



ד"ר מירי ליש



**עונת הסתיו ידועה כ'זמן של שינוי', אבל אחת הטעויות הנפוצות שמטופלים עושים בסתיו - היא לדחות את הטיפול בעור לעונת החורף. תובנות וטיפים**

הרמוניה דרמטולוגית מושלמת, פתאום מופיעים פצעונים או פריחה מסתורית המתפרצת בעור המזכירים לנו שהעור שלנו סובל ואם לא נשים לב ונדע איך לשמור עליו הוא עלול להיפגע. לסביבה שלנו יש השפעה עצומה על העור ובייחוד לשינויי מזג האוויר, המשקעים, הטמפרטורות, הלחות והרוחות לכל אלה, יש השפעה גדולה מאוד על העור שלנו. ולכן, על מנת לסייע לעור שלנו להתמודד עם השינויים הסביבתיים העונתיים אנחנו חייבים להבין את ההשלכות שלהם על העור.

**שינויים סביבתיים עיקריים המתרחשים בעונת הסתיו**

ירידה בטמפרטורות.  
רמות לחות משתנות אשר משבשות את האיזון הטבעי של העור.  
חשיפה מוגברת לאלרגנים שונים.

**השפעת הסתיו על העור שלנו**

בעונת הסתיו מזג האוויר הקריר והיבש גורם לגירויים ויובש בעור המאופיינים באדמומיות המלווה לעיתים בתחושת צריבה ו/או שריפה.



העור הינו האיבר הגדול ביותר, קו ההגנה הראשון שלנו הנחשף לסביבה המשתנה מידי יום, ואנחנו חייבים לשמור עליו בריא ושלם. אבל כמו במרבית מערכות היחסים הקיימות, גם ההתנהלות שלנו בטיפול בעור הופכת

*מזג האוויר היבש גורם לעליה במספר התאים המתים בשכבת הקרנית, מה שמוביל לסתימה של הנקבובית בעור ולהתפרצות אקנה*

לפעמים למסובכת ומורכבת. העור שלנו לא תמיד מצליח לתקשר אתנו בצורה מושלמת ולהסביר לנו למה הוא זקוק, ולעיתים, ברגע שאנחנו שסוף סוף מרגישים שהצלחנו להשיג



שכבת השומן המגנה על העור מפני היובש. **קרם לחות:** יש להקפיד להשתמש בקרם לחות כל יום, בנדיבות, במיוחד אם קיימת נטייה לאקנה או עור פנים יבש מאוד. שימו לב, חשוב לבצע התאמה נכונה של קרם הלחות לסוג העור. **תזונה:** רצוי לצרוך מזונות העשירים בחומצת שומן אומגה 3 (למשל, סלמון ואגוזים) המסייעת בשמירה על לחות העור ומניעת התייבשות. בנוסף, הקפידו על צריכת מזונות המכילים ויטמין E המסייע להגנה ותיקון של העור (למשל, שקדים, אגוזי מלך, אבוקדו וגרעיני חמניות) וויטמין C המסייע בשמירה על הקולגן והפחתת רדיקלים חופשיים

*העור היבש אשר בניגוד לעור השמן, רמת ייצור החלב אצלו מלכתחילה נמוכה, עלול לסבול בעונת הסתיו מיובש וגירויים שונים*

המזרזים את הזדקנות העור. **מקדם הגנה:** יש להמשיך ולהשתמש במקדם הגנה עם לפחות SPF 30, אומנם הקיץ כמעט מאחורינו אבל זה לא אומר שאין קרינה שעדיין יכולה לעשות נזק ותמיד בטוח יותר להישאר מוגן. **סדר בתכשירי הטיפוח לפני:** מומלץ לזרוק את כל אותם מסנני הקרינה, הקרמים, או האיפור שנפגעו מחום הקיץ, את המסקרה עם הגבשושים והקרם שקיבל ריח לא נעים או צבע שונה. לא שווה לסכן את העור שלנו באלרגיה או דלקת.

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

בנוסף, מזג האוויר היבש גורם לעליה במספר התאים המתים בשכבת הקרנית, מה שמוביל לסתימה של הנקבובית בעור ולהתפרצות אקנה. למעשה, עונת הסתיו והחורף נחשבות לעונות הקשות ביותר לאנשים הסובלים מאקנה. אם כי לא ברור האם החמרה במצב האקנה נגרמת ישירות ממזג האוויר היבש, או בצורה עקיפה משימוש מופרז בקרמים שמטרתם להקל על תחושת היובש.

#### השפעות הסתיו על העור השמן

אוויר יבש גורם לעור שומני לייצר ולהפריש יותר חלב (הפרשה שומנית) כדי להגן על עצמו מפני היובש. לכן עור שמן, אקנתי, ולעיתים גם סבוראי עלול לסבול בעונה זו מהחרפה במצב העור.

#### השפעת הסתיו על העור היבש

העור היבש אשר בניגוד לעור השמן, רמת ייצור החלב אצלו מלכתחילה נמוכה, עלול לסבול בעונת הסתיו מיובש וגירויים שונים המתבטאים באדמומיות, תחושת צריבה וגרד.

#### השפעת הסתיו על העור הרגיש

עור רגיש בעונת הסתיו יפתח אלרגיות ורגישויות בצורה חריפה יותר. עונת הסתיו מכונה לעתים קרובות זמן של שינוי, ובכל זאת, אחת הטעויות הנפוצות שמטופלים עושים בסתיו היא לדחות את הטיפול בעור לעונת החורף, מה שעלול להיות מאוחר מדי ולהוביל להתפתחות בעיות עור מיותרות. לכן, חשוב להבין שכאשר העונה משתנה גם שגרת הטיפוח והטיפול בעור חייבים להשתנות ולהיות מותאמים לעונה.

#### טיפים לשמירה על עור פנים בריא בעונת הסתיו

**ניקוי פנים:** מומלץ להקפיד לנקות את עור הפנים עם תכשיר רחצה עדין המועשר בלחות. דרגת החומציות של הסבון צריכה להיות 5.5 עד 6 כדי לא לייבש את העור יתר על המידה. **מקלחת קצרה:** רצוי שזמן המקלחת לא יהיה ארוך ושטמפרטורת המים לא תהיה חמה מדי, כיוון שמים חמים גורמים להסרה של