

# Rambut Gugur

---

## Apakah pertumbuhan rambut yang normal?

Rambut tumbuh sebanyak 1cm setiap bulan. Ia tumbuh mengikuti kitaran yang dibahagikan kepada 3 fasa.

- Fasa pertumbuhan (*Anagen*) berakhir sehingga 2 - 6 tahun
- Fasa regenerasi separa (*Catagen*) berakhir sehingga 10 -14 hari
- Fasa rehat (*Telogen*) berakhir sehingga 2 - 3 bulan di mana rambut akan gugur seterusnya

Jangka hayat rambut adalah lebih kurang lima tahun.

## Berapa banyak rambut harus gugur setiap hari?

Lebih kurang 90% daripada rambut di kulit kepala berada dalam fasa pertumbuhan manakala 10% lagi berada dalam fasa rehat.

Setiap hari beberapa helai rambut akan gugur mengikuti kitaran di mana lebih kurang 100 helai rambut boleh gugur dalam sehari.

## Apa yang menyebabkan keguguran rambut yang teruk dan tidak normal?

Keguguran rambut yang teruk atau botak (*alopecia*) boleh berlaku:

- Selepas melalui keadaan yang tertekan/stres seperti:
  - Sakit yang serius
  - Pembedahan besar
  - Selepas bersalin

Ia berlaku di antara 3 hingga 4 bulan selepas melalui keadaan tersebut di mana rambut akan berhenti tumbuh dan terus memasuki fasa rehat. Ini dipanggil *Teloger Effluvium*.



Rambut gugur

- Masalah hormon
  - Penyakit kelenjar tiroid
- Disebabkan penyakit seperti penyakit Sistemik Lupus Erythematosus
- Kesan sampingan ubatan seperti
  - Ubat Antikogulasi (*warfarin*)
  - Ubat merawat kanser (kemoterapi)
  - Pil perancang keluarga (kontraseptif secara oral)
  - Ubat anti-kemurungan
- Alopecia Androgenik
  - Botak mengikut corak lelaki adalah:
    - Penyebab yang biasa bagi lelaki ialah disebabkan oleh keturunan
    - Keadaan ini boleh berlaku seawal umur dua puluhan
    - Rambut mula botak di bahagian anak rambut bahagian hadapan dan atas kepala
  - Botak mengikut corak wanita:
    - Berlaku kepada wanita yang mempunyai kecenderungan genetik/keturunan
    - Rambut menjadi semakin nipis di seluruh kepala terutamanya di bahagian atas kepala

- Penyebab lain keguguran rambut yang teruk ialah:
  - Jangkitan - jangkitan kulat, biasanya berlaku pada kanak-kanak
    - Keguguran rambut berlaku tidak sekata
  - *Alopecia Areata*. Ini terjadi disebabkan oleh penyakit auto imun di mana liang rambut dimusnahkan oleh sel pesakit sendiri
    - Ia boleh menyebabkan tompokan-tompokan botak
    - Ia boleh menyebabkan botak di keseluruhan kepala (*Alopecia totalis*)
    - Ia boleh mengakibatkan botak di keseluruhan rambut kepala, kening, ketiak dan bulu di kemaluan. (*Alopecia Universalis*)
  - *Trichotillomania* ialah masalah psikologi yang mendorong individu menarik rambut mereka
    - Ia biasanya dialami oleh remaja perempuan berbanding lelaki
    - Ia dikaitkan dengan masalah kemurungan

## **Apa yang perlu saya buat jika saya menghadapi masalah keguguran rambut yang teruk dan tidak normal?**

Anda perlu berjumpa doktor untuk mendapatkan nasihat dan rawatan.

- Jika masalah rambut gugur disebabkan oleh stres, jangan bimbang kerana ia hanya sementara dan rambut akan tumbuh semula
- Penyiasatan untuk mengesahkan penyakit lain seperti penyakit tiroid dan SLE perlu dilakukan untuk rawatan
- Jangkitan kulat boleh dirawat menggunakan ubat anti-kulat
- Ubat dapat membantu dalam beberapa situasi
  - Contohnya, minoxidil dalam bentuk topikal 2% dan 5% dapat memperlahankan atau mencegah masalah botak mengikut corak lelaki atau wanita
  - Tablet finasteride dapat membantu masalah botak pada lelaki
- Terapi psiko logikal diperlukan untuk rawatan *Trichotillomania*