

השפעות העישון על העור מה ניתן לעשות?*

*חוץ מהברור מאליו, שזה להפסיק לעשן



ד"ר מירי ללוש

עישון סיגריות הינו אחד הגורמים המובילים להזדקנות מוקדמת של העור, אפילו יותר מחשיפה לשמש.

בעוד שמרבית האנשים מודעים היטב להשלכות הבריאותיות ההרסניות והקטלניות של עישון סיגריות (למשל, סרטן הריאות והגרונן), רבים אינם מודעים לעובדה שלעישון יש השפעות מזיקות גם על בריאות העור. בעשור האחרון, מחקרים רבים גילו מספר מנגונים עיקריים בהם עישון סיגריות יכול לפגוע בעור, החל מהזדקנות מוקדמת שלו ועד להגדלת הסיכון לחלות בסרטן העור.

מעשנים? הוספתם לעצמכם שנתיים וחצי לפחות ללוק הכללי

מחקרים מראים כי עישון קשור בהופעה מוקדמת של קמטים על העור. מחקר שבו שמונה בוחנים דירגו כל אחד בנפרד את היגלים של מעשנים ולא מעשנים מותך תצלומיהם, מצא שהמעשנים חרגו בממוצע כבעלי 2.7 שנים יותר מגילם האמיתי ולעומת זאת, הלא מעשנים חרגו כבעלי 0.7 שנים צעירים יותר מגילם האמיתי.

ניסוי הולנדי אשר בדק את הירידה באלסטיות של העור ואת רמת הטלנגיאקטיזיה (קופרוז) בעור של מעשנים בהשוואה ללא מעשנים, מצא כי הסבירות להופעת מצבים אלו גוברת עם העלייה במספר הסיגריות שעישהו הנבדקים.

ירידה באספקת הדם וברמת הלחות

עישון סיגריות מפחית את זרימת הדם לעור על ידי הגברת השחרור של הורמון בשם Vasopressin. הורמון זה, אחראי על הצרת כלי דם היקפיים וכך מקטין את זרם הדם המגיע לעור. מחקרים הראו כי הריכוז של הורמון vasopressin בדם עולה מיד לאחר עישון טבק.

קיימים מעט מחקרים הבודקים את השפעת העישון על רמות הלחות של העור, אך מותך מגוון הראיות עולה כי עישון סיגריות מוריד את רמת הלחות בעור. מחקר ישראלי הראה כי רמות הלחות בעור של נשים אשר עישן יותר מעשר סיגריות ביום היו נמוכות באופן משמעותי מערכי הלחות שנמצאו בנשים לא מעשנות. עור מיובש אצל מעשנים עשוי

תהליך הזדקנות העור מושפע ממספר גורמים סביבתיים, כאשר עישון סיגריות הינו אחד הגורמים המובילים להזדקנות מוקדמת של העור. במספר מחקרים נמצא כי עישון סיגריות גורם להזדקנות מוקדמת של העור אפילו יותר מחשיפה לשמש. בנוסף, מחקרים אשר בדקו את השפעת החשיפה לעשן טבק יחד עם חשיפה לשמש מצאו שהשילוב של שני הגורמים האלו גורם לזקק בעל אפקט סינרגיסטי (מוגבר) המסוכן לעור יותר מההשפעה של כל אחד מהם לחוד.

הזדקנות העור נמדדת באמצעות מספר מאפיינים היצרים יחד מראה המכונה בספרות המקצועית בשם: "פני מעשן".

המונח "פני מעשן" הוטבע בשנת 1985 על ידי רופא בריטי בשם ד"ר דאגלס מודל, אשר הצליח לאפיין את פניהם של מעשנים כבעלי אחד או יותר מהפרמטרים הבאים:

1. קמטים בפנים- בעיקר בצדי העיניים, הלחיים, מסביב לשפתיים והלסת התחתונה.
2. ירידה בנפח הפנים- עור פנים דק עם מבנה עצמות בולט.
3. שינויים במרקם העור- העור נראה גס, מחוספס וחסר ברק.
4. שינויים בצבע העור- העור מקבל גוון צהבהב, המלווה לעיתים באזורים סגולים ואדומים, עם נטייה לפיגמנטציה.

נשים מושפעות יותר מגברים

ישנן עדויות לכך שעורן של נשים מושפע מחשיפה לעישון טבק יותר מעורם של גברים. מחקר שבדק את הזדקנות העור של גברים ונשים מעשנים בהשוואה ללא מעשנים, מצא כי גברים מעשנים היו בעלי נטייה של פי 2.3 יותר להזדקנות מוקדמת של העור מאשר גברים לא מעשנים, ואילו נשים מעשנות היו בעלות נטייה של פי 3 יותר בהשוואה לנשים לא מעשנות.



להאדים בקלות, לקבל מרקם נקשה ומחוספס ואף לפתח גירויים העלולים להחמיר את מצב העור.

קושי ברפוי פצע

ישנן ראיות לכך שעישון טבק מפריע לתהליך הרפוי הטבעי של העור ופוגע ביכולתו להתחדש. זאת אחת הסיבות לכך שחולים לפני ניתוח נדרשים להפסיק לעשן לפני ואחרי הניתוח. הפסקת העישון חשובה ביותר כאשר מחובר בניתוחים פלסטיים שבהם רפוי מלא של הרקמה נדרש ללא השארת צלקות.

עליה בסיכון לחלות בסרטן העור

חשיפה לאור השמש הינה גורם הסיכון העיקרי לסרטן העור. עם זאת, ישנן עדויות רבות לכך שגם עישון מגביר את הסיכון לפתח סרטן זה. מחקר הולנדי בדק ומצא כי אנשים אשר עישנו סיגריות או מקטרת היו בעלי סיכון גבוה פי שניים לחלות בסרטן העור בהשוואה לאנשים לא מעשנים.

כיצד העישון משפיע על העור

- קיימים יותר מ-4,000 כימיקלים שונים בעשן הטבק, חבם חומרים מגרים, מאות מהם רעילים ולפחות 40 מתוכם הינם חומרים מסרטנים ידועים. כימיקלים אלו גורמים לנזקים בסיבי הקולגן והאלסטין, המעניקים לעור את תכונות המיצוק והגמישות. בנוסף, עישון גורם לייצור מוגבר של אמים בשם (MMP Matrix Metalloproteinase) האחראי על פירוק סיבי הקולגן והאלסטין. כתוצאה מכך העור הופך לדק יותר, נפול ומקומט בטרם עת.
- הניקוטין המצוי בסיגריות גורם להיצרות ולאובדן הגמישות של כלי הדם בשכבות החיצוניות ביותר של העור. כתוצאה מכך, זרימת הדם לעור נפגעת. למעשה, זרימת דם היקפית יורדת בכ- 30-40% בתוך דקות לאחר שאיפת עשן סיגריות. עקב אספקת הדם הלקויה, העור לא מקבל בכמות מספקת חמצן, מינרלים, ויטמינים ומלחים וכתוצאה מכך, העור מזדקן בצורה מהירה יותר, מאבד מהחיות שלו ומקבל גוון חיזור יותר.

• עשן הסיגריה והחום הנפלט במהלך העישון במרחק קצר מעור הפנים גורמים לפעילות מוגברת של הרדיקלים החופשיים (מולקולות הרסניות הפוגעות במבנה העור), להיווצרות כתמי פיגמנטציה ולגוון עור צהבהב.

• הבעות הפנים הנוצרות במהלך העישון תורמות להיווצרות קמטים, לחגמא: כיווץ השפתיים במהלך העישון גורם לקמטים מעל לשפה העליונה ומתחת לשפה התחתונה.

אחת הסיבות לכך שאנשים נוטים להקל ראש בהשפעת העישון על העור, נובעת מהעובדה שהשפעות העישון על העור עשויות לבלוט רק לאחר שנים. ככל שמספר הסיגריות גדול יותר ותקופת העישון ארוכה יותר, כך גדל הסיכון שהעור יזדקן מוקדם יותר. לכן, צעירים המעשנים ואינם חשים בנזק המצטבר הנגרם לעורם, צריכים להיות מודעים לכך שבשלבים הראשונים הנזקים בעור הינם מקרוסקופיים ולא בולטים, אבל בעתיד, מקים אלו יבלטו וחלקם אף עלולים להיות בלתי הפיכים. לכן, רצוי להקדים ולטפל בעישון ובהשפעות שלו על העור כמה שיותר מוקדם!

הטיפול בעור של מעשנים

הפסקת עישון - בעוד שחלק ממדקי העישון עלולים להיות בלתי הפיכים, ניתן למונע החמרה במצב העור, ולעיתים אף שיפור, על ידי הפסקת עישון או לפחות הקטנה משמעותית בכמות הסיגריות ואימוץ שגרת טיפוח וימומית לשיקום העור.

ויטמינים ומינרלים - כיוון שבעור של מעשן נפגעת אספקת הויטמינים והמינרלים החיוניים לתפקוד תקין, מומלץ להשתמש בתכשירים המכילים ריכוזים גבוהים של ויטמינים ומינרלים להשלמת החסר. לחגמא: ויטמין A, הנחוץ לתפקוד תקין של העור, אחראי על זריז קצב התחדשות תאי העור וייצור של סיבי קולגן ואלסטין. ויטמין C, המגן מפני רדיקלים חופשיים ומעכב את פירוק סיבי הקולגן והאלסטין.

אנטי אוקסידנטיים - רצוי להקפיד על שימוש בתכשיר העשיר במגוון אנטי-אוקסידנטיים (מגדי

חמצן) המגנים על העור מפני הרדיקלים החופשיים. לחגמא: ויטמינים A, C, E, חומצה אלפא ליפואית, סלניום, בטא-קרטרן, ליקופן, קואנזים Q10 ועוד.

לחות - חשוב להקפיד על שימוש קבוע בקרם לחות עשיר המכיל חומרים בעלי יכולת הרגעה ושיקום העור, כגון: שמן נר הליה, אלורה, אלנטואין, לבנדר וקלנדולה.

פילינג - עור של מעשנים נוטה להתחלף בקצב איטי יותר. לכן, שימוש בפילינג פעם או פעמיים בשבוע יכול לסייע רבות בהשלת תאים מתים וחיידוש מרקם העור. בנוסף, בעת ביצוע פילינג בקליניקה או במכון יש להמליץ למטופל להפסיק לעשן לפני ואחרי הטיפול.



הכתבת, ד"ר מירי ללוש Ph.D., MBA, יועצת מדעית, מומחית לבעיות עור ובעלת קליניקה לטיפול פנים ואסתטיקה בר"ב.