

## En livsstilsförändring kan bryta sjukdomen

**F**ör att utveckla en autoimmun sjukdom krävs tre faktorer samtidigt:

1. **genetisk känslighet** (oftast är fler än åtta gener inblandade i alopecia areata),
2. **en trigger** (infektion eller stress) och
3. **en läckande tarm** (till exempel inflammation, långvarig diarré, för ensidig kost eller antibiotikabehandling).

**Förmodligen har** man ett flertal defekter i genomet som gör att man har svårt att registrera och hantera sina egna immunceller som av slumpen programmerats mot kroppsegna celler (snarare än till exempel bakterier och virus).

Om dessa celler skapas ska de dödas i antingen sköldkörteln (central tolerans) men kan ibland ”slinka igenom” och ska då dödas eller avvärjas ute i vävnaden (perifer tolerans).

Dessutom har man förmodligen en minskad förmåga att lösa upp inflammationer som skapats – kanske genom att man har sämre regulatoriska T-celler eller starkare attackerande eller förökande immunceller.

För att hårsäckarna ska exponeras för immunceller behöver dessutom hårsäckens

barriär brytas, men det är ganska enkelt gjort genom till exempel stresspåverkan eller hormonella förändringar.

**Säkert har ni sett** sambandet mellan dessa triggers och utbrottet av alopecia areata: hårsäckarna ”öppnas” och immunförsvaret har träffat virus, bakterier, tarmbakterier eller nedbrytningsprodukter av vad vi ätit där små, små bitar liknar det som också finns i hårsäckarna (molecular mimicry).

Stressreaktionen i hårsäckarna drar dit immuncellerna som nu attackerar den egna vävnaden och inflammationen är igång. Om denna kan lösas upp återgår hårsäcken till att producera hår igen – även om den varit vilande i många år. Ganska ofta ser man att fläckarna försvinner efter några månader – det är då den mest akuta inflammationen lagt sig och det blir lättare för kroppen att ”städa upp” och barriären kan återskapas.

**Att sjukdomsgraden** varierar så stort mellan individer beror med stor säkerhet på att man har olika förmåga att lösa upp inflammationen lokalt i hårsäckarna. Skov (relapser) får man igen när nya triggers

kommer och ganska ofta ser man att sjukdomen blir värre med varje skov, vilket beror på att man har kvar minnesceller som kommer ihåg vad dom ska attackera och snabbare bildas vid nästa exponering.

**Har man både** kraftig attack av immuncellerna och svårigheter att lösa upp inflammationen blir sjukdomen utbredd och kronisk (alopecia universalis) – då behövs med stor säkerhet en medicin eller kraftig livsstilsförändring för att bryta sjukdomen – men det går. Har man en kropp som klarar av att stävja attackerna (återkommande alopeci) tror jag att man har goda chanser att hjälpa kroppen på traven genom att tänka på vad man äter och hur man sköter sin kropp och framför allt tarmslemhinna. Om detta tänkte jag skriva nästa gång.



*Annika Åstrand*