

# אקנה, לא רק למתבגרים



ד"ר מירי ללוש Ph.D. MBA

על הגורמים ושיטות הטיפול היעילות באקנה  
המופיע אצל צעירים מתבגרים ומבוגרים

## אז מה ניתן לעשות?

מאחר ואקנה יכול להתבטא בצורות רבות, הטיפול באקנה צריך להיות מותאם לסוג האקנה ולכלול אחת או יותר מהגישות הטיפוליות הבאות:

- הפחתת ייצור חלב - באמצעות חומרים המאזנים את ייצור החלב.
- מינעת הצטברות החלב יחד עם תאי עור בתוך הנקבובית - באמצעות קילוף (פילינג) שטח פני העור ויקוי עמוק של הנקבובית.
- קטיילת חיידקי P. acnes המתרבים בזקיק השערה - באמצעות חומרים אנטי בקטריאליים.
- הרגעת הדלקת הנגרמת כתוצאה מהתרבות החיידקים - באמצעות חומרים מרגיעים ואנטי דלקתיים.

## חוב מקרי האקנה יתאימו לאחת משלוש הקטגוריות הבאות, המדורגות לפי דרגות חומרה שונות בהתאם לתמונה הקלינית:

• אקנה קומודוגניקה (Comedonal acne) - נחשב לסוג הקל של האקנה.

**הגורם:** סתימת הנקבוביות בעור כתוצאה מהצטברות חלב יחד עם תאי עור.

**התוצאה:** אקנה קומודוגניקה מתבטא על פני העור בצורה של קומודונים שחורים ו/או לבנים. אקנה מסוג זה נוטה להופיע בתדירות גבוהה על המצח, האף והסנטר.

**הטיפול:** הטיפול באקנה קומודוגניקה יתמקד בעיקר בביצוע פעולות אשר יאזנו את רמת ייצור החלב וימנעו את הצטברות שלו בתוך הנקבובית המובילה לסתימתה.

• אקנה דלקתי (Inflammatory acne) - נחשב לאקנה מדרגה בנונית.

**הגורם:** צורה זו של אקנה מתרחשת כאשר בתוך הנקבובית החסומה, חיידקי P. acnes מתרבים וגורמים לדלקת.

**התוצאה:** כתוצאה מהדלקת הקומודונים השחורים והלבנים הופכים לפצעים אדומים, מודלקים וכואבים.

חטטת נפוצה (Acne vulgaris) הינה בעיית עור שכיחה אצל מתבגרים והשיחות שלה גבוהה גם בקרב מבוגרים. למרות שאין גיל בחר המפריד בין אקנה המופיע אצל צעירים מתבגרים לאקנה אצל מבוגרים, מקובל לאבחן אקנה המופיע אצל מטופלים מעל גיל 25 כאקנה של מבוגרים. אקנה של מבוגרים יכול להיות המשך של האקנה מגיל ההתבגרות או התרחשות חדשה אצל מטופלים שלא סבלו מאקנה בגיל ההתבגרות.

(הפרשה שומנית) הגורם לסתימה של הנקבוביות בעור, אשר עלולה להוביל להתפתחות חיידקים ובהמשך לדלקת.

חשוב לזכור שאומנם הסיבות לאקנה יכולות להיות זהות אצל מתבגר ומבוגר, אך העור שלנו בגיל 13 מאוד שונה מהעור שלנו בגיל 30. ככל שאנו מתבגרים, העור שלנו הופך לדק יותר ורגיש לחומרים. ישנם תכשירים המכילים חומרים פעילים מגרים, לדוגמה: 10% בנזואיל פרוקסייד או 2% חומצה סליצילית, אשר עשויים להיות חומרים יעילים עבור מתבגר בגיל 13, אך מגרים מידי עבור מטופל בן 30. וכתוצאה מכך, עלולים לגרום לתגובה הפוכה ולהחמיר את מצב האקנה

סקר מקיף שפורסם בשנת 2008 באוניברסיטת אלבמה שבארצות הברית מצא כי שכיחות המבוגרים הסובלים מאקנה היא:

51% מהנשים ו-42% מהגברים בגילאי 20-29,  
35% מהנשים ו-20% מהגברים בגילאי 30-39  
ו-26% מהנשים ו-12% מהגברים בגילאי 40-49.

קיימים מספר גורמים לאקנה שהמקור של חובם טמון בגנטיקה אותה ירשנו, לדוגמה: רגישות יתר להורמונים, פגם גנטי במבנה בלוטת השומן, תתקרת יתר ורגישות לחומרים כימיים או פיזיקאליים. המכנה המשותף בין גורמים אלו הוא שהם מובילים בסופו של דבר לייצור מוגבר של חלב





לאספירין ניתן להשתמש בפילינג על בסיס חומצות אלפא הידרוקסיות, רטינואידים או חומצה אזלאית כתחליף. יש להימנע משימוש מוגזם בפילינג או משימוש בפילינג שאינו מתאים המכיל חומצות לא מתאימות או שהחומצות בריכוזים לא מתאימים. כמו כן, יש להימנע משימוש בפילינג הדרש שפשוף של העור, לדוגמה: פילינג גרירים או פילינג משחתי, כיוון שהם עלולים לגרום לגירוי יתר בעור שעשוי להחמיר את מצב האקנה.

• מסיכה - מומלץ להשתמש פעם עד פעמיים בשבוע במסכות המכילות חומרים בעלי יכולת ספיחה של החלב, לדוגמה: מסיכת חמר המסוגלת לספוח את עודפי החלב שעל פני העור ובכך למנוע את ההצטברות שלו בתוך הנקבובית.

• סרום או קרם טיפולי - במקרים של אקנה דלקתי או אקנה פיברוזיס, נסיף לשגרת הטיפול סרום או קרם טיפולי המכיל חומרים בעלי מגוון פעילויות:

• חומרים אנטי בקטריאליים - בנוזאיל פרקסיד, שמן עץ התה, גופרית, פחפוליס, רזורצינול, קמפור

• חומרים אנטי דלקתיים - פחפוליס, אבץ, ניאצין, ליקוריץ, לבנדה, תה ירוק

• חומרים בעלי פעילות מרגיעה - אלורה, לבנדה, קמומיל, קלנדולה, תה ירוק, אורגנו

• לחות - חשוב במצבי אקנה להקפיד על שימוש קבוע בקרם לחות קל וטוב שומן, כיוון שעור יבש גורם לגוף לפצות על היבש באמצעות ייצור מוגבר של חלב ובכך לגרום להחמרת האקנה.

• טיפול פוטודינמי - טיפול באמצעות תרפיית אור כחול יכול לסייע רבות בריפוי האקנה וניתן לשלבו כחלק מתוכנית הטיפול.



אבחון מדויק של סוג האקנה והבנת הגורמים למחלה, חשובים ביותר להצלחת הטיפול.

## בחוב המקרים שגרת הטיפול באקנה תכלול:

• ניקוי עדין של העור - יש להשתמש בתכשיר ניקוי עדין שאינו מכיל חומרים מגרים או דטרגנטים חזקים, אשר מנקה בעדינות את העור מבלי לייבש. יש לזכור כי ניקוי יתר אינו מונע הפרשת חלב מבלוטות החלב. הרבה טועים לחשוב שייבוש העור והפצעים עשוי "לרפא" את האקנה. בעוד שלמעשה ייבוש העור גורם לתגובה הפוכה ויוצר גירוי הגורם לגוף לייצר יותר חלב על מנת להקל על היבוש.

• פילינג - שימוש בפילינג הינו חלק חשוב מאוד בטיפול באקנה. הפילינג מכיל חומרים מקלפים המאפשרים ניקוז של הנקבוביות בעור, לדוגמה: 1-2% חומצה סליצילית (חומצה ביטא הידרוקסית - BHA) המסוגלת לקלף בתוך הנקבובית את החלב שהצטבר. כיוון שחומצה זו שייכת למשפחת האספירין, במקרים בהם יש רגישות

**הטיפול:** הטיפול באקנה דלקתי יתמקד במקביל בכל ארבע הגישות הטיפוליות שציינו לעיל: הפחתת ייצור חלב, מניעת הצטברות החלב יחד עם תאי עור בתוך הנקבובית, קטילת חיידקי P. acnes המתורבים בזיקי השערה והרגעת הדלקת.

• אקנה פיברוזיס (Cystic acne) - נחשב לסוג הקשה ביותר למרות שהוא נגרם מאותן הסיבות כמו באקנה הקל והבינוני.

**הגורם:** אקנה פיברוזיס הוא מצב בו זיהום והדלקת מתפשטים לשכבות העמוקות יותר בעור. הנגעים הרבה יותר כואבים בהשוואה לנגעים באקנה קל ובוני, עם סיכון גבוה של הצטלקות.

**התוצאה:** על פני העור אקנה פיברוזיס מתבטא בנגעים ציסטיים מרובים, אדומים, כואבים, גחלים ועמוקים יותר.

**הטיפול:** גם הטיפול באקנה פיברוזיס כמו באקנה הדלקתי, יתמקד בארבע הגישות הטיפוליות במקביל: בהפחתת ייצור חלב, מניעת הצטברות החלב בתוך הנקבובית, קטילת חיידקי P. acnes והרגעת הדלקת שנגרמה כתוצאה מהלחימה בחיידקים.



הכותבת היא ד"ר מירי ללש Ph.D., MBA, יועצת מדעית, מומחית לבעיות עור ובעלת קליניקה לטיפולי פנים ואסתטיקה בר"ג.