



# סבוריאה דרמטיטיס בעונות המעבר

בעונות המעבר ובחורף יש נטייה להחרפה והתפרצות של בעיות עור שונות, כגון: סבוריאה, אוטופיק דרמטיטיס וקשקשת

סימטרי. במקרים מסוימים נוצר שילוב בין פסוריאזיס לסבוריאה המכונה על ידי רופאי העור סבוריאזיס.

## גורמי המחלה

הגורמים לסבוריאה אינם ברורים לחלוטין, אך נמצא שהמחלה קשורה למספר גורמים עיקריים, כגון: גורמים סביבתיים: מעבר מהיר בין טמפרטורות שונות, מזג אוויר קר, חום ולחות.

זיהום פטרייתי: מחקרים דרמטולוגיים הראו שלפטריית עור שמר (Malassezia), השוכנת באזורים העשירים בבלוטות חלב והמשגשגת בזיק השערה, יש תפקיד חשוב בגרימת דלקת בעור המובילה לאודם, קילוף וגירו.

תפקוד לקוי של מערכת החיסון ומערכת העצבים: עלייה בשכיחות המחלה נמצאה באנשים בעלי

מתפתחת בצורה הדרגתית בעיקר באזורים העשירים בבלוטות חלב, כגון: אזור ה-T בפנים, המצח, קפלי אף, אזור הגבות, קרקפת ובאזורים נוספים בגוף (האזון החיצונית, מרכז הגב בין השכמות, בית השחי והמפשעה). תסמיני המחלה כוללים דלקת, אדמומיות, צריבה ולעיתים הופעת קשקשים שומניים או יבש בעור, נפיחות, הפרשת חלב צהבהב, תחושת יובש המלווה בגרד ובמקרים קשים אף פצעים דלקתיים.

## אבחון

עקב מורכבות המחלה, במקרים רבים יש צורך להבחין בין דלקת עור סבוריאה לפסוריאזיס, קשקשת או אקזמה. מחלות אלו מאופיינות בעור אדום המכוסה בקשקשים, אך דלקת עור סבוריאה מתפתחת יותר בצדי האף ובאזור הגבות ובדרך כלל בצורה

ע ונת הסתיו מתאפיינת בשיווי טמפרטורה קיצוניים במעבר בין הימים החמים ללילות הקרים. כתגובה לשיווי מזג האוויר הגוף שלנו מגיב בהתפרצויות של אלרגיות, מיגרנות, בעיות נשימה וגיוריים שונים בעור. בנוסף, בעונות המעבר ובחורף יש נטייה להחרפה והתפרצות של בעיות עור שונות כגון: סבוריאה, אוטופיק דרמטיטיס וקשקשת.

## סבוריאה דרמטיטיס

סבוריאה הינה מחלת עור שכיחה, אשר בנוסף להפרעה האסטטית גורמת לאי נוחות וסבל רב. על פי הערכות, שכיחות הסבוריאה באוכלוסייה עומד על 15%. סבוריאה מופיעה בעיקר לאחר גיל ההתבגרות, לא קיים הבדל משמעותי בין המינים אולם המצב שכיח יותר בגברים בעיקר לאחר גיל 40. בנוסף, קיימת שכיחות מוגברת של התופעה בקרב תינוקות עד גיל שנה. אצל רוב האנשים הסבוריאה נוטה להתפרץ בחורף ולהשתפר בקיץ.

## תסמיני המחלה

הסבוריאה מתבטאת בדלקות כרוניות בעור ומאופיינת ביצירה ובהפרשה מוגברת של חלב (הפרשה שומנית) מבלוטות החלב. הסבוריאה





## הנחיות טיפוליות עבור הלקוחה

בטיפול בסבוריאה יש לקוטט בגישה הוליסטית ולהקפיד על מספר כללים בסיסיים, ביניהם:

היגיינה: חשוב מאוד לשמור על היגיינת העור, רצוי לשטוף את עור הפנים לפחות פעמיים ביום עם תכשירי ניקוי היפו-אלרגניים שאינם מיבשים ושאינם מכילים חומרים קשים כמו SLS, פראבנים וחומרים נוספים המופקים מתוצרי לוואי של תעשיית הנפט.

בנוסף, כדי לשמור על ניקיון האזור הגוע רצוי להשתמש בפילינג עדין המכיל חומצה סיליצילית אשר יסייע בניקוי העור ללא גרמת גירוי יתר ולהימנע מפילינג גרגירים או כל פילינג הדורש שפשוף של העור. תכשירים קוסמטיים: יש להמליץ ללקוחה להימנע משימוש בתכשירים קוסמטיים פעילים ומגרים ובעיקר כאלה המכילים אלכוהול, ולעבור לשימוש בתכשירים בעלי יכולת הרגעה ושיקום העור, כגון: שמן נר הלילה, והשמנים האתריים גרנול, לבנדר ומרווה רפואית, ובתכשירים המכילים אנטי-אקסידנטים ויטמינים E, A-C.

מזון: המליצו ללקוחה להימנע מאכילת מזונות אלרגניים, צמצום צריכת מזון מטוגן ומעובד, משקאות מסוכתים, אלכוהול וקפאין ולהגביר צריכה של מזונות עשירים בוויטמיני B ובחומצות שומן חיוניות אומגה 3, 6 ו-9 (אבוקדו, טחינה, דגי ים), בסיבים תזונתיים, פחמימות מורכבות, קטניות, ויטמינים ומינרלים.

לחות: חשוב להקפיד על שימוש קבוע בקרם לחות קל על בסיס מימי כדי להרגיע את תחושת הגרד והצריבה, בנוסף, החומרים בעלי הפעילות האנטי דלקתית שבקרם יכולים לסייע רבות בשיקום והרגעת העור. לגוף ולנשמה: מתח נפשי ניכר גם על גבי העור ומחריר את תסמיני הסבוריאה. לכן, אם סביבת העבודה גורמת ללחצים, רצוי להקפיד לשלב פעילויות המעניקות שלושה ואיזון גופני ונפשי, כגון יוגה ומדיטציה.

לפרק זמן קצר מאחר ושימוש ארוך טווח בתכשיר המכיל סטרואידים עלול לפגוע במערכת החיסון ובכך להחמיר את מצב הסבוריאה.

## הטיפול הקוסמטי בסבוריאה

עם השנים, התפתחות הטכנולוגיה אפשרה לעולם הקוסמטיקה להציע מגוון פתרונות וטיפולים קוסמטיים יעילים היכולים לסייע בבעיית הסבוריאה.

במהלך טיפול קוסמטי בעור סבוראי יש להימנע ממריחת תכשירים קוסמטיים מגרים ובעיקר אלו המכילים אלכוהול, צבעי מאכל, חומרי ריח, או תכשירים שומניים ולהשתמש רק בתכשירים היפו-אלרגניים על בסיס מימי המכילים חומרים בעלי השפעה מרגיעה, ויטמינים מסוג E, C, D, A וביוטין.

יש להימנע מביצוע פילינגים אגרסיביים מידי לעור כמו פילינג גומאד' או פילינג גרגירי. כמו כן, יש להימנע מביצוע פרודורות הכוללות שפשוף של העור כמו בשימוש בפרימטור על עור סבוראי כדי שלא ליצור גירוי מיותר לעור, כל אלה עלולים להגביר את התפשטות הסבוריאה. רצוי להשתמש בפילינגים עדינים עם חומרים טבעיים כמו פילינג חומצות עדין המכיל חומצות אלפא וביתה הידרוקסיות או פילינג אנזימטי. הפילינג מסייע מאוד בהסרת תאי העור המתים ומזרז את חידוש העור.

הכי חשוב, על המטפלת לדעת להדריך את הלקוחה ולהנחות אותה להקפיד על מספר כללים שיכולים לסייע לה מאוד בהתמודדות עם הסבוריאה ולהקל על הסימפטומים.

מערכת חיסון מוחלשת או הנוטלים תרופות המדכאות את המערכת החיסונית. עלייה נצפתה גם באנשים הסובלים ממחלת פרקינסון ומחלות עצביות אחרות.

שינויים הורמונאליים: תימוכין להשערה זו נמצאו בעובדה ששכיחות הסבוריאה עולה לאחר גיל ההתבגרות.

תורשה: ממצאים מעידים על כך שהמחלה מופיעה בתדירות גבוהה יותר כאשר יש היסטוריה משפחתית של המחלה או באנשים הסובלים ממחלות תורשתיות מסוימות.

מתח ולחץ נפשי: הסבוריאה היא מחלה פסיכוסומטית היכולה להתפרץ כתוצאה מלחץ נפשי.

אלרגיות למזון או תרופות מסוימות מחסורים תזונתיים: בעיקר מחסור בוויטמינים כמו ביוטין וויטמינים B6 ו-B12.

## טיפול ומניעה של סבוריאה

מאחר וסבוריאה הינה דלקת כרונית של העור, לא ניתן לרפאה לחלוטין. עם זאת, במקרים רבים ניתן לדכא את הסימפטומים של המחלה ולהפחית במידה ניכרת את אי הנוחות והסבל. בנוסף, במקרים של סבוריאה פעילה יש חשיבות גדולה בטיפול בבעיה מוקדם ככל הניתן, שכן ככל שחל עיכוב בטיפול כך הסבוריאה מחמירה ויש צורך בטיפולים מורכבים יותר. במהלך הטיפול בסבוריאה חשוב לתת את הדעת למקור הבעיה ולא רק לסימפטומים שלה. טיפול בשורש הבעיה יסייע בדיכוי והקלת הסבוריאה בעוד שטיפול בסימפטומים יביא להקלה ורווחה אסתטית אך לא ימנעו את התפרצות המחלה.

## הטיפול הרפואי בסבוריאה

הטיפול הרפואי בסבוריאה כולל שימוש בתכשירים המכילים חומרים, כגון:

1. תכשירים המכילים חומרים אנטי-פטריותיים המעכבים את צמיחת פטריית השמר בבלוטות החלב.
2. תכשירים המכילים קורטיקוסטרואידים, כגון משחות, המסייעים בריפוי והרגעה של הדלקת. משחות אלו ניתנות לשימוש



ד"ר ללוש מירי (Ph.D., MBA) - יועצת מדעית, מומחית לבעיות עור והבעלים של חברת DLM.Cosmetics. התמונות באדיבות דר' מירי ללוש ואתר shutterstock