



יש תשובה לסבוריאה!

הדרך המוכחת להיפטר מסבוריאה
(מבלי להשתמש בסטרואידים)

מאת יהודית מורי
מור קליניק
www.morclinic.com

תוכן העניינים

3	סבוריאה – מה זה ומדוע היא מתפרצת?
3	סבוריאה – מה זה בעצם?
3	גורמים עיקריים להופעת סבוריאה
4	מה קורה לעור עם סבוריאה ?
4	בלוטות חלב
5	סבוריאה – שיטות טיפול
5	טיפול תרופתי / קוסמטי באזור הראש
6	טיפול תרופתי נגד סבוריאה - סטרואידים
6	טיפול אנטי פטרייתי
6	טיפולים קוסמטיים-רפואיים
7	סבוריאה – שיטות טיפול טבעיות ואלטרנטיביות
8	מניעת החרפה
8	צמחי מרפא ושמנים אתריים
8	דיקור סיני לטיפול בסבוריאה
9	טיפול במחלת סבוריאה בתרופות סבתא
11	טיפול פילינג להסרת תאי עור מתים וחידוש העור
11	מהו טיפול פילינג
11	איך מתבצע פילינג
11	סוגי פילינג
12	טיפול חדשני בקור – לסבוריאה ובעיות עור שונות
14	עשה ואל תעשה – טיפים חשובים בנושא סבוריאה
16	סבוריאיך דרמטיטיס – מחקר
17	תמצית שאלות ותשובות בנושא סבוריאה
19	סבוריאה - סוף דבר

סבוריאה – מה זה ומדוע היא מתפרצת?

רובנו בשלב מסוים בחיים סבלנו או נסבול ממחלות עור, בעיות או תופעות לא נעימות בעור. העור הוא איבר רגיש והמון פקטורים יכולים לגרום לגירוי, סימנים וכו'. בעיות אסתטיות ופיזיות של העור הן תמיד עניין לא נעים ומציק. מחלת סבוריאה אולי אינה מוכרת לחלק מהאנשים, אך היא תוקפת אחוז ניכר באופן יחסי מהאוכלוסייה, בין 5-10 אחוזים.

סבוריאה – מה זה בעצם?

סבוריאה היא מחלת עור נפוצה שבה בלוטות השומן של העור פגועות. השם המלא של המחלה הוא סבוריאה דרמטיטיס (Seborrheic dermatitis) והוא נגזר מהמילה Seborrhea שמשמעותה הפרשת חלב. בעברית, מכונה לעיתים הסבוריאה בשמות "דלקת עור חלבית" או "דהנת".

הסבוריאה תוקפת בעיקר את איזור הפנים, הקרקפת, הצוואר ולעיתים את בתי השחי והמפשעה – שכבות עור עליונות ובעיקר מקומות עם ריכוז גבוה של בלוטות חלב.

התופעות הנפוצות של הסבוריאה הם:

- אדמומיות של העור
- הפרשה מוגברת של חומר שומני מבלוטות החלב
- עור מתקלף
- הופעת קשקשים בקרקפת
- גירודים ותחושת אי נוחות
- בעיה אסתטית אשר מפריעה למרבית הסובלים מהמחלה



האזורים שבעיקר ניזוקים מהתפרצות הסבוריאה הם הקרקפת, העפעפיים, הגבות, צידי האוזניים, מאחורי האוזניים, אזור הפה ואזור אמצע החזה.

אזורים שבהם נוכחות התופעות של הסבוריאה שכיחה פחות הם: בית השחי, ישבן, שדיים ומפשעה. אך כאמור, התופעות הנפוצות שכיחות ביותר באזור הפנים ובהמשך הספר אסקור את הדרכים והשיטות שיאפשרו לך לטפל בסבוריאה ולהיפטר ממנה אחת ולתמיד.

גורמים עיקריים להופעת סבוריאה

אין הוכחה מדעית חד משמעית מהם הגורמים של סבוריאה דרמטיטיס, אך ישנם כמה "חשודים" עיקריים המקובלים בעולם הרפואה. שינויים במזג אוויר (בעיקר בחורף), מצבי מתח מתמשכים, תזונה לא נכונה, גורמים גנטיים, חולשת מערכת חיסון, שינויים הורמונאליים וחוסר שינה, מקושרים להופעת סבוריאה אצל אנשים מסוימים.

גורמים נוספים ו"חדשים" יותר של סבוריאה הם מחסור בויטמינים ביוטין, פירידוקסין (ויטמין B6), וריבופלאבין (ויטמין B12). חשוד נוסף, שלא הוכחה אשמתו עדיין, הוא פטרייה (שמרים), הנקראת פיטרוספורום אורבי קולר (Pityrosporum Ovale) – לפטרייה זו כנראה יש משיכה מסוימת לבלוטות החלב, והיא שוכנת באזורי הבלוטות או בקרבת זקיקי השערה ומשהו בפעילותה גורם להופעת התופעות הנפוצות של סבוריאה באזור הבלוטות האלו.

מה קורה לעור עם סבוריאה ?

בעור הגוף יש שני סוגי בלוטות: בלוטות זיעה ובלוטות חלב. בלוטות הזיעה מפרישות זיעה לשם ויסות הטמפרטורה של הגוף ולשם שחרור עודפי רעלנים מהגוף. בלוטות החלב מייצרות חומר שומני לשם ליחוח העור ושמירה על רכות וברק השיער.

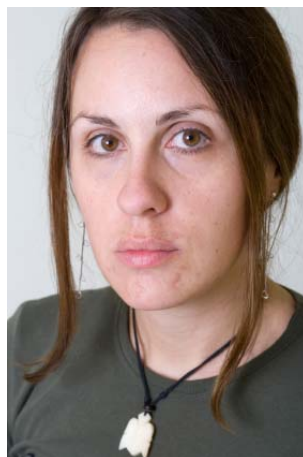
בלוטות חלב

הכוונה אינה כמובן לחלב אותו התינוק יונק, אלא חֵלֵב – נוזל שומני המופרש אל העור. בלוטות אלו נמצאות בתוך שכבת העור, הנקראת "דרמיס", מתוך כל בלוטה יוצא צינור קטן דרך זקיק שערה, דרך הצינור יוצא החלב אל שכבת העור החיצונית ומקנה לה מראה שומני. זו תופעה נורמאלית שמתרחשת כל הזמן. אזורי הגוף העשירים בבלוטות החלב הם האזורים בהם סבוריאה מתפרצת לרוב. אזורים הרחוקים מהראש והחזה סובלים פחות מהתופעות של סבוריאה, כי ישנן פחות בלוטות חלב באזורים אלו.

כאשר העור נגוע בסבוריאה, החומר השומני שבאופן נורמאלי מופרש לחידוש המלאי של לחות העור, מופרש כחומר צהבהב. הפרשה צהבהבה זו מצביעה על פעילות יתר של המערכת החיסונית כתוצאה

מפעילות של רעלנים. במילים אחרות, רמה גבוהה של רעלנים משוחררת בגוף. הגוף צריך להתנקות מכמות הרעלנים המזיקה על מנת שהמערכת החיסונית תשוב לפעילות נורמאלית. בנוסף לכך, כפי שהזכרתי קודם לכן, התפרצות הסבוריאה מצביעה גם על מחסור מסוים בגוף שדורש חידוש והשלמה. מכאן, כדי לרפא את הבעיה, זיהוי המחסור הכרחי וחשוב מאוד.

לפני שרצים לקנות עוד מוצר ללא מרשם רופא, חשוב קודם להבין את העקרונות של המחלה ואת הדרכים שיש בידך לסייע לעצמך להירפא.



סבוריאה – שיטות טיפול

אם המחלה התפרצה והופיעו הסימפטומים של סבוריאה ראשית יש לתת את הדעת למקור הבעיה ולא רק לסימפטומים החיצוניים שלה. טיפול בשורש הבעיה יסייע בפתרונה ואילו טיפול בתופעות החיצוניות שלה, יאפשרו הקלה ורווחה אסתטית אך לא יפתרו את הבעיה.

טיפול בעור

ישנם כמה כללים בסיסיים שיכולים לעזור. ראשית, חשוב מאוד לשמור על היגיינת העור הפגוע. רצוי ומומלץ לבחור רק במוצרים טבעיים ב-100% שאין בהם תוצרי נפט ושיסייעו בחידוש חומרי הזנה שיובילו לריפוי. בחרו במוצרים שמכילים מקורות של חומצת שומן כמו שמן בוראג' או שמן חריע לחידוש מלאי הלחות, ויטמין E לתוספת הלחות וויסות ההתקלפות של העור, ויטמין C כאנטי אוקסידנט ומקורות של בטא קרוטן (כמו גזר ומשמש) בשל סגולותיו להמרצת המערכת החיסונית.

לאחר שנבחר המוצר הטבעי הנכון, מומלץ לשטוף את העור בסבון כמה פעמים ביום – אך לא להגזים. מריחה של קרמים ספציפיים ללא אלכוהול יכולה לעזור ולהקל. אמנם אחת מתופעות הסבוריאה היא מחלה מגרדת ומציקה, הימנעות מגירוד, עם כל הקושי שבדבר, תעזור למנוע את התפשטות הסבוריאה בגוף.

הסימפטומים של סבוריאה יוצרים הפרעות אסטטיות, על אף הרצון לכסות ולהסתיר את האזורים הפגועים, חשוב דווקא כן לדאוג לחשיפה זהירה לשמש ולאוויר הפתוח, דבר אשר יעזור למניעת התפשטות המחלה. כמובן שאין להיחשף לשמש יותר מדי ולא להישרף. ברוב המקרים טיפול משחתי ירגיע את הדלקת, ירפא את הפצעים ויפחית את התפשטות המחלה. זה הבסיס על מנת ולנסות למנוע את ההתפרצות של סבוריאה והתפשטותה.

טיפול תרופתי / קוסמטי באזור הראש

ישנם סוגים שונים של שמפו רפואי בעלי מרכיבים מסייעים להקלת סימנים של סבוריאה באזור הראש. במידה ושמפו שכזה לא עוזר ניתן לקבל שמפו מיוחד מאנשי המקצוע. שמפו ללא מרשם מכיל לרוב חומצה סליצילית, זפת פחם, אבץ, רסורצין וסלניום. בשמפו רפואי עם מרשם ישנן כמויות גדולות יותר מאותם החומרים וכן קטוקונאזול וסטרואידים. מסאז' לראש גם כן עשוי לסייע בהחזרת האיזון בקרקפת למצב נורמאלי. במצב של סבוריאה בילדים טיפול זה אפקטיבי במיוחד.

טיפול תרופתי נגד סבוריאה - סטרואידים

ניתן להשתמש בשימוש תקופתי/מקומי בסטרואידים נגד תופעות של סבוריאה בעור. יש להימנע משימוש ארוך טווח, שכן השימוש בסטרואידים מוביל לתופעות לוואי רבות ואינו מומלץ אלא במצבים בהם באמת יש צורך בהם. השימוש בסטרואידים נעשה במריחת משחות או לקיחה של טבליות דרך הפה.

במקרים עמידים בפני טיפול ניתן להשתמש בטיפול קל של ראקוטן. תרופה על בסיס ויטמין A, אשר מפחיתה את פעילות בלוטות החלב.

טיפול אנטי פטרייתי

אחד הגורמים למחלת סבוריאה היא פטריית שמר שמצויה באזור בלוטות החלב. שימוש במשחה אנטי פטרייתית מקטין את מושבות השמרים ומסייע בהקטנת התופעה. במקרים קשים של סבוריאה ניתן להשתמש בתרופות אנטי פטרייתיות שנלקחות בפה ואפילו בחשיפה לקרינה אולטרא סגולה.

טיפולים קוסמטיים-רפואיים

ההתפתחות הטכנולוגית של עולם הקוסמטיקה הרפואית מאפשרת פתרונות של טיפולים קוסמטיים רפואיים בבעיית הסבוריאה. לסובלים מהמחלה הטורדנית מוצעים מגוון טיפולים המביאים להאטת התפרצות המחלה באופן ניכר.

סבוריאה לא ניתן לרוב להעביר לחלוטין אלא רק להקל או להעלימה לתקופה.

לכן ניתן ורצוי להשתמש בתכשירים וטיפולים מסוגים שונים, לקיים דיאטה נכונה, לדאוג לחשיפה זהירה לשמש, ליטול ויטמינים ותוספים, אשר יסייעו לשיפור המצב הבריאותי באופן כללי, ועל ידי כך לשפר באופן משמעותי את היכולת של האדם להתמודד עם המחלה.

על מנת להחזיר לעור את האיזון הנורמאלי ולהעלים סימנים של סבוריאה, מומלץ להשתמש בטיפולי לחות למיניהם, טיפולי פילינג עדינים ושימוש בקרמים, המכילים ויטמינים כגון E, C, D, וביוטן.



סבוריאה – שיטות טיפול טבעיות ואלטרנטיביות

לרוב המחלות ישנו טיפול אלטרנטיבי או טבעי. סבוריאה אינה שונה במקרה זה, וישנן כמה שיטות טיפול טבעיות. הסיבות למחלת סבוריאה הן רבות. רפואה אלטרנטיבית מציעה לרוב טיפול הוליסטי כולל לפתרון מצבים לא תקינים של הגוף. שיטות הטיפול הביתיות במחלת סבוריאה יעילות ולא מזיקות. ריפוי המחלה תלוי ביכולת ההתמדה והעמידה של החולה.

תזונה

שלא כדוגמת מחלות עור אלרגיות רבות, סבוריאה בדרך כלל מתפרצת בגלל סיבה פנימית ופעמים רבות נגרמת כתוצאה מהרגלי תזונה לקויים.

לאנשים הסובלים מסבוריאה, שינוי התזונה היא הכלי הראשון שסייע להיפטר מהבעיה. אוכל שיש בו כמות גדולה של שומן רווי, סוכר מעובד, ג'אנק פוד הוא התורם הראשי לחוסר איזון שמוביל לגידול יתר של קנדידה (סוג פטרייה). גידול יתר של קנדידה תורם לגידול פעילותו של ההיסטמין (חומר המופרש בתגובה אלרגית) ולגרום להתפרצות של סבוריאה. שמרי קנדידה נעים אל האזורים החלשים ביותר בגוף האדם ומעוררים גירוי. האזורים החלשים בגוף האדם משתנים מאדם לאדם. עם סבוריאה דרמטיטיס, בלוטות החלב הן האזורים החלשים שמותקפים בגוף ולכן שם אנו פוגשים את התופעות הנפוצות של הסבוריאה.

הצעד הראשון לטיפול בסבוריאה הוא שינוי תפריט המזון שנכנס לגוף. חשוב לזכור, כי אחת הסיבות להופעת סבוריאה היא ייצור מוגבר של שמן טבעי מבלוטות החלב (SEBUM). לכן, אדם הסובל מתסמיני סבוריאה יכול להפחית את תצרוכת את השומן הרווי והסוכר המעובד שכן הם המכנה המשותף של הסובלים מסבוריאה דרמטיטיס. יש להגדיל את צריכת הסיבים התזונתיים. סיבים עוזרים לחסל את גידול היתר של הקנדידה. חשוב לתת דגש לחידוש המלאי של חומצות השומן החיוניות ואת רמות הויטמין E. בנוסף צריכת ירקות עלים ירוקים ומזון עשיר בוויטמין E יסייעו בצמצום הסימפטומים של סבוריאה בעור. העשרת התזונה בוויטמינים מקבוצה B, סלניום ואבץ גם תעזור, כי חוסר שלהם גורם להופעה של סבוריאה בעור. סבוריאה מושפעת משינויים במזג האוויר, בלחות, לחץ וזיהומים מכל סוג. בהקשר הזה טוב לצרוך מזונות כגון: משמשים ותפוחים - העשירים בבטתה-קרוטן, ברוקולי, אספרגוס ותרד – העשירים במינרלים וסיבים. עדיף להימנע ממזונות אלרגניים כמו – ביצים, חלב, שוקולד, בוטנים ועוד. עפ"י הרפואה הטבעית חלב ומוצריו מזיקים ומעודדי דלקת. שינוי בדיאטה יעזור לסימנים של סבוריאה במידה רבה, וישפר את מצב העור, אך כמובן שהדיאטה חייבת לבוא בשילוב עם טיפול.

מניעת החרפה

מניעת החרפת הסבוריאה ניתנת על ידי מריחת קרמים על בסיס טבעי על הגוף, הימנעות משינויים קיצוניים במזג האוויר או בלחות, הפחתת מצבי לחץ בו שרוי האדם. כמו כן, רצוי להחליף את סוג השמפו הטיפולי נגד סבוריאה בו משתמשים מפעם לפעם, כיוון שהשפעתו פוחתת עם הזמן.

צמחי מרפא ושמנים אתריים

ניתן לצרוך צמחי מרפא כמו תלתן אדון, סרפד, אובליפיחה ועוד שורשים מסוגים שונים, שיקלו על תופעות של סבוריאה בעור.

- לשיפור המרצת זרימת הדם וטיפול בקרקפת מומלץ לעסות את הקרקפת עם שילוב של הצמחים הבאים או חלק מהם:
 - תה תלתן אדום
 - אלו וורה
 - שמן עץ התה (לערבב בחליטה של צמח נוסף או בכוס מים פושרים. לא לטפטף ישירות על עור הקרקפת שכן מעבר לסגולותיו האנטי ויראליות והאנטי פונגאליות של השמן, הוא גם מאוד מיבש).
 - ציפורני חתול (קלנדולה)
 - סרפד - ניתן גם לחלוט סרפד ולהשתמש בחליטה כדי לעסות את הראש.
- בכדי להתמודד עם בעיית הקשקשים, ניתן למרוח ולעסות את הראש עם זרעי פשתן טחונים.
 - כמו כן מומלץ לשתות חליטות מהצמחים שהוזכרו לעיל, שכן הן עוזרות בהפחתת השומניות והקשקשים – שמים את הצמח בכוס מים רותחים, מחכים רבע שעה, מסננים ושותים.
- לטיהור הכבד וניקוי הדם:
 - צריכה של תוסף תזונה עשיר באנטי-אוקסידנטים יסייע בטיהור וניקוי הדם ויסייעו באיזון הפרשות של בלוטות החלב.
 - מיץ אלו-וורה (לא להשתמש בזמן היריון)

צמחי מרפא סיניים

ישנם הרבליסטים המתמחים ברקיחת תערובות צמחי מרפא סיניים היודעות לטפל במחלות עור בכללן במחלת הסבוריאה. שילוב של נטילת צמחי מרפא סיניים עם דיקור סיני עשוי לחולל פלאים אצל הסובלים ממחלת הסבוריאה. את צמחי המרפא הסיניים ניתן לצרוך במספר דרכים:

- בישול וחליטה: המטופל שותה את המיצוי המתקבל לאחר בישול הצמחים

- טינקטורת צמחים ללקיחה בשתייה
- צמחים באבקה מרוכזת (הנמהלים במים חמים ונשתים ע"י המטופל)
- צמחים שניתנים בקפסולות לבליעה עם מים

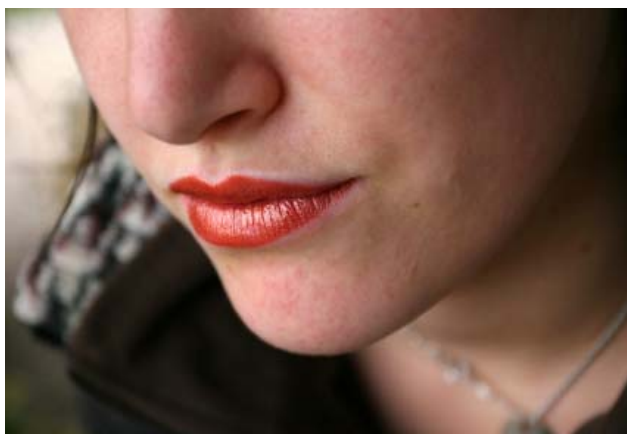
את צמחי המרפא הסיניים מתאים אך ורק מומחה לצמחי מרפא בהתאם לאבחון אישי שמתבצע על בסיס יסודות ועקרונות הרפואה הסינית. ההרבליסט הוא זה שמתאים את דרך לקיחת צמחי המרפא בהתאם למטופל ולבעייתו.

דיקור סיני לטיפול בסבוריאה

הדיקור הסיני יודע לטפל באיזון המופר בגוף שמאפשר את התפרצות הסבוריאה. בעזרת הדיקור הסיני (מומלץ, בשילוב צמחי מרפא סיניים) ניתן לווסת את המערכת החיסונית, להפחית משמעותית את הפריחה ואת תחושת הגירוד, מסייע להחזיר את האיזון לגוף, מפחית את הפריחה ואת הגרד.

טיפול במחלת סבוריאה בתרופות סבתא - מיליארד סינים לא

טועים...



סבוריאה – הכר את האויב!

סבוריאה היא מחלת עור דלקתית וכרונית, כלומר כזו שחוזרת שוב ושוב מרגע שהיא מופיעה בפעם הראשונה. מחלת סבוריאה יכולה להיווצר מסיבות רבות ושונות, כאשר בין הגורמים השכיחים להופעת סבוריאה נמצאים לחץ נפשי, תזונה לא בריאה, שינויים במזג האוויר, שינויים הורמונאליים, בעיות במערכת העיכול או העצבים ועוד. בשל

הגורמים האפשריים הרבים להופעת המחלה לא תמיד ניתן לאבחן את המקור לדלקת סבוריאה, ולכן גם שיטת הטיפול שבוחרים לנקוט היא לא תמיד השיטה המתאימה ביותר למקרה הספציפי.

כיצד סבוריאה נוצרת?

סבוריאה נוצרת כאשר בלוטות החלב שבעור מייצרות כמות גדולה מידי של שומן, אשר מופרש אל השכבה החיצונית של העור. שומניות היתר גורמת להופעת קשקשים ופריחה על גבי העור, אשר

מלווים גם בתחושה לא נעימה של צריבה וגירוד. עודף שומן על גבי העור מהווה קרקע פורייה להתיישבות של פטריות וחיידקים, וכך נוספות גם דלקות אשר מחריפות את המצב. ניתן להבין מדברים אלה, שטיפול במחלת סבוריאה מתמקד בניקוי של העור ובהשבת האיזון לפעולתן של בלוטות החלב. באופן זה, הטיפול נגד סבוריאה מצמצם את היקפי התופעה ובו זמנית הוא גם מהווה טיפול מונע להישנות הבעיה.

טיפול במחלת סבוריאה באמצעים טבעיים

רבים מן הטיפולים הקיימים בשוק נגד סבוריאה מבוססים על סטרואידים או אנטיביוטיקה, דבר אשר הופך אותם למסוכנים ומאוד לא מומלצים על ידי רופאים, פרט למקרים חמורים במיוחד של דלקות סבוריאה. מנגד, טיפולים טבעיים, המכונים גם "תרופות סבתא", עוזרים להילחם במחלת סבוריאה באופן שאינו מזיק לגוף, ואף תורם לפעילותו התקינה ברוב המקרים. תרופות סבתא נגד סבוריאה מבוססות על צמחי מרפא ושמנים טבעיים, אשר מעשירים את העור והקרקפת בויטמינים חיוניים, מרגיעים אותם, ובכך עוזרים להיפטר מזיהומים וסימפטומים של סבוריאה.

אחת השיטות הפופולאריות ביותר לטיפול בבעיית סבוריאה היא שתייה של חליטת צמחים מיוחדת שמסייעת להוריד את רמת השומניות בעור. החליטה מורכבת מעלי רוזמרין וסרפד, שצריך להשרות אותם בכוס מים רותחים תחת מכסה. לאחר השרייה של רבע שעה מסננים את המים ושותים את החליטה.

בנוסף לכך, טיפול במחלת סבוריאה נעשה בעיתים קרובות דרך שימוש בשמנים. נגד סבוריאה בקרקפת, למשל, מומלץ מאוד לעסות באופן יסודי את הקרקפת עם שמן רוזמרין או שמן לבנדר פעמיים ביום, פעולה אשר עוזרת להעלים קשקשים, מרגיעה את העור ומפחיתה את השמנוניות שלו.

כמו כן, מריחת שמנים הידרופיליים (נוגדי מים) על הפנים והגוף עוזרת למנוע סבוריאה ולהפחית את מימדי התופעה.

לטיפול במחלת סבוריאה קיימת גם אסכולה נוספת שמקורה ברפואה הסינית, הגורסת שהפרשת שומן מוגברת היא דרכו של הגוף לסלק החוצה רעלים. במקרה זה, שיטת הטיפול המומלצת מתבססת על ניקוי הגוף מחומרים מזיקים על ידי שתיית תמציות של צמחי מרפא, אשר אחראים על ניקוי הכבד, ובכך מסייעים להפחתת שיעורי ההתפרצות של סבוריאה.

טיפול פילינג להסרת תאי עור מתים וחידוש העור

מהו טיפול פילינג

נתחיל במשמעות המילה פילינג - מילה זו הלקוחה מלועזית משמעותה קילוף. הכוונה לקילוף שכבת העור הראשונה – אפידרמיס. מטרתו של טיפול פילינג היא שיפור מראה העור, הצערותו, מניעת היווצרות שומן בעור, שיפור מרקם העור והבהרתו. זהו טיפול פופולארי מאוד ובעזרתו מטפלים במספר גדול של מצבים ובעיות החל מאקנה, סימני גיל, קמטים ואפילו גידולים.

איך מתבצע פילינג

מורחים על העור חומרים טבעיים לטיפול פילינג עדין וחומרים כימיים לטיפול בינוני ועמוק. בהמשך נפרט את סוגי הטיפולים השונים ואת החומרים בהם משתמשים. החומרים מסירים את שכבת העור העליונה ומאפשרים לעור חדש ובריא לגדול. לאחר טיפול פילינג העור יהיה הדוק יותר ועבה יותר (עקב ייצור קולגן מוגבר). לאחר הבראת העור הוא יראה מלא, הנקבוביות פחות בולטות ופחות מקומט. לאחר טיפול העור יראה רענן וצעיר.

סוגי פילינג

- פילינג בצורה טבעית – שכבת העור הראשונה מתחלפת באופן טבעי כל הזמן גם ללא כל פעולה מיוחדת מצידנו, תאי העור החיצוניים מתים ונושרים. עם זאת ניתן לשפר את הפעולה ולהגבירה על ידי שימוש בליפה או ספוג בזמן השטיפה. פעולה זו תגביר את כמות תאי העור אשר יוסרו ותתרום לשיפור מראה העור. זהו למעשה טיפול פילינג עצמאי ועדין מאוד ללא חומרים.

- פילינג עם חומרים טבעיים – זהו לרוב טיפול פילינג עדין שקבוצת החומרים העיקרית שמשמשת לטיפולים אלו נקראת AHA (חומצות אלפא הידרוקסיות). חומצות אלו יוצרות פילינג עדין ביחס לשאר החומרים. לרוב הן מבוססות על מולקולות של סוכרים



ומכאן שמותיהם הפרטניים, חומצה גליקולית, מאלית, לאקטית ושאר חומצות פירות. אלו חומרים מסיסים במים וניתן להשתמש בהם כנוזל או קרם.

טיפול פילינג אלו יבוצעו לרוב על ידי קוסמטיקאית או רופא עור וההתאוששות מהם מהירה ביותר. לרוב יהיה צורך בטיפולים חוזרים שכן קילוף העור הינו קל והשפעתו חלשה. בטיפולים עדינים כמו אלו העור לא נראה פגום או לא אסטטי יחסית לטיפולים אינטנסיביים יותר. הטיפול הינו פשוט ונעשה בזמן קצר, לעיתים מתייחסים לטיפולים עדינים ופשוטים אלו כאל טיפול לזמן ארוחת הצהריים לפני החזרה לעבודה.

- **פילינג עמוק** – לטיפולים עמוקים יותר יש שימוש בחומרים כימיים חזקים יותר שמורידים שכבה עבה יותר של העור. טיפול מסוג זה יינקט לרוב על מנת לפתור בעיות חמורות יחסית. קבוצות החומרים העיקריות בשימוש הם חומצות בטא הידרוקסיות וחומצה טריקולורואקטית – כאשר הראשונה נפוצה יותר. בעיות שטיפול פילינג כזה יתאים להן הן הסרת בקטריות, עור מת, קשקשים בקרקפת וחלב שנמצא עמוק בנקבוביות. ניתן להשתמש בחומרים בצורת קרם, ג'ל, משחות ושמפו. זמן החלמת העור לרוב ארוך יותר וישנן הפרעות אסטטיות לפני חידוש העור.
- פילינג מסייע מאד בטיפול נגד סבוריאה, בכך שהוא מסיר את תאי העור המתים ומביא לחידוש תאי העור.

טיפול חדשני בקור – לסבוריאה ובעיות עור שונות

סבוריאה היא כאמור דלקת בשכבה העליונה של העור, שמקורה בייצור מוגבר מבלוטות החלב בעור. כפי שקראנו כבר, ביטויי המחלה הם: אודם בעור, גרד, קילוף, עודף שומניות העור וקשקשים.

טיפולים "קלאסיים"

קיימות שיטות רבות למניעת התפרצות סבוריאה וטיפולים לאחר ההתפרצות, החל משינוי הדיאטה וכלה בטיפול עם סטרואידים ומשחות. באופן כללי, לסובלים מתופעות של סבוריאה מומלץ לקבל טיפול מקוסמטיקאית מוסמכת, אשר יכולה לעזור ולתת קרמים ומשחות מתאימות.

טיפול פנים בשיטת הקור

כיום ישנו טיפול קוסמטי חדשני ופורץ דרך נגד סבוריאה – טיפול בקור. מהות הטיפול היא החדרת לחות אינטנסיבית לעור, בעזרת הקור העור מתחדש ומשתקם, תחושות היובש או השמנוניות פוחתות, העור מקבל הזנה בעזרת הקור והופך רך יותר. הטיפול מסיר את השכבה הקרנית הקשה של העור שנוצרת במחלת סבוריאה לרוב. טיפול זה נקרא – **קריוטרפיה** (קריו=קור). בטיפול זה משתמשים בקור על מנת להביא לריפוי התופעות הנפוצות של סבוריאה בעור.

כבר לפני אלפי שנים תוארה השיטה על ידי היפוקרטס, אך לא היה שימוש בשיטה זו עד עכשיו, מכיוון שהפקת קור בצורה מתאימה לתופעות של סבוריאה הייתה מסובכת ומורכבת מידי, ורק התפתחות הטכנולוגיה המודרנית אפשרה את חזרת השיטה לחיינו. הטיפול מבוצע בעזרת מכשיר שפותח על ידי חברת "דרמוליין" מצרפת, לאחר מחקרים רבים, אשר הראו את יעילות הטיפול בקור נגד סבוריאה ובעיות עור שונות בטיפול קוסמטי.

איך פועלת השיטה?

הטיפול למעשה מצר את נימי הדם עקב הקור, ולאחר פעולה זו כלי הדם מתרחבים שוב, כתוצאה מכך העור מתגמש ומוזן בשכבות העמוקות שלו. התרחבות כלי הדם לאחר הטיפול מאפשרת לחומרים קוסמטיים ספציפיים לתופעות סבוריאה ובעיות עור להיספג ביתר יעילות, ועל כן משפרת את השפעת הטיפול הקוסמטי נגד סבוריאה והשפעותיה.

למה כדאי לעבור טיפול בקור?

טיפול בקור הינו טיפול חדשני אשר עשה מהפך בתחום הטיפולים הקוסמטיים, שיפר את יכולת הטיפול בעור פגוע ממחלות שונות כגון סבוריאה ועור "מקומט". אם ברצונכם לטפל בבעיית סבוריאה או רפיון העור שיטה זו מומלצת ביותר.

על מנת להזין את העור בצורה מיטבית, ועל מנת לוודא כי החומרים הקוסמטיים אכן חודרים לעור בצורה איכותית – [רצוי לפנות לטיפול מסוג זה](#). השיפור במראה העור והקלת תופעות של סבוריאה מידי ונראה לעין.

טיפול מניעתי

לא מפתיע שבימינו אנו חוזרים לשיטות העתיקות האלו, ומשתמשים בהן בעזרת טכנולוגיה מתוחכמת כמו בטיפול קור. שילוב של טיפול קור לפני וטיפול בבית מונע נזקי סבוריאה, ומעודד את העור לספוג חומרים מזינים ביתר יעילות. טיפול הקור מסייע במלחמה נגד סבוריאה ומשיג מראה בריא יותר לעור.

משך הטיפול

טיפול זה מומלץ הן כטיפול בודד והן כחלק מסדרת טיפולים להשגת תוצאות נהדרות ומראה עור נהדר. העור יראה מצוין כבר מהטיפול הראשון.

עשה ואל תעשה – טיפים חשובים בנושא סבוריאה

סבוריאה היא מחלת עור דלקתית שמופיעה אצל כ- 15% מהאנשים בדרגות שונות ובשלבים שונים בחייהם. הטיפול בדלקת סבוריאה הוא מסובך וקשה, בייחוד משום שלא קיים טיפול שמעלים את הבעיה אחת ולתמיד – סבוריאה היא מחלה כרונית ובמקרים רבים גם מדובר בנטייה תורשתית. עם זאת, קיימים תכשירים רבים בשוק, אשר עוזרים לחולי סבוריאה להתמודד עם הבעיה, ולצמצם ככל האפשר את חומרת הסימפטומים שלה. כמו כן, הקפדה על אורח חיים בריא עוזר גם הוא לצמצם סיכויים להופעת סבוריאה.

בכתבה זו נביא מספר טיפים להתמודדות נכונה עם סבוריאה יחד עם מספר עצות של "אל תעשה", על מנת לעזור לכם לטפל בדלקות סבוריאה באופן החכם והיעיל ביותר.

עשה:

1. היגינה – שמירה על היגינה של הגוף והשיער עוזרת למנוע סבוריאה, אשר לעיתים קרובות מופיעה כתוצאה מזיהומים ופטריות, שנוצרים בעור הסובל משמנוניות יתר. הזיהומים נוצרים בגלל התיישבות חיידקים בנקבוביות העור, דבר שגורם לסתימתן והופעת דלקות. הקפדה על היגינה, בייחוד באזורים שבהם יש ריכוז גדול של בלוטות חלב, תעזור למנוע סבוריאה או לצמצם את מימדיה אם היא כבר התפרצה. כדי לשמור על ניקיון האזור הקפידו להשתמש במי פנים ופילינג לעור עדין, אשר יעזרו לנקות את העור אך לא יגרמו לגירוי שלו. כמו כן, שימוש בסבון היפו אלרגני יעזור להרגיע את העור ולהפחית את האדמומיות שלו.
2. מחקרים בנושא סבוריאה מראים, כי תזונה לא נכונה היא אחת הגורמים העיקריים להופעת סבוריאה. לכן, על מנת למנוע סבוריאה חשוב להקפיד על תזונה עשירה בשומנים חיוניים, כגון דגנים מלאים, אבוקדו ודגים. כמו כן, סיבה נוספת הקשורה בתזונה וגורמת להופעת סבוריאה היא מחסור בוויטמינים, ולכן חשוב להקפיד לצרוך ויטמינים חיוניים לגוף אשר יעזרו לו להתמודד עם המחלה – C, D, E, B ובעיקר ויטמין A.
3. הימנעו מלחצים. נראה שלחץ נפשי רב ותדיר גורם אצל מבוגרים רבים להופעת סבוריאה. אם סביבת העבודה שלכם גורמת ללחצים, הקפידו לעסוק באופן קבוע בפעילות מרגיעה כגון ספורט, אמבטיה חמה, טיולים וכו'. עיסוקים כגון אלה יעזרו להפחית מכם לחצים מיותרים בסוף היום, ויתרמו לכם לא רק מהבחינה של העלמת סבוריאה אלא ישפרו את איכות חייכם הכללית באופן ניכר.

אל תעשה:

1. בנושא ההיגיינה לסובלים ממחלת סבוריאה , חשוב להימנע בכל תוקף משימוש בתכשירים אשר מגרים את העור ופוגעים בו, למשל סבון פנים על בסיס אלכוהול או קרם לחות על בסיס שומן. כאשר משתמשים בסבון פילינג, חשוב להקפיד שלא לשפשף את העור במהירות ובאלימות, מפני שהדבר יגרום לפציעתו ובאופן זה רק יגביר סימפטומים של סבוריאה במקום לצמצם אותם.
2. בתחום התזונה, לחולי סבוריאה מומלץ להימנע ממאכלים שרוויים בשומן מן החי, כגון גבינות, חמאה ובעיקר מזון מטוגן. כמו כן, רצוי לצמצם ככל האפשר את הצריכה של מזון מעובד ומזון המכיל חומרים משמרים וצבעי מאכל.
3. עבור סובלים מהופעת סבוריאה בקרקפת כדאי להימנע משימוש של ג'ל כתכשיר לשיער. ג'ל פוגע בעור הקרקפת ומונע זרימת חמצן תקנית לזקיקי השיער, דבר שמחמיר סבוריאה בקרקפת, ואף מעלה את הסיכוי שהיא תתפשט גם לאזורי הפנים והאוזניים.

סבוריאיך דרמטיטיס – מחקר

מחקר שנערך לאחרונה בנושא סבוריאה בבית הספר לרפואה באוניברסיטת ניו ג'רזי, העלה את הממצאים הבאים לגבי השכיחות והגורמים להתפרצות סבוריאה:

השכיחות של מחלת סבוריאה

מחלת סבוריאה, הנקראת גם סבוריאיך דרמטיטיס, מופיעה בבני אדם החל בגיל הילדות ועד לגיל הבגרות. המקרים הכי שכיחים של התפרצות סבוריאה מופיעים בדרך כלל בקרב תינוקות בני עד שלושה חודשים ובמבוגרים בגילאי 30 עד 60. בקרב בני נוער ומבוגרים סבוריאה באה לידי ביטוי בדרך כלל בקשקשים, אדמומיות וקילופים בעור, ושכיחה בעיקר בתקופות של לחץ נפשי או מחסור מתמיד בשינה. מחלת סבוריאה מופיעה אצל שני המינים, אך בתנאי לחץ נפשי קשה מיוחסת בדרך כלל לגברים יותר מאשר לנשים. בקרב תינוקות, סבוריאה מקושרת לעיתים קרובות עם כשל בתפקוד המערכת החיסונית, במיוחד במקרים שבהם מתלוות אליה תופעות, כגון שלשול והאטה בגדילה. מחקר שנערך על מעל ל-1000 תינוקות הצביע על הופעת סבוריאה בשכיחות דומה אצל תינוקות ממין זכר וממין נקבה, כאשר האחוזים הגדולים ביותר של מקרי הופעת סבוריאה היו בתקופת שלושת חודשי החיים הראשונים של התינוקות, וירדו באופן דרסטי לאחר מכן ככל שהתקרבו לגיל שנה.

הגורמים למחלת סבוריאה

על אף השכיחות הרבה של מחלת העור סבוריאה, אין מידע רב בידי הרופאים לגבי הגורמים שמזרזים את התפרצותה. עם זאת, ישנן תופעות מסוימות המקושרות באופן ברור עם הופעת סבוריאה, כגון שינויים הורמונאליים, תזונה לוקה בחסר, בעיות נוירולוגיות. תופעות אלה, המצביעות על קשר אפשרי בין הופעת סבוריאה לשינויים הורמונאליים המשפיעים על הגוף, יכולות להסביר מדוע סבוריאה נעלמת בדרך כלל אחרי תקופת הינקות אך חוזרת במלוא עוצמתה בגיל ההתבגרות. הסבר נוסף להופעת סבוריאה בבני אדם הוא צמיחת פטריית שמרים בשם מלסזיה, אשר נמנית באופן קבוע על אוכלוסיית האורגניזמים שחיים על עורנו ונפוצה בעיקר באזורים שיש בהם ריבוי בלוטות חלב. הפטרייה שגורמת לדלקות בבלוטות החלב נחשבת לגורם לגיטימי להופעת סבוריאה, מפני שטיפול במשחות אנטי פטרייתיות באזורים מוכי סבוריאה הניבה תוצאות חיוביות של הפחתת הסימפטומים.

כאמור, גם תזונה בלתי מאוזנת ומחסור בוויטמינים חיוניים יכולים לגרום להופעת סבוריאה בעור, אך עד כה המדע לא הצליח להוכיח קשר ברור בין שני הדברים.

זיהוי סימפטומים של סבוריאה

סבוריאה מתחילה בדרך כלל אצל מבוגרים בהתקלפות קלה של העור באזור הקרקפת והפנים, התקלפות אשר מלווה בדרך כלל בתחושת עור שומני כתוצאה מפעילות יתרה של בלוטות החלב.

כאשר סבוריאה מחריפה מופיעה באזורים אלה אדמומיות חריפה, אשר מלווה לעיתים גם באקנה. כמו כן, איזור מוכה סבוריאה לעיתים קרובות גורם לתחושת גירוד מציקה. באזורים כמו החזה, סבוריאה באה לידי ביטוי בדרך כלל בתור כתמים אדומים גדולים בעלי צורה בלתי מוגדרת. בכל מקרה של הופעת הסימפטומים הללו חשוב להתחיל מיד בטיפול נגד סבוריאה, על מנת למנוע את החרפת המצב.

תמצית שאלות ותשובות בנושא סבוריאה – כל מה שרציתם לדעת על המחלה

מהי סבוריאה ?

סבוריאה היא אחת ממחלות העור הנפוצות ביותר בימינו, והיא עלולה להופיע בכל גיל – מינקות ועד בגרות מלאה. סבוריאה היא מחלה דלקתית וכרונית אשר נוצרת כתוצאה מהפרשת מוגברת של שומן מבלוטות החלב שעל גבי העור. הפרשה מוגברת זו גורמת לעורו של הסובל ממחלת סבוריאה לקבל מראה בלתי אסתטי, אשר בא לידי ביטוי בקשקשים, שמנוניות, התקלפות של העור, אדמומיות מוגברת ועוד.

באילו אזורים סבוריאה מופיעה בדרך כלל?

באופן כללי, סבוריאה עלולה להופיע בכל איזור בגוף, שהעור שלו מכיל ריכוז גדול של בלוטות חלב. המקומות השכיחים ביותר להופעת סבוריאה הם הפנים, הקרקפת, בתי השחי והמפשעה, אך עם זאת המחלה עלולה להופיע גם באזורים כמו החזה, האוזניים, הישבן, השכמות ובקרב אנשים הסובלים מעודף משקל יש סיכוי להופעת סבוריאה בין קפלי השומן שבעור.

מהם התסמינים של סבוריאה ?

סבוריאה לא ניתנת לאבחון באמצעים רפואיים, אך כאשר מופיעים התסמינים הבאים חשוב לשים לב ולטפל בהם בהקדם, על מנת למנוע את החרפת המחלה. בתחילה סבוריאה באה לידי ביטוי על ידי הופעה של אזורים אדומים בגוף, המכוסים בקשקשים לבנים וקטנים, שמתלוות אליהם תחושות של צריבה וגירודים. ככל שהמחלה מחריפה, כך הסימפטומים מתעצמים והקשקשים באזור מוכה סבוריאה הופכים לעבים, גדולים ובעלי גוון צהבהב. חשוב לדעת להבחין בתסמיני סבוריאה בזמן, על מנת לטפל בהם כראוי, דבר שקשה במיוחד בקרב תינוקות, אשר סובלים לעיתים קרובות מפריחות בגוף שתסמיניהן דומים. הדרך הטובה ביותר להבחין בין סבוריאה לבין פריחה אצל תינוקות היא לשים לב כיצד האזור מגיב לטיפול באמצעות משחות ואבקות פשוטות – הסבוריאה היא מחלה עקשנית ועמידה לטיפולים כגון אלה.

מהם הגורמים להופעת סבוריאה ?

סבוריאה יכולה להופיע משלל סיבות שונות, ולא תמיד אפשר לקבוע את הגורם להתפרצות המחלה. עם זאת, הגורמים הנפוצים להופעת סבוריאה הם:

- שינויים הורמונאליים – צעירים רבים סובלים מהופעת סבוריאה בגיל ההתבגרות, אשר מאופיין בשינויים הורמונאליים הגורמים להפרשה מוגברת של שומן מבלוטות החלב בעור.
- מתחים – נזירוזת ולחץ הם גורמים שתורמים רבות להופעת סבוריאה בעור.
- לחלק מהאנשים יש נטייה תורשתית לפתח סבוריאה .
- שינויים במזג האוויר, כגון התקררות או לחות מוגברת גורמים לעיתים לבעלי עור רגיש לפתח סבוריאה .
- תזונה משפיעה רבות על הופעת סבוריאה – תזונה לא מאוזנת, צריכה מרובה של מזון שומני, מחסור בויטמינים וצריכה של מזון, שגורם לאלרגיה הם כולם זרזים מסוכנים להתפתחות של סבוריאה .
- בעיות במערכת החיסונית של הגוף או במערכת העצבים משפיעים על הופעת סבוריאה .

כיצד ניתן לטפל במחלת סבוריאה ?

בשל היותה של סבוריאה מחלה כרונית, אין טיפול שעוזר להיפטר ממנה אחת ולתמיד. עם זאת, ישנם טיפולים רבים בשוק אשר מצמצמים את מימדי התופעה ומפחיתים את הסימפטומים. על ידי הקפדה על תזונה נכונה והיגיינה של העור ניתן להקל על סבוריאה באופן משמעותי, כך שהיא תהיה כמעט בלתי מורגשת.

סבוריאה - סוף דבר

סבוריאה היא מעל לכל ספק אחת ממחלות העור הקשות והנפוצות יותר. אנשים רבים סובלים מפגעי המחלה הן במישור הפיזיולוגי והן במישור הנפשי.

סבוריאה יכולה להופיע כך סתם באמצע החיים כתוצאה מנסיבות כאלה ואחרות בדיוק כמו שהיא יכולה להופיע קרוב לתקופת לידתו של אותו אדם.

כדי להתמודד נכון עם סבוריאה צריך לסגל הן אורח חיים שיפחית את הסיכוי להופעת המחלה שוב ושוב, והן הרגלי טיפול מונע בתקופות שהמחלה ב"תרדמת".

חשוב מאד להיות מעודכנים בכל החידושים הקוסמטיים-רפואיים בתחום הטיפול בסבוריאה. לא אחת התגלה הטיפול הקוסמטי כיעיל ביותר להתמודדות עם סבוריאה והפחתת העוצמה שלה באופן ניכר.

אשמח מאוד לעזור גם לך להפחית את סימני הסבוריאה מעל הפנים. אני מעניקה טיפולים נגד סבוריאה במכון שלי "מור קליניק" בראשון לציון.

לקביעת פגישת ייעוץ לצורך טיפול יעיל ומקצועי במחלת הסבוריאה ופגעי העור שהיא מביאה עימה – [צרו איתי קשר](#).

בברכה,
יהודית מורי

.....