tarrantino's Pulp Fiction en al jarenlang razend populair bij de dames.

Vin Diesel: 'Action hero' Diesel laat harige collega's als Arnold Schwarzenegger en Jean Claude van Damme inmiddels ver achter zich.

Bruce Willis: Vrouw Demi Moore raakte 'ie kwijt aan de veel jongere Ashton Kutcher, maar de vrouwelijke fanclub van Willis is nog steeds enorm.

Andre Agassi: In de jaren '80 zag de voormalige nr. 1 tennisser van de wereld er met zijn wapperende haren eigenlijk nogal zielig uit, maar sinds 'ie z'n hoofd heeft kaalgeschoren, is 'ie enorm opgeknapt.

voeding, eventueel een aanvullende vitaminekuur en voldoende ontspanning zijn deze aanvallen van haarverlies snel weer verholpen. Wanneer je merkt dat je haar plotseling abnormaal snel uitvalt, is het dus slim om je dagelijks leven eens goed onder de loep te nemen. Heb je het de laatste tijd heel druk op je werk, heb je niet de tijd genomen om regelmatig en gezond te eten of ben je net aan een antibioticakuur begonnen? Als je haar uitvalt, hoef je dus niet meteen bang te zijn dat je kaal wordt, het kan ook zijn dat je kampt met een tijdelijk probleem. Daarnaast zijn er nog een aantal andere vormen van kaalheid, die niets te maken hebben met DHT of erfelijkheid, maar veroorzaakt worden door bepaalde ziektes, medicijngebruik of andere ingrijpende veranderingen.

Alopecia Areata: Deze vorm van kaalheid komt het meest voor onder jonge mensen en bejaarden. De oorzaak van Alopecia Areata is nog onbekend, maar wetenschappers vermoeden dat er een verband is met het auto-immuunsysteem.

Anagen effluvium: Een vorm van haarverlies die ontstaat door blootstelling aan straling of sommige chemicaliën. Anagen effluvium komt vooral voor bij kankerpatiënten of mensen die een chemo behandeling ondergaan.

Telogen effluvium: We hadden het er al eerder even over; haaruitval kan ook veroorzaakt worden door stress (of trauma). Deze vorm van kaalheid is meestal van tijdelijke aard en is doorgaans na een jaar weer verdwenen.

Scarring alopecia: Haarverlies op of rond littekenweefsel dat veroorzaakt wordt door lichamelijk letsel of een litteken (meestal ten gevolge van het gebruik van chemicaliën).

Vitaminegebruik: Het wordt vaak over het hoofd gezien, maar het gebruik van huis-middeltjes met vitamines kan ook kaalheid veroorzaken. Check dus even goed wat je op je badkamerplank hebt staan, voordat je in de stress raakt over je kalende kruin. Ook andere medicijnen, zoals enzymonderbrekers, bètablokkers en schildkliermedicijnen kunnen de oorzaak zijn van kaalheid.

Zoek de verschillen

Niet alle bevolkingsgroepen hebben in dezelfde mate te maken met kaalheid. Zo hebben mannen van Aziatische afkomst gemiddeld minder last van haaruitval. Als ze er toch last van krijgen, gebeurt dit zo'n 10 jaar later dan bij blanke mannen. Donkere mensen hebben het nog beter bekeken: Die hebben namelijk maar liefst 4 keer minder kans op (abnormaal) haarverlies.

Wat kan je er tegen doen?

Er is natuurlijk niks mis met een kaal hoofd. De laatste jaren is er zelfs sprake van een trend en zie je steeds meer mannen, al dan niet kalend, met een kaalgeschoren hoofd. Wanneer je je wel stoort aan je uitdunnende haardos, zijn er een aantal behandelingen die je kan overwegen.

Haartransplantatie

Bij een haartransplantatie worden haren van je achterhoofd getransplanteerd naar je kruin. Deze behandeling biedt een permanente oplossing voor kaalheid, aangezien de haren op je achterhoofd veel minder gevoelig zijn voor DHT dan die op je kruin. Dit betekent dat je, zelfs als je haaruitval al in een vergevorderd

stadium is, toch een rand haar op je achterhoofd blijft houden. Tijdens de haartransplantatie worden zogenaamde haarfollikels vanuit deze haarrand naar een kalende plek ergens anders op je hoofd verplaatst. Om de haren op je voorhoofd te kunnen plaatsen, worden er met een klein boortje of met een CO2 laser zogenaamde 'plantgaatjes' in je kruin gemaakt. De haren worden vervolgens één voor één geprepareerd en in de gaatjes geplaatst. Uit de haarfollikels groeien vervolgens nieuwe haren, die niet meer uit zullen vallen. De verplaatste haarwortels behouden namelijk hun erfelijke eigenschappen en zijn dus ongevoelig voor de aantasting door DHT. Haartransplantatie technieken zijn de laatste jaren ontzettend verbeterd. Vroeger werden er namelijk stukjes huid verplaatst met zo'n 10-15 haren erin. Hierdoor kreeg je een soort 'plukjes-effect'. Tegenwoordig is dat gelukkig heel anders. Er worden 2 a 3 haren per keer verplaatst, waardoor je een veel natuurlijker effect krijgt. Deze behandeling wordt uitgevoerd in verschillende privé-klinieken in Nederland en is tegenwoordig de meest gebruikte en populairste methode om kaalheid te verhelpen. Wanneer je een haartransplantatie ondergaat, kan je na de operatie last hebben van wat bijwerkingen. Deze zijn echter meestal minimaal en zijn ook zo weer verdwenen. Het kan zijn dat je tijdelijk wat last hebt van de hechting in het donor-gebied. Ook kan het zijn dat je voorhoofd wat opzwellt. Deze klachten zijn meestal weer naar een paar dagen verdwenen; je hoeft je dus nergens zorgen over te maken. Zorg er wel voor dat je de behandeling uit laat voeren door een specialist, zodat je zeker weet dat je in kundige handen bent én de juiste nazorg krijgt.

Huidreductie

Bij deze ingreep wordt een deel van de kale huid verwijderd, waarna de behaarde huidcellen dichter naar elkaar toe worden getrokken. Hierdoor wordt de kale plek kleiner of verdwijnt 'ie volledig. Bij deze behandeling bedek je dus eigenlijk de onbehaarde huid met andere, behaarde stukken. Huidreductie is een stuk ingrijpender dan een haartransplantatie; sinds deze behandeling ontwikkeld is, wordt er dan ook nog maar weinig gebruik gemaakt van de reductie methode.

Minoxidil

Dit middel is eigenlijk een medicijn tegen hoge bloeddruk. Eén van de bijwerkingen van Minoxidil is echter overmatige haargroei, vandaar dat dit middel ook af en toe gebruikt

Haarverlies meten

Wanneer je het idee hebt dat je wel erg veel haar verliest, kan je een aantal testen doen om te checken of je inderdaad kaal begint te worden, of dat er niets aan de hand is.

- Verzamel gedurende 24 uur, 4 dagen nadat je je haar gewassen hebt (of een dag voor je volgende wasbeurt als je je haar vaker wast) alle haren die uitvallen. Normaal gesproken verlies je sowieso 50 tot 150 haren; als dat bij jou ook het geval is, is er niets aan de hand. Verlies je meer haar, dan kan dat erop wijzen dat je kaal begint te worden.
- Trek zachtjes aan een bosje haar (van ongeveer 100 haren). Wanneer je vervolgens meer dan 20 haren in je handen hebt, kan dat betekenen dat je in de gevarezone zit.
- Het trichogram of de haarwortel-status: Bij deze methode worden er ongeveer 50 haren afgeknipt tot op 1 cm van je hoofdhuid, waarna ze met een snelle ruk in de richting van je haargroei worden geëpileerd. De haarwortels worden vervolgens onder een microscoop bekeken om informatie te verkrijgen over de groeifasen en de afwijkende vormen van de haarwortels.

wordt in de strijd tegen kaalheid. Het is zonder recept verkrijgbaar bij drogist en apotheek en wordt geleverd in 2 varianten: 'normaal' (2%) en 'éxtra sterk' (5%). Als het medicijn in lotion-vorm wordt gebruikt, kan het de haargroei stimuleren. Dit effect is echter tijdelijk: wanneer je stopt de medicijnen te gebruiken, valt het haar weer uit. Minoxidil werkt bovendien beter in je kruin dan aan de voorrand van je haar.

Finasteride

De productie van DHT staat onder invloed van weer een andere stof; 5-alpha-reductase. Wanneer je deze stof onderdrukt, leidt dit ook tot de vermindering van DHT en daarmee tot vermindering van haaruitval. In sommige landen, waaronder Nederland, is finasterine een geregistreerd geneesmiddel om kaalheid tegen te gaan. De huisarts mag het middel dus gewoon voorschrijven. Finasterine werkt het beste bij beginnende haaruitval en zorgt er voornamelijk voor dat de haaruitval gestopt wordt. Je moet niet rekenen op nieuwe haargroei, dat gebeurt maar heel zelden. Net als Minoxidil, werkt Finasterine beter in je kruin dan aan de voorrand.