

Rụng tóc liên quan đến mãn kinh

Hội Mãn kinh thế giới chân thành cảm ơn Hội Mãn kinh Anh quốc đã cho phép sử dụng các thông tin trong tờ rơi này. Cần lưu ý rằng các thông tin y học được cung cấp trong tờ rơi này có thể không phản ánh chính xác tình hình sức khỏe của bạn, do đó, bạn vẫn cần tham khảo thêm ý kiến bác sỹ điều trị của mình.

www.thebms.org.uk

Rụng tóc liên quan đến mãn kinh

www.menopauseinfo.org

menopause
Info

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



Rụng tóc liên quan đến mãn kinh – một nỗi ám ảnh

Đối với đa số phụ nữ, tóc là một thứ gì đó có thể kiểm soát được, chúng ta có thể cắt ngắn, uốn theo kiểu mình thích. Tóc được xem là một điểm nhấn, một cách để thể hiện con người, tính cách và hình ảnh của mình. Khi tóc bị rụng nhiều, người phụ nữ sẽ cảm thấy mất đi nữ tính, mất khả năng kiểm soát và sẽ ảnh hưởng đến lòng tự tôn của mình.

Tuổi mãn kinh trung bình của người phụ nữ hiện nay vào khoảng 50 tuổi, và trong những năm tháng tiếp sau đó, sự thay đổi tình trạng mái tóc có thể xảy ra ở một số phụ nữ. Độ dày và tình trạng bóng mượt của tóc sẽ trở nên kém đi và thậm chí một số phụ nữ còn ghi nhận tóc không mọc nhiều như thời gian trước khi mãn kinh. Nhiều phụ nữ cũng than phiền về tình trạng tóc rụng nhiều hơn khi tắm hay khi chải đầu.

Tình trạng rụng tóc sẽ tiếp tục diễn tiến trầm trọng hơn trong một số trường hợp, có thể nhiều ở vùng đỉnh đầu hay hai bên hay thậm chí ở toàn bộ vùng da đầu. Tình trạng này thường được bác sỹ gọi là “rụng tóc kiểu hói ở nữ” (FPHL). Rụng toàn bộ tóc, như có thể thấy ở một số nam giới mắc chứng hói đầu, may mắn là ít gặp ở nữ giới hơn và nếu có xuất hiện thì thường do các nguyên nhân thực thể khác hay do việc điều trị hoá chất.





Tại sao tình trạng này lại xảy ra?

Tần suất FPHL xảy ra tăng theo độ tuổi, và thay đổi theo chủng tộc. Mặc dù có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, FPHL thường xảy ra sau mãn kinh. Estrogen có vai trò trong bảo vệ mái tóc, giúp giữ tóc ở tình trạng phát triển tốt; tuy nhiên, sự thay đổi nội tiết trong giai đoạn mãn kinh không phải là yếu tố chịu trách nhiệm duy nhất cho tình trạng này. Tuổi cũng là một yếu tố ảnh hưởng đến FPHL. Yếu tố di truyền cũng đóng vai trò quan trọng, và chúng ta có thể thấy nam và nữ trong cùng gia đình mắc chứng rụng tóc này. Bên cạnh đó, các căng thẳng tâm lý nhất thời, chế độ dinh dưỡng kiêng khem quá mức cũng có thể ảnh hưởng đến quá trình phát triển của tóc. Một số loại dược phẩm cũng có ảnh hưởng tương tự.

Có vấn đề gì nghiêm trọng không?

Ở hầu hết phụ nữ, chứng rụng tóc quanh thời điểm mãn kinh thường không liên quan đến bệnh lý nào đặc biệt. Bác sĩ có thể sẽ tìm hiểu xem có những yếu tố nào đặc biệt dẫn đến tình trạng này như dinh dưỡng không đủ chất, tình trạng căng thẳng hay bệnh lý gì hay không. Bạn cũng sẽ được hỏi về các bệnh lý trước đây để loại trừ các nguyên nhân khác, cũng như có thể được làm một số xét nghiệm kiểm tra tình trạng thiếu máu, giảm ferritin, rối loạn chức năng tuyến giáp, tăng nồng độ testosterone hay các rối loạn về da. Nếu bạn có các biểu hiện về mất cân bằng nội tiết, như kinh nguyệt không đều, lông mặt rậm hay xuất hiện mụn, bác sĩ có thể sẽ cho bạn xét nghiệm nội tiết.

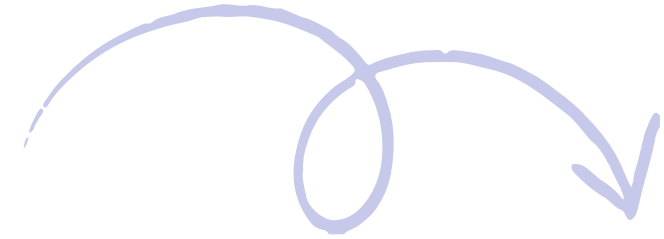
Bạn có thể làm gì?

- Trong một số trường hợp, tình trạng rụng tóc liên quan đến mãn kinh có thể được cải thiện bằng cách hạn chế việc cắt, duỗi, sấy hay uốn tóc. Ngoài ra, sử dụng các loại dầu gội cùng chất xả phù hợp cũng có thể cải thiện tình trạng này.
- Chế độ dinh dưỡng phong phú, đầy đủ chất cũng là yếu tố thúc đẩy một cơ thể khoẻ mạnh, do đó, đánh giá lại chế độ dinh dưỡng cũng thể góp phần cải thiện việc rụng tóc.
- Các loại thuốc bôi trực tiếp lên da đầu cũng có thể có tác dụng kích thích sự phát triển của tóc. Tuy nhiên, có thể cần vài tháng để có thể thấy hiệu quả và lưu ý là thời gian sử dụng phải liên tục, nếu không, rụng tóc có thể tái xuất hiện.
- Các thiết bị phát tia laser năng lượng thấp cũng có thể kích thích sự phát triển của tóc trong các trường hợp tóc bị thưa. Tuy nhiên, tác dụng lâu dài và tính an toàn của liệu pháp laser còn chưa rõ ràng.
- Một số loại thuốc có thể gây rụng tóc. Bạn nên trao đổi với bác sỹ của mình nếu nghi ngờ một loại thuốc mình đang sử dụng có thể liên quan đến tình trạng rụng tóc.
- Một chức năng quan trọng của tóc là bảo vệ da đầu khỏi tác động trực tiếp của ánh nắng; do đó, cần lưu ý đến các vùng da đầu bị hói nhằm hạn chế sự phát triển của các thương tổn dài hạn do ánh nắng gây ra.
- Hãy vững lòng. Hầu hết trường hợp, tình trạng rụng tóc liên quan đến mãn kinh đều giảm dần theo thời gian.

Khi nào bạn cần đi khám bác sĩ

Bạn nên đi khám bác sĩ nếu:

- Tóc rụng một cách bất thường
- Tóc rụng nhiều, trong thời gian ngắn hay xuất hiện sớm (ví dụ ở tuổi thiếu niên hay lứa tuổi 20).
- Rụng tóc kèm theo khó chịu ở vùng da đầu
- Vùng da đầu nơi tóc rụng bị đỏ, bong da hay có gì bất thường khác.
- Rụng tóc kèm theo xuất hiện mụn, rậm lông vùng mặt hay kinh nguyệt bất thường.
- Rụng tóc đi kèm bất kỳ dấu hiệu nào khác làm bạn lo lắng.



Tóm lại

Chấp nhận tình trạng rụng tóc là một điều khó khăn đối với người phụ nữ. Rụng tóc liên quan đến mãn kinh có thể làm người phụ nữ cảm thấy khó chịu, thất vọng, cáu gắt, nhưng tình trạng này thường không liên quan đến bệnh lý, trừ khi có các dấu hiệu khác kèm theo. Quá trình rụng tóc có thể được làm chậm lại bằng một chế độ dinh dưỡng đầy đủ và lối sống lành mạnh. Một số can thiệp y khoa và thẩm mỹ, nếu sử dụng trong thời gian kéo dài, có thể cải thiện sự phát triển của tóc. Nếu có các triệu chứng khác đi kèm với rụng tóc, bạn nên đến khám bác sĩ sớm.