



ד"ר מירי ללוש



# חררה זה לא אקנה

**חררה היא פריחה הגורמת לגרד המופיעה כנקודות אדומות, קטנות על פני העור. הסימפטום לא קשור לאקנה, אלא לתסמין ה'מיליאריה'**

## מאפיינים קליניים של מיליאריה

הצורה הנפוצה של מיליאריה מתבטאת כפריחה המופיעה בעיקר בקפלי העור, בייחוד באזורי החיכוך של העור עם הבגדים. אצל תינוקות הנגעים מופיעים בעיקר על הצוואר, המפשעה ובתי השחי.

## איך מטפלים במיליאריה

הטיפול הטוב ביותר למיליאריה הוא טיפול מניעתי. חשוב לציין, שבמרבית המקרים כאשר מנטרלים את גורם החום והלחות, התופעה עשויה לחלוף בצורה ספונטנית תוך מספר ימים עד שבועות.

## הנחיות טיפוליות המסייעות בטיפול ומניעת התופעה

- יש להימנע משהות ממושכת בתנאי חום ולחות הגורמים לזיעה מוגברת
- יש למנוע גירוי של העור על ידי הימנעות מהפעולות הבאות: לבישת ביגוד מוגזם, חיכוך של העור בבגדים, שימוש מופרז בסבון, ומגע של העור עם חומרים מגרים
- מומלץ ללבוש בגדים העשויים מבדים סינתטיים נושמים או כותנה
- קומפרסים קרים ואוורור עשויים להקל על תחושת הצריבה במקרים חמורים יותר של מיליאריה המאופיינים בהתפתחות דלקת מומלץ שימוש בחומרים אנטיספטיים ואנטיביוטיים, כמו כן, לעיתים נדרש שימוש בסטרואידים.

ד"ר מירי ללוש (Ph.D., MBA) מומחית לבריאות העור, מנהלת האקדמיה לבריאות העור  
אילוסטרציה: Signelements

**ד**יליאריה (Miliaria) המכונה גם חררה, פריחת זיעה או פריחת חום, הינה תופעה הנגרמת במצבים של לחות וחום מוגברים (למשל, חודשי הקיץ החמים שלנו).

מיליאריה יכולה להופיע אצל נשים וגברים, בכל הגזעים ובכל הגילאים. במרבית המקרים מיליאריה מתבטאת כפריחה בעור המאופיינת בנקודות אדומות קטנות ומוגבהות מעל שטח פני העור ועל אף הדמיון הקיים במאפיינים הקליניים של נגעי החררה לנגעי האקנה, חשוב לדעת, שנגעי החררה אינם אקנה והטיפול בהם שונה.

## הגורמים להתפתחות מיליאריה

הגורמים העיקריים להתפתחות מיליאריה הם חום ולחות העשויים להיות תוצאה של מספר גורמים שונים:

- אקלים חם ולח המשפיע על כ-30% מהאנשים הסובלים ממיליאריה.
- אטימה של העור על ידי בגדים סינטטיים, תחבושות, או טיטולים (המשפיעים בעיקר על תינוקות).
- בבתי חולים מיליאריה מופיעה בעיקר באזור הגב אצל אנשים השוכבים במשך תקופות ארוכות במיטה.
- שימוש קבוע בתכשיר אוקלוסיבי הגורם לאטימה של העור. כאשר תנאי החום והלחות נמשכים לאורך זמן, הם גורמים להפרשת זיעה מוגברת וללחות יתר של שכבת הקרנית בעור.
- החום גורם לייצור מוגבר של זיעה
- והלחות גורמת לחסימה של בלוטות הזיעה
- החסימה של בלוטת הזיעה, מונעת מהזיעה להיות מופרשת החוצה אל שטח פני העור, וכתוצאה מכך, מתרחשת דליפה של זיעה מצינורית בלוטת הזיעה לתוך שכבת האפידרמיס או הדרמיס. הדליפה של הזיעה לתוך העור מובילה בסופו של דבר להתפתחות נגעי המיליאריה (חררה).