

Hy vọng với những thông tin mà chúng tôi tổng hợp dưới đây sẽ giúp bạn nắm rõ nguyên nhân gây rụng tóc nhiều là do đâu và có biện pháp điều trị an toàn và hiệu quả nhất. Tham khảo ngay!

Nguyên nhân tóc rụng nhiều

Tình trạng tóc rụng nhiều có thể xảy ra tạm thời nhưng cũng có thể là vĩnh viễn do di dưỡng hoặc nang tóc đã bị tổn thương. Sau đây là những nguyên nhân rụng tóc nhiều mà bạn cần lưu ý:

Rụng tóc nhiều do di truyền

Rụng tóc nhiều do di truyền có thể xảy ra đối với nam lẫn nữ. Điều này xảy ra khi bạn thừa hưởng các gene khiến nang tóc thu nhỏ theo thời gian và cuối cùng là ngừng phát triển. Đối với phụ nữ, rụng tóc do di truyền sẽ khiến tóc bạn mỏng dần và ngày càng lộ rõ da đầu. Đối với nam giới, chứng rụng tóc do di truyền có thể gây hói đầu.

Căng thẳng và áp lực

Sự căng thẳng, áp lực đến từ học tập, công việc hoặc các sự kiện đau buồn trong cuộc sống thường là nguyên nhân phổ biến khiến bạn rụng nhiều tóc. Ngoài ra, một số nguyên nhân khác như: sau khi sinh con, sau phẫu thuật hoặc vừa khỏi bệnh cũng khiến tóc yếu và dễ rụng.

Tuy nhiên, tình trạng này chỉ diễn ra trong một giai đoạn nhất định. Sau khi bạn vượt qua được những vấn đề khiến mình lo lắng, căng thẳng thì quá trình rụng tóc sẽ ngừng lại và tóc sẽ phát triển bình thường trong vòng 6 – 9 tháng.



Rụng tóc từng mảng (Alopecia areata)

Đây là tình trạng tóc bị rụng theo từng mảng nhỏ khiến người bệnh khó nhận ra. Chứng rụng tóc này xảy ra khi hệ thống miễn dịch của cơ thể tấn công các nang tóc khiến tóc bị rụng.

Tác dụng phụ của thuốc

Một số loại thuốc có thể gây ra tác dụng phụ là rụng tóc. Vì vậy, nếu bạn đang dùng một loại thuốc nào đó và cùng lúc nhận thấy tóc mình rụng nhiều hơn thì nên hỏi lại bác sĩ về các loại thuốc đang dùng. Lưu ý là bạn không nên vì tóc rụng mà tùy tiện bỏ dùng thuốc và không hỏi ý kiến bác sĩ để tránh ảnh hưởng đến việc trị bệnh.

Hóa chất gây tổn thương tóc và da đầu

Nếu da đầu bạn thường xuyên tiếp xúc với hóa chất do nhuộm, tẩy tóc, uốn tóc... thì thường khiến tóc gãy rụng. Mặc dù hầu hết trường hợp tóc của bạn vẫn có thể mọc lại nhưng nếu nang tóc bị tổn thương nghiêm trọng sẽ rất dễ tạo ra các vết hói vĩnh viễn.



Điều trị ung thư

Việc phải hóa trị hoặc xạ trị ở vùng đầu, cổ thì có thể khiến phần lớn tóc bị rụng đi trong vòng vài tuần sau khi bắt đầu quá trình điều trị. Trong trường hợp này, tóc thường mọc lại sau khi kết thúc quá trình hóa trị hoặc xạ trị một thời gian

Nguyên nhân tóc rụng nhiều ở nữ

Một số nguyên nhân rụng tóc nhiều ở nữ đã được chúng tôi tổng hợp đầy đủ dưới đây để bạn tìm hiểu kỹ lưỡng, mời bạn theo dõi

Hội chứng tiền mãn kinh

Phụ nữ ở tuổi tiền mãn kinh có nhiều thay đổi về cơ thể và sức khỏe. Đặc biệt khi nồng độ hormone estrogen, progesterone bị giảm đi sẽ dẫn tới tình trạng kinh nguyệt không đều, hay đổ mồ hôi ban đêm, tăng cân. Đây cũng là nguyên nhân khiến tóc rụng nhiều hơn.

Tóc không được cung cấp đầy đủ dưỡng chất

Muốn tóc chắc khỏe thì việc bổ sung dưỡng chất cho tóc cũng là một điều không thể bỏ qua. Điều đó có nghĩa là khi cơ thể bị thiếu dưỡng chất thì tóc cũng không thể khỏe mạnh. Đặc biệt, một số loại vitamin và khoáng chất rất cần thiết cho tóc, thiếu những chất này, tóc sẽ rụng dần và trở nên thưa thớt.



Nguyên nhân bị rụng tóc nhiều ở nữ: Phụ nữ mang thai và sinh con

Trong thời kỳ mang thai, có thể do sự tăng cao của hormone estrogen nên tóc có thể mọc nhiều hơn, tăng trưởng nhanh hơn. Sau khi sinh, Estrogen trở lại bình thường, tóc có thể rụng những sợi dày và cả những sợi tóc còn yếu ớt tích lũy trong giai đoạn mang thai. Vì thế, phụ nữ sau sinh có thể thấy hiện tượng rụng tóc nhiều trong khoảng vài tháng.

Căng thẳng và chấn thương

Những căng thẳng áp lực trong cuộc sống hoặc một cú sốc tâm lý cũng là những lý do khiến cho mái tóc của bạn bị tác động xấu và có nhiều nguy cơ gãy rụng. Nhưng khi thời kỳ căng thẳng qua đi, mái tóc của bạn sẽ giảm hẳn tình trạng rụng tóc và đẹp trở lại.

Bên cạnh đó, các trường hợp vừa trải qua một cuộc phẫu thuật lớn, xạ trị hóa trị cũng dẫn đến tình trạng tóc rụng nhiều. Sau phẫu thuật và sau đợt hóa trị, tình trạng này sẽ dần được cải thiện.



Các loại bệnh lý da đầu

Da đầu chính là môi trường để tóc sinh trưởng. Nếu môi trường gặp vấn đề đương nhiên mái tóc của bạn cũng không thể khỏe mạnh. Một số tình trạng viêm nhiễm da đầu, nấm đầu, vẩy nến sẽ khiến bạn bị tổn thương da và nang tóc, gây ngứa ngáy rất khó chịu. Từ đó dẫn đến việc thường xuyên gãi đầu và làm tăng tình trạng tóc rụng nhiều ở nữ.

Trong đó, gàu là nguyên nhân khiến tóc rụng nhiều nhất, kế tiếp là bệnh vẩy nến da đầu. Bên cạnh đó, một số loại dầu gội hay các loại thuốc điều trị nấm có tính tẩy rửa cao có thể khiến da đầu bị kích ứng và dẫn đến rụng tóc.

Mất cân bằng hormone ở nữ

Nguyên nhân chính gây mất cân bằng hormone thường là do phụ nữ mắc hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS). Ngoài ra, khi dùng thuốc tránh thai hoặc bước vào thời kỳ mãn kinh, bạn cũng có thể bị mất cân bằng hormone tạm thời. Các rối loạn hormone ở nữ có thể gây ra tình trạng rụng nhiều tóc khiến mái tóc trở nên mỏng hơn.

Do kiểu tóc

Kiểu tóc cũng ảnh hưởng đến sự chắc khỏe của mái tóc. Những phụ nữ thường xuyên thắt bím tóc, hoặc buộc tóc quá chặt cũng khiến tóc bị tổn thương và dễ gãy rụng.

Bên cạnh đó, nếu thường xuyên ép óc, uốn tóc, nhuộm tóc bằng hóa chất, những loại hóa chất này sẽ tác động lên da đầu và mái tóc gây hỏng nang tóc và thậm chí là rụng tóc vĩnh viễn.



Các loại bệnh lý

Bên cạnh những nguyên nhân kể trên, rụng tóc cũng có thể là do các loại bệnh lý khác gây ra, chẳng hạn như các bệnh về tuyến giáp (viêm tuyến giáp, cường giáp, suy giáp), bệnh suy tuyến yên, suy tuyến thượng thận, lupus ban đỏ, thiếu máu hay hội chứng buồng trứng đa nang,...

Nguyên nhân tóc rụng nhiều ở nam giới

Hormone di truyền

Tình trạng hói đầu ở nam giới còn gọi là rụng tóc hormone và do gen quy định. Cho đến nay, cơ chế di truyền chứng rụng tóc vẫn chưa được xác định rõ, tuy nhiên, trong gia đình có người bị rụng tóc thì có khả năng những người thân khác cũng gặp phải tình trạng này.

Khu vực bị rụng tóc trước tiên thường là ở thái dương. Quá trình này là do sự thay đổi một số hormone nhất định trong cơ thể làm thu nhỏ những nang tóc và gây ra tình trạng hói tương tự ở nam giới. Chứng hói đầu do rụng tóc ở nam giới có thể bắt đầu xuất hiện khi vào độ tuổi thanh thiếu niên, với biểu hiện là tóc ngắn hơn, mềm và mỏng dần, tùy vào tiền sử gia đình.



Một số bệnh lý, vấn đề về sức khỏe có thể gây rụng tóc ở nam giới

Một số vấn đề về sức khỏe có thể gây ra tình trạng rụng tóc ở nam giới tạm thời như các vấn đề về tuyến giáp, thiếu máu, thiếu sắt, chế độ ăn ít protein. Ngoài ra, những người mắc bệnh lupus hoặc tiểu đường cũng có nguy cơ bị rụng tóc cao hơn.

Trong quá trình sử dụng thuốc để điều trị một số bệnh như tăng huyết áp, tim mạch, gout, viêm khớp, ung thư, ... rụng tóc cũng có thể xảy ra do tác dụng phụ của thuốc.

Nếu bị rụng tóc từng mảng ở nam giới trên diện rộng, đó là một trong những kết quả thường thấy của quá trình xạ trị hoặc hóa trị. Tuy nhiên, người bệnh có thể yên tâm là sau khi kết thúc điều trị, tóc sẽ mọc trở lại bình thường.

Tham khảo thêm:

- [Những nguyên nhân gây chảy máu cam và cách điều trị](#)
- [Cúm A: Nguyên nhân, biểu hiện và cách điều trị an toàn, hiệu quả](#)
- [Bệnh đầu mùa khi gì là gì? Nguyên nhân, triệu chứng và cách điều trị](#)

Nguyên nhân rụng tóc nhiều ở tuổi dậy thì

Tuổi teen là lứa tuổi cực kỳ quan tâm đến ngoại hình, chính vì vậy, không có gì kinh khủng hơn khi mỗi ngày các bạn nữ phải chứng kiến mái tóc của mình mỏng dần đi. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng rụng tóc nhiều ở tuổi dậy thì như:



Nội tiết tố thay đổi

Bước vào tuổi dậy thì, cơ thể sẽ có rất nhiều sự thay đổi và một trong những thay đổi gây ảnh hưởng nhiều nhất chính là sự thay đổi của nội tiết tố. Sự thay đổi này không chỉ ảnh hưởng đến cảm xúc, thói quen ăn uống mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển của tóc.

“Thủ phạm” thường gặp của chứng rụng tóc nhiều ở tuổi dậy thì là do hormone Dihydrotestosterone (DHT) tăng lên đột ngột ở cả nam và nữ. Nguyên nhân khiến hormone này tăng lên là do sự mất cân bằng của hormone testosterone. Bởi dưới sự trợ giúp của một loại enzyme nằm trong tuyến dầu của tóc, testosterone sẽ chuyển thành DHT. Sau đó, DHT sẽ thu nhỏ các nang tóc, khiến tóc rụng.

Chế độ ăn thiếu dinh dưỡng

Hầu như rất ít người trong chúng ta biết được rằng dinh dưỡng có vai trò có quan trọng đối với sức khỏe của làn da và mái tóc. Tuy nhiên, thực tế lại hoàn toàn trái

ngược bởi rất nhiều trường hợp rụng tóc quá nhiều ở tuổi dậy thì là do thiếu dinh dưỡng. Cụ thể, nếu chế độ ăn thiếu các vitamin và khoáng chất cần thiết như:

- Sắt
- Protein và axit amin
- Vitamin B3
- Vitamin B7
- Kẽm

Tóc sẽ rất dễ bị giòn, khô, thậm chí các nang tóc có thể bị viêm nghiêm trọng đến mức không thể tạo ra các sợi tóc mới.

Tác dụng của thuốc gây rụng tóc nhiều ở tuổi dậy thì

Các loại thuốc làm thay đổi hormone cũng có thể dẫn đến tình trạng rụng tóc nhiều ở tuổi dậy thì. Điển hình là thuốc tránh thai thường được các bác sĩ kê toa cho bạn gái sử dụng nhằm ngăn ngừa hội chứng buồng trứng đa nang hoặc kiểm soát mụn trứng cá. Ngoài ra, tóc rụng cũng có thể là do tác dụng phụ của các loại thuốc như thuốc chống đông máu, thuốc chẹn beta và thậm chí cả vitamin A liều cao.



Ảnh hưởng của việc tạo kiểu tóc

Xu hướng làm đẹp luôn thay đổi từng ngày, để bắt kịp những phong cách thời trang thời thượng, nhiều bạn gái tuổi teen không ngần ngại sử dụng các phương pháp tạo kiểu như sấy, duỗi, nhuộm. Hậu quả là tóc bị khô, xơ, rụng quá nhiều. Không những vậy, việc buộc tóc quá chặt, buộc lên quá cao hoặc cuốn quá nhiều vòng để cố định cũng có thể khiến các sợi tóc bị căng lên, gây tổn thương chân tóc và khiến tóc rụng nhiều.

Bệnh lý gây rụng tóc nhiều ở tuổi dậy thì

Rụng tóc nhiều cũng có thể là dấu hiệu cảnh báo một bệnh lý tiềm ẩn nào đó, chẳng hạn như nhiễm trùng da đầu, bệnh đái tháo đường, tuyến giáp hoạt động quá mức hoặc hoạt động kém, rối loạn da hoặc chứng rối loạn tâm lý Trichotillomania – một rối loạn ám ảnh cưỡng chế buộc bạn phải nhổ tóc liên tục trong vô thức để giải tỏa căng thẳng.

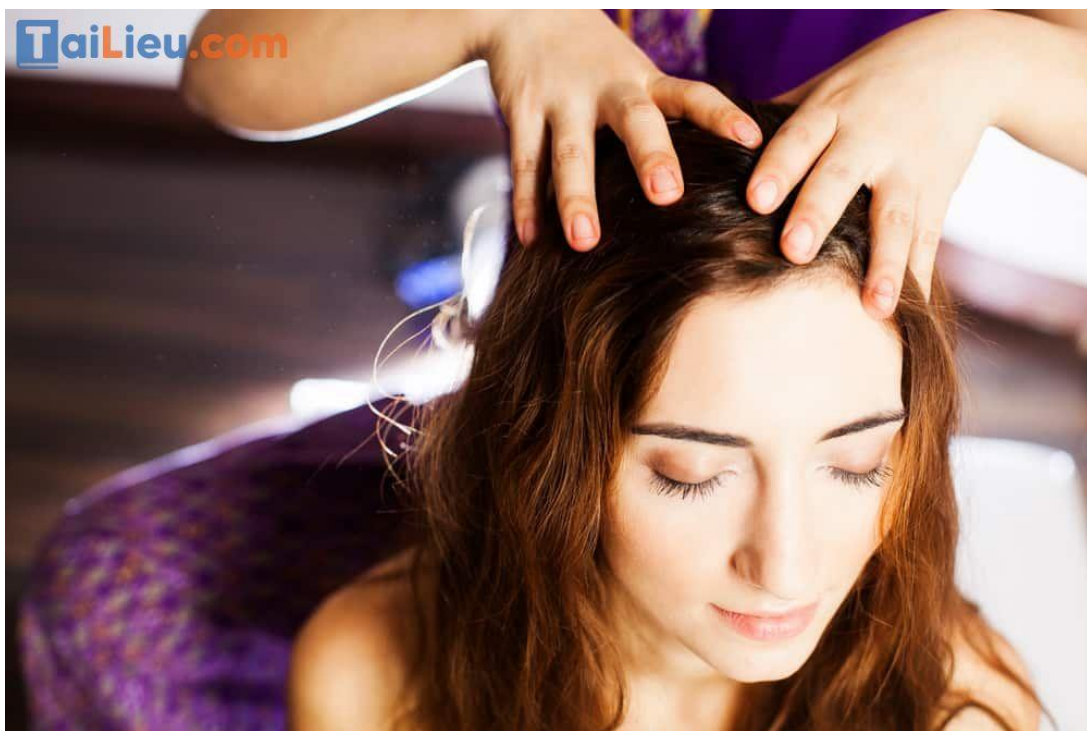
Nếu rụng tóc nhiều là do nguyên nhân này thì cơ thể sẽ có những triệu chứng đi kèm theo như da có vảy hoặc viêm, rụng tóc từng mảng lớn, mệt mỏi. Các bậc cha mẹ cần chú ý những thay đổi đi kèm theo chứng rụng tóc để có cách xử lý kịp thời.

Cách khắc phục tình trạng tóc rụng nhiều

Việc cải thiện tình trạng rụng tóc nhiều chỉ hiệu quả khi bạn tìm được nguyên nhân gây rụng tóc. Thông thường, bạn không cần điều trị bằng thuốc trong những trường hợp như rụng tóc do căng thẳng, thiếu chất hoặc bước vào thời kỳ mãn kinh.

Thay vào đó, bạn nên tập trung vào chế độ dinh dưỡng, nghỉ ngơi và thư giãn để tạo điều kiện giúp tóc mọc trở lại. Đồng thời, bạn có thể thử một số mẹo sau đây để cải thiện ngoại hình và đối phó với chứng rụng tóc hiệu quả:

- Xoa bóp đầu như khi bạn gội đầu để kích thích lưu lượng máu truyền đến da đầu và các nang tóc.
- Cắt tóc ngắn, tỉa thành nhiều lớp có thể giúp mái tóc của bạn trông dày hơn.
- Chải đầu bằng lược răng thưa, nhẹ nhàng và tránh cột tóc quá chặt.
- Ưu tiên dùng dầu gội, dầu xả dành riêng cho tóc yếu hay gãy rụng.
- Nếu đang trong quá trình hóa trị hoặc xạ trị, bạn có thể đội tóc giả hoặc đội nón (mũ) để che đi khuyết do tóc rụng.



Nếu rụng tóc nhiều là do bệnh lý như vảy nến, giang mai... thì việc điều trị hoặc kiểm soát tốt bệnh lý đó mới là cách hiệu quả để giúp mọc tóc. Đối với trường hợp rụng tóc do di truyền hoặc nang tóc đã bị tổn thương nghiêm trọng nên tóc không thể mọc tự nhiên thì bạn cần đi khám tại các bệnh viện có chuyên khoa da liễu. Bác sĩ sẽ làm một số xét nghiệm để chẩn đoán. Sau đó đề xuất phương pháp điều trị phù hợp như dùng thuốc hoặc cấy ghép tóc.

Tham khảo thêm:

- [Những nguyên nhân gây chảy máu cam và cách điều trị](#)
- [Cúm A: Nguyên nhân, biểu hiện và cách điều trị an toàn, hiệu quả](#)
- [Bệnh đầu mùa khi gì là gì? Nguyên nhân, triệu chứng và cách điều trị](#)

Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu nguyên nhân rụng tóc nhiều ở nam giới, nữ giới, trong tuổi dậy thì và cách khắc phục hiệu quả cho mái tóc của bạn. Trân trọng.