



ד"ר מירי ליש



התזונה, ההיגיינה והלחץ הנפשי - אלה הם, כנראה, הגורמים שנחשבים למשפיעים ביותר על התפתחות האקנה. העניין טרם הוכח מדעית

בקנדה, מטופלים הסובלים מאקנה מאמינים שהאקנה נגרם כתוצאה מגורמים הורמונליים וגנטיים ובנוסף גם תזונה, היגיינה נמוכה וזיהום. באנגליה לעומת זאת, מחקר שבדק את הידע של מתבגרים לגבי הגורמים לאקנה מצא ש-11% מהנשאלים האשימו אוכל שמן כגורם העיקרי למחלה. כל כך הרבה מיתוסים ותפיסות קיימים בנוגע לגורמים המשפיעים על האקנה שכבר לא תמיד ברור מה נחשב למיתוס ומה למדע.

מיתוס או מדע?

במרבית המקרים למטופלות יש שאלות ו/או אמונות בנוגע לשלושה נושאים עיקריים:

1. השפעת התזונה על האקנה
2. השפעת ההיגיינה על האקנה
3. השפעת הלחץ על האקנה

השפעת התזונה על האקנה

עוד בתקופת יוון העתיקה כתב הרופא היווני היפוקרטס: "תן למזון להיות הרפואה שלך והרפואה שלך תהיה מזונך". היום, כ-2,000 שנה לאחר היפוקרטס, אחת השאלות הנפוצות ביותר של מטופלים



אקנה הינה מחלת העור הנפוצה ביותר ברחבי העולם. ולמרות השכיחות הגבוהה של המחלה וההשפעות הרבות שיש לה על איכות החיים של המטופל, חשוב לדעת שעדיין קיימים מיתוסים, תפיסות מוטעות, ואפילו אמונות הנפוצות מסביב לאקנה, וזהות אצל מטופלים שונים החיים בחברה ובתרבויות שונות בעולם. יתרה מזאת, לעיתים נמצא שהידע הכללי לגבי הגורמים, התפתחות והטיפול במחלה הינו נמוך מאוד לא רק אצל המטופלים עצמם אלא גם אצל בעלי מקצוע העוסקים בתחום. בשנים האחרונות, נעשו מחקרים רבים על מנת להעריך את הידע, האמונות והתפיסות בקשר לגורמים למחלת האקנה בקרב המטופלים עצמם ומשפחותיהם. במחקר מעניין שנעשה ביוון, ביקשו מתלמידי תיכון הסובלים מאקנה להצביע על הגורמים אשר לדעתם משפיעים על האקנה שלהם; תוצאות המחקר שהתקבלו: תזונה (62.3%), הורמונים (55.1%), היגיינה נמוכה (42.4%), סטרס (31.9%), זיהומים (14.9%) וגנטיקה (5.7%).

מחקר נוסף שנערך בקרב מטופלים הסובלים מאקנה בערב הסעודית מצא שרוב המטופלים מאמינים שחוסר איזון הורמונלי ולכלוך הם הגורמים העיקריים לאקנה.



הסובלים מאקנה היא: "האם האקנה נגרם בגלל משהו שאכלתי?".

אקנה, שוקולד ומזון שומני

שוקולד, מזון עם תכולת סוכר גבוהה ואוכל שומני נמנים שוב ושוב כגורמים המובילים להתפרצות האקנה או המחמירים את התופעה. אבל האם ישנה ראייה מדעית משכנעת לקשר הזה? אחת ההשערות היא שלמזון בעל מדד גליקמי גבוה יש השפעה על התפתחות האקנה. מדד גליקמי או אינדקס גליקמי הינו ערך הניתן לכל מזון ומייצג את ההשפעה של המזון על רמות הגלוקוז בדם. מזונות בעלי ערך גליקמי גבוה (הגדול מ-70) כגון: סוכר, לחם לבן, שוקולד, מובילים לעליה בשחרור של האינסולין מתאי ביטא שבלבלב.

העלייה ברמות האינסולין בגוף משפיעה על מספר תהליכים שונים, למשל, המרצה של תהליך התרבות התאים הסבוציטים בבלוטת החלב, עליה ברמות הייצור של החלב ועליה ברמות ההורמונים האנדרוגנים בגוף. כל התהליכים הללו תורמים להיווצרות או החמרה של האקנה. מנגד, מזונות בעל ערך גליקמי נמוך נמצאו כבעלי פעילות המובילה לירידה ברמות ההורמונים האנדרוגנים ובפעילות שלהם, התורמת לירידה בחומרת האקנה.

בנוגע להשפעת מזון עתיר שומן על האקנה זהו נושא שיוני במחלוקת. אחת ההשערות היא שמזון עתיר שומן מכיל חומרים מעודדי דלקת. השערה נוספת היא שמזון עתיר שומן מוביל להתפתחות עמידות של התאים בגוף לאינסולין, וכתוצאה מכך הגוף מעלה את רמות הייצור וההפרשה של האינסולין על מנת להוריד את רמות הסוכר בדם. כך או כך, עדיין אין מספיק ראיות מדעיות המוכיחות את הקשר שבין מזון שומני לאקנה.

לסיכום, במספר העבודות המעטות שנערכו, לא זוהה מאכל ספציפי כגורם לאקנה (כולל מאכלים שומנים ושוקולד). אבל ישנן עדויות מחקריות המצביעות על כך שתזונה בעלת ערך גליקמי גבוה או נמוך יכולה להחמיר או להיטיב במידה מסוימת את מצב האקנה.

מאכלי חלב

במספר עבודות מחקריות שנעשו בתחום הועלתה האפשרות שלמוצרי חלב יש על התפתחות האקנה. אחת ההשערות היא שמוצרי חלב משפיעים על הפתוגנזה של האקנה כיוון שהם גורמים לעליה ברמות האינסולין בגוף. בנוסף, חלב פרה ידוע שמכיל הורמונים סטרואידים אקסוגניים העשויים לשרוד במהלך תהליך העיבוד של החלב ולהשפיע על היווצרות האקנה. לעומת זאת, במחקרים שבדקו את ההשפעה של צריכת יוגורט נמצא שאין לו השפעה על האקנה.

לסיכום, עדיין חסרים מחקרים מבוקרים נוספים אשר יחקרו את ההשפעה של צריכת מוצרי חלב על האקנה. בהתבסס על הראיות הקיימות, ניתן להסיק שהקשר בין צריכת מוצרי חלב והפתוגנזה של האקנה הינו קלוש.

השפעת ההיגיינה על האקנה

היגיינה נמוכה של העור היא אחת האמונות הישנות יותר בהקשר של הפתוגנזה של אקנה, והצורך לנקות את העור רוח מאוד בקרב מטופלים הסובלים מאקנה. אמונה זו מבוססת על מחשבה שגויה שהקומדונים השחורים מלאים בלכלוך וגם השומן על פני השטח של העור נתפס כלכלוך. אבל למעשה, השומנים על פני העור קשורים באופן קלוש להתפרצות האקנה, ובזמן שזה נכון שהנקבוביות בעור נסתמות, סתימה זאת מתרחשת בעומק הנקבובית. ולכן, כל ניסיונות השפשוף והשטיפה האינטנסיבית של העור אינם עוזרים למצב האקנה ואף יתרה מזאת, עלולים לגרום להחמרה.

מצד שני, אי אפשר להתעלם מכך ששטיפה עונה על צרכים היגייניים, חברתיים ותרבותיים. השטיפה תורמת להרגשה עצמית טובה וגם משפרת את המראה והריח של העור. לכן, אין זה מפתיע

שמרבית המטופלים פונים לתכשירי ניקוי הרבה לפני שהם פונים לקבלת טיפול מקצועי.

השפעת הלחץ על האקנה

מתח נפשי נחשב במשך שנים לאחד הגורמים העיקריים להחמרת האקנה אצל המטופלים. אחוז גבוה של מטופלים הסובלים מאקנה וההורים שלהם מאמינים שהחרדה מחריפה את בעיית האקנה. קיימות מספר השערות מדעיות לגבי המנגנון שבו הלחץ משפיע על האקנה, למשל, עליה ברמות ההורמונים האנדרוגנים במצבי סטרס הידועים בהשפעה שלהם על אקנה. עם זאת, מעט מאוד מחקרים נעשו בתחום כדי לאשש את ההשערה הזו.

אחד המחקרים המעטים שנעשו בתחום בדק את השפעת הלחץ על האקנה אצל 22 מטופלים במהלך בתקופת בחינות. תוצאות המחקר הצביעו על כך שאכן במהלך תקופת הבחינות המטופלים סובלים יותר מהרגיל מהתפרצויות של אקנה. עם זאת, במחקר זה ציין החוקר שלא ניתן לדעת האם הלחץ הנפשי גרם להחמרה באקנה או שהחמרה במצב האקנה הובילה לעליה בלחץ הנפשי. כך שנכון להיום, עדיין אין מספיק נתונים מדעיים על נושא זה.

מסקנות

ישנה חשיבות גבוהה להבנת הגורמים הנכונים המשפיעים על האקנה והיכרות עם התפיסות והאמונות הנפוצות של המטופלים. למרבה האירוניה, קיים קושי מסוים להפריך לגמרי חלק מהתפיסות הקיימות, אבל חובה עלינו כמטפלים לספק למטופלים שלנו מידע אמין ומדויק לגבי הגורמים המשפיעים על מצב האקנה שלהם, זאת תוך כדי ניסיון לייעץ להם בצורה מושכלת על נושאי התזונה, ההיגיינה והלחץ.

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