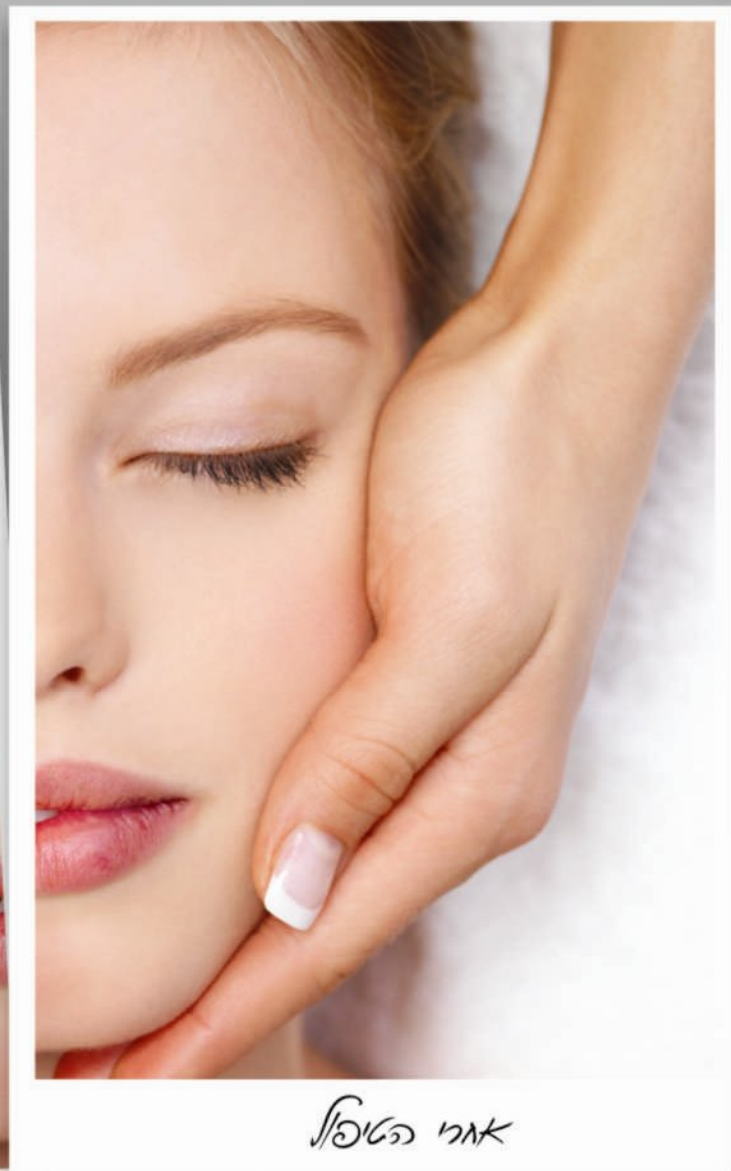




לפני הטיפול



אחרי הטיפול

האם ראוקוטן באמת יציל אותך מאקנה?

למזל טוב, כיום יש לנו את האקופ
אשר מסייע בהקטנת האקנה

מאת יהודית מורי - מור קליניק

www.morclinic.com

מוותרים על ראקוטן בוחרים בבריאות

תוכן העניינים

4	מהי אקנה ומה הגורמים להופעתה
6	תופעת אקנה בגיל ההתבגרות
8	תופעת אקנה בגילאים מאוחרים
10	אפשרויות הטיפול
12	מהו ראקוטן
14	ראקוטן – תרופה טובה עם תופעות רעות
15	ראקוטן מסוכן לבריאות
17	ראקוטן ונשירת שיער
18	ראקוטן זה לא פיקניק
19	על הקשר בין ראקוטן לדיכאון
20	עושים סוף לאקנה ללא ראקוטן
21	טיפול אינפרא אדום נגד אקנה
22	טיפול בחומצות
23	תזונה נכונה נגד אקנה
25	ראקוטן? ממש לא חובה
26	אקנה – סוכרת של העור
28	טיפול בכדורי ראקוטן
30	ראקוטן והריון
32	תרופות סבתא
33	צלקות אקנה
35	אקנה וקוסמטיקה
37	אקנה ומייק אפ
39	מיתוסים על אקנה
41	אקנה ונשים
42	כדורי ראקוטן והבעיות
44	ניקוי פנים
46	בוחרים בבריאות – סוף דבר

מהי אקנה ומה הגורמים להופעתה?

אקנה – תופעה קלינית נורמאלית

זו מחלה דלקתית-זיהומית נפוצה שמקורה בלוטות הֶחֱלָב המונחות בבסיס שורשי השער. בבסיס כל שיערה, בין אם היא נראית לעין כמו בראש או שמדובר בשיערה עדינה המכסה את מרבית שטח גופנו, מצויה בלוטת חֶלָב שמטרתה להפריש חומר שמנוני המשמן את השיערה ומונע את התבקעותה או את ההתפצלות שלה, ואשר יוצר שכבת הגנה. פצע אקנה (Acne) מאופיין בהופעתה של קומֶדוֹנִים (Comedones) הידועים יותר בשם "ראש שחור" או "ראש לבן", אקנה מאופיין בהופעתם של פצעים בולטים ומוגלתיים. במקרים קשים במיוחד, אקנה יאופיין יאופיין בציסטות מוגלתיות ואפילו בתעלות מוגלה תת עוריות. כאשר יש היווצרות מוגברת של הורמוני מין, נוצרת כמות אנדרוגנים (הורמונים זכריים) הגורמים לפעילות יתר של בלוטות הֶחֱלָב. (P ilosebaceous glands). בנוסף, אם מתקיימת תופעת היפר-קראטוזיס, המתבטאת בריבוי קשקשים סביב שרשי השער ובעור עצמו, אלה נוצרת עין עיסה דביקה שסותמת את המוצא של בלוטת הֶחֱלָב ונוצרים הקומדונים.

אקנה - הסימפטומים

בתחילת דרכם, הראש "הלבן". כשהקצה העליון מתחמץ, הם משתנים לראש "השחור". "ראש-שחור" הוא הקדמה לפצע אקנה, הוא מורכב מחֶלָב, קראטין וחיידקי עור (*Propionibacterium acnes*), אשר ביחד מתחילים את הראש המוגלתי. החיידק עצמו מפריש חומר אנזימטי הקרוי ליפז שמפרק את השומן שנמצא בחֶלָב השיערה, ומשחרר אל הפצעון חומצות שומניות, אשר השומניות הללו גורמות לגירוי חזק של דפנות הפצע המוגלתי.



כאשר תכולת הפצעונים מסתננת לרקמות הבריאות שבעור, נוצרות ציסטות דלקתיות, אשר הורסת את המרקם הטבעי של העור (האפידרמיס והדרמיס). כאשר ציסטות אלו מתרפאות, נוצרת במקום צלקות. הצלקות גורמות לשני דברים: מצד אחד האדמימות עלולה להשתנות לכתם פיגמנט כהה ולא אסתטי ומצד שני, הצלקת יוצרת מעין שקע צלקתי הנראה כאי סדירות של העור. התופעה של פצעי אקנה תוקפת בעיקר את עור הפנים, אך עלולה להתפשט גם לאזורים אחרים - הכתפיים, הגב והחזה. אקנה בד"כ מחמיר בעונת החורף ומשתפר בעונת הקיץ עם החשיפה לאור השמש.

מבחינים ב 2 סוגי אקנה:

1. אקנה שטחי

- אקנה - ראש שחור שהינו קומדון פתוח בקצהו החומר התחמצן והשחיר).
- אקנה - ראש לבן שהינו קומדון סגור.
- אקנה - חצ'קון דלקתי. (קומדון שהזדהם) וציסטה מוגלתית שטחית ובדרך כלל קטנה.

2. אקנה עמוק

- כול התופעות של אקנה שטחי , ובנוסף;
- אקנה - ציסטות ומוגלות עמוקות ומזוהמות.
- אקנה - ציסטות פתוחות ועמוקות הפורצות החוצה בצורת אבצס - פצע מוגלתי.
- צלקות, שהן תוצר סופי של רפוי הציסטות המוגלתיות.

אקנה – הגורמים

- פעילות הורמונאלית מואצת, כמו בגיל הבגרות המינית או במחזורי הוסת.
- מתח נפשי, הגורם לפעולה הורמונאלית מואצת מבלוטות יותרת הכליה.
- צריכת חלב ומוצריו, דרך ההורמונים של הפרות שנחלבות.
- הצטברות יתר של תאי עור מתים.
- חיידקים הקיימים בנקבוביות העור, ושאליהם הגוף נעשה אלרגי.
- היגיינה לקויה, גירוי וגירוד של העור.

תופעת אקנה בגיל ההתבגרות

אקנה - פצעי בגרות

על פי הסטטיסטיקה – כ-90% מהמתבגרים בעולם, סובלים מתופעת מפצעי אקנה - חצ'קונים. לא נעים - כמעט כל אחד ואחת מתמודדים איתה במהלך גיל העשרה. דווקא בתקופת החיזורים והפריחה מגיעים פצעי אקנה ו"מחרבים" לנו את החיים. הערב יש מסיבה – ומה עושים עם הפרונקל שצץ במצח והולך להרוס את ה"דייט"?

אקנה - סוגיה, שטורדת מדי יום את המנוחה של מאות מיליונים של צעירים בעולם כולו. אקנה יכולה, ללא ספק, להשפיע על ההערכה העצמית של הילדים המתבגרים. לעתים, חלק מהמתבגרים סובלים מפצעי אקנה כה חמורים, עד שאינם רוצים לצאת מהבית. בדיוק כשאנחנו מתחילים לפרוח ולחקור את מהותנו (מי אנחנו? מה אנחנו שווים?) אנחנו צריכים לראות במראה אקנה - ים של פרונקלים, חצ'קונים וגושים המוגלתיים הללו. מובן, מדוע אקנה בהחלט יכולה לדכא.

היום אנחנו יודעים הרבה יותר על המלחמה בפצעי אקנה משידענו בעבר. שלב ראשון והכרחי כדי להתמודד עם סוגיית אקנה בגיל ההתבגרות, היא להבין מדוע זה מתפרץ בגיל זה.

אקנה – מדוע הוא פוגע בבני הנוער?

אקנה מתחיל ממשו פנימי – הורמון הסטוסטרון. ההורמון הקיים הן אצל בנים והן אצל בנות, מתגבר ומאיץ במהלך ההתבגרות ומביא לצמיחה מואצת של תאי העור, גורם להפקת חלב (שומן) עורי וסותם את נקבוביות העור. כתוצאה מתחילות תופעות אקנה על כול סוגיו: אקנה של נקודות לבנות (ראשים לבנים - קומדונים סגורים), אקנה של נקודות שחורות (קומדונים פתוחים) ואקנה של פצעים מוגלתיים.

אם כן הבעיה היא בהֶלֶב – מעבר לזה שהוא "מחרב" לנו את החיים, יש לו מטרה נוספת?

כול שטח העור בגוף (כולל הפנים שלנו) מכוסים בשערות זעירות, לכול אחת יש זקיק משלה (הנקבובית). בעמקי כל זקיק כזה נמצאת בלוטת שומן שמייצרת הֶלֶב (sebum), שעולה במעלה השערה עד לפני העור. זאת כדי ליצור שכבת הגנה בין העור והעולם החיצוני על כול נזקיו (אורי מזוהם, טפילים וכו'), וכך לשמור על העור רך ומשיי.

הבנו – הֶלֶב מיוצר בכול הגילאים, מדוע הוא גורם אקנה בגיל ההתבגרות?

כאשר האנדרוגנים – ההורמונים שהגוף מייצר בפעילות מואצת בגיל ההתבגרות – נכנסים לתמונה, בלוטות הֶלֶב הללו מאיצות את פעילותן. עודף השומן מתערבב ל"עיסה" ביחד תאי העור המתים על פני העור. כאשר העיסה הדביקה הזו חודרת לנקבוביות העור, היא פועלת כפקק – היא לוכדת את השמן והבקטריות (חיידקים) בתוך הזקיק.

לצערנו, הגוף לא יודע איך לסמן לבלוטות החלב ל"הרגיע" בגלל שזקיק מסוים נסתם - הפקת החלב ממשיכה גם כאשר יש "סתימה". כתוצאה מכך, הזקיק מתחיל להתנפח. כעת נכנסת לפעולה מערכת החיסון הטבעית של הגוף – תאי הדם הלבנים. הם ממהרים לאזור כדי לנקות את הזוהמה. ולאן זה מוביל אותנו? לנפיחות אדומה וכואבת. לנקודות שחורות ומטרידות, לחצ'קונים. לפצעונים. בקיצור – קיבלנו אקנה.

תופעת אקנה בגילאים מאוחרים

אקנה – לא רק פצעי בגרות ...

נכון זו היא מחלת העור השכיחה ביותר בגיל העשרה, כשאר חלק ניכר מבני הנוער לוקים בה במידה זו או אחרת. ושכיחותה זהה בשני המינים. עם זאת, בכ- 10% מהמקרים אקנה מופיעה גם בגילאים מאוחרים יותר, לרוב בנשים. בחלק מהמקרים. כהמשך של אקנה שהחלה בגיל ההתבגרות. באחוז קטן יותר מהנשים, אקנה מופיעה לראשונה, ללא היסטוריה קלינית קודמת, בעשור השני והשלישי לחייהן.

אקנה בקרב מבוגרים – הסימפטומים

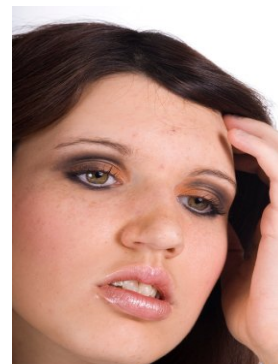
מבחינה קלינית מדובר באותה תופעה. מהראש "הלבן" (whitehead) – פצע סגור, דרך ה"ראש השחור" (Black Head), כשהקצה העליון מתחמצן, ועד אקנה של דלקות, מוגלות וציסטות. התהליכים הקליניים של אקנה בזקיקי השיער, עם שילוב של חיידקים, וחלב היא אותה תופעה של אקנה בין אם מדובר על אקנה בגיל ההתבגרות או על אקנה גיל מאוחר.

אקנה בקרב מבוגרים – הגורמים

גורמי אקנה בקרב מבוגרים – מיתוסים

- אקנה אינה נגרמת מחוסר היגיינה של העור
- אקנה אינה ביטוי לחוסר סיפוק מיני. מבוגרות שיגבירו את פעילותם המינית לא יחסלו את פצעי אקנה שלהם.
- אקנה אינה קשורה לתזונה. למרות שמאכלים מסוימים (שוקולד, אבוקדו וכו') יכולים להחמיר אקנה הם אינם הגורמים לה.

הגורם – גם במקרה של מבוגרים – הינו פעילות יתר הורמונאלית. אבל ברור כי מקורה של פעילות הורמונאלית זו אינה קשורה לבגרות המינית. פעילות הורמונאלית מואצת יכולה להופיע בשלבים מאוחרים של החיים.



פצעים בעת מחזור החודשי

אקנה יכול להיות קשור למחזור החודשי של האישה הבוגרת ולהחמיר בזמן המחזור שלה. לזמן ההיריון יש השפעה על החמרה או שיפור בקרב האישה הבוגרת. המשותף ל 2 התופעות הפיזיולוגיות-נשיות הנ"ל הינו, כאמור לעיל, פעילות הורמונאלית מוגברת.

בתקופות הנ"ל גוף האישה חווה שינוי באיזון ההורמונאלי, בין השאר גם משתנה תפוקת האנדרוגינים. אומנם מדובר בהורמונים הגבריים, אבל גם בגוף האישה קיימים הורמונים אלו (גם אם במידה קטנה יותר).

אקנה כתוצאה מפעילות מוגברת של בלוטת יותרת הכליה

על המשטח העליון של כול כליה, יש זוג בלוטות אנדוקריניות. הבלוטות הללו, בראש ובראשונה, מווסתות את האיזון של תפקודים בגוף האדם ע"י הפרשת אדרנלין וקורטיזול. לכול בלוטה יש קליפה, המגורה לפעולה ע"י הורמון של בלוטת יותרת המוח. הקליפה הזו מפרישה קורטיקוסטרואידים, שהם בתורם מייצרים אנדרוגנים – שמורכבים מהאנדרוסטרון והטסטורון. והנה הגענו לגורם (אותו גורם מאיץ של שקיים בגיל הנעורים). מכאן ברור מדוע כאשר יש פעילות מוגברת של בלוטות יותרת הכליה עלולה להתחיל את התופעה, ללא קשר לבגרות המינית.

הגורמים לפעילות המוגברת של בלוטת יותרת הכליה

1. מחלות כגון מחלת אדיסון, סרטן וכו'.
2. מתח נפשי הגורם לדחק במצבי לחץ קיצוניים ובעת מצוקה, כמות הורמוני הדחק בגוף עולה, ולכן גם עולה הדרישה (של הגוף) מהבלוטה.

אפשרויות הטיפול באקנה

אקנה – יש תקווה

אמנם לתופעת הלוואי הנפשית של אקנה אין טיפול ממוקד אבל לתופעת אקנה כשלעצמה יש ויש.

טיפול אקנה מדרגה ראשונה

- המאפיינים של אקנה זו הינם קיום מעט קומדונים שחורים (נקודות שחורות) ומעט קומדונים לבנים (נקודות לבנות) העור סובל משומניות מוגברת המטרה של הטיפול של אקנה מדרגה זו הינו להביא להפחתת השומניות ולפתוח את ה"סתומות" של הנקבוביות.
- ניקוי העור בסבון עדין, שלא מייבש את העור.
 - הפחתת כמות השומן באמצעות חפיפה יומיומית.
 - קרם וגל מקבוצת הרטינואידים. עליהם נמנים Retavit, Adaferin, Locacid, Retin A. הם מבצעים פילינג עדין, פותחים בלוטות ומפחיתים קומדונים.
 - ריכוז נמוך של בנזיל פרוקסיד (benzyl peroxide), שהיא המשחה הנפוצה ביותר לטיפול באקנה.

טיפול אקנה מדרגה שנייה

- המאפיינים של אקנה זו הינם עד 30 פצעונים אדומים שטוחים עד קוטר 5 מ"מ, מעבר לקומדונים שחורים ולבנים ולשומניות המוגברת בעור.
- מטרת הטיפול של אקנה בדרגה זו הינה הורדה של כמות החיידקים בעור והפחתת הדלקת בעור כדי למנוע החמרה והשאת צלקות.
- ניקוי העור בסבון עדין, שלא מייבש את העור.
 - הפחתת כמות השומן באמצעות חפיפה יומיומית.
 - טיפול אקנה משולב של בנזיל פרוקסיד ואנטיביוטיקה מקומית (Dalagis T ,Zindaclin)
 - במקרים חריפים של אקנה מדרגה זו ניתן לשקול תוספת של אנטיביוטיקה ל 4 חודשים או פוטוטריפיה באור כחול.
 - פוטוטריפיה הינו טיפול רפואי באמצעות חשיפת העור לקרני אור בתחום העל סגול (UVB). אורך הגל שהורד את החיידק הגורם אקנה הינו 415 ננומטר.
 - במסגרת זו נכלל גם טיפול בלייזר רך, שהוא טכניקה רפואית בה חשיפה לאור לייזר ברמה נמוכה מגרה או מעכבת תפקוד תאים דבר היכול להביא לתועלת קלינית למטופל. לייזר רך פועל על פני העור בעוצמה נמוכה בטווח של mW1-1000.

טיפול אקנה מדרגה שלישית

כאשר כחצי משטחו של עור הפנים מכוסה פצעונים אדומים שטחיים. רובם של פצעונים אלו עם מוקד מוגלתי צהוב במרכז. המטרה היא לחסל חיידקי אקנה ולהפחית את הדלקת בעור.

- ניקוי העור בסבון עדין, שלא מייבש את העור.
- שימוש לילי בג'ל של בנזיל.
- שימוש במשך 4 חודשים באנטיביוטיקה מסוג מינוציקלין או דוקסילין. אסור לחולת אקנה שנמצאת בהריון.
- מי שמנוע מלקחת אנטיביוטיקה – יש לשקול פוטטרפיה.

טיפול אקנה מדרגה רביעית

רוב הפנים מכוסה בנגעים. חלק מהציסטות עמוקות, וחלקם מוגלות. מטרת הטיפול הינו להפחית את הדלקת בעור ולהקטין את בלוטות החלב והציסטות, וזאת כדי למנוע נגעים נוספים ולמנוע הצטלקות.

- כאשר זה אקנה ציסטית קשה - Curatane או Roaccutane.
- טיפול נילווה לנשים – כדור מסוד דיאנה במינון של 0.4-0.5 מ"ג לקילו למשך כ 5 חודשים.
- תוספות של טיפול באור כחול, יכול להפחית סיכון להחרפה.
- זריקות סטרואידים לחלק מהציסטות הבודדות והכואבות יכול לספק שיפור מקומי.

מהו ראקוטן?

ראקוטן Isotretinoin

ראקוטן הינו תרופה, הדומה במבנה הכימי של לזויטמין A. ראקוטן יעיל מכיוון, שהוא ממוקד בבלוטות החלב בעור ומקטין אותן. ברוב המקרים, רובם של הפצעונים נעלמים לאחר טיפול תרופתי של 4 חודשים ללא צורך בטיפולים נוספים. תוצאות הטיפול יכולות להישמר לחודשים ושנים לאחר הטיפול. הראקוטן מיועד לשימוש רק לחולים עם אקנה ציסטית קשה.

ראקוטן – שימוש

התרופה ניתנת לפי מרשם רופא עור, ככלל, לאחר טיפולים אחרים במידה וטיפולים אלו לא עלו יפה. בעבר, טיפול בתרופה יהיה שמור לטיפול באקנה קשה. אבל, כיום טיפול ראקוטן ניתן גם באקנה בינונית, שאינה מגיבה לטיפול במשחות או באנטיביוטיקה, לשביעות רצונו של המטופל. בנוסף, השימוש בראקוטן נפוץ גם בקרב נשים וגברים בגיל העמידה, כחלק מטיפול כולל של "אנטי אייג'ינג" (anti-aging).

עוצמת הטיפול והמינון של ראקוטן נקבע על ידי הרופא, על פי הגיל והמשקל של הפציינט ועל פי המצב של תפקודי הכבד שלו. הטיפול, בדרך כלל, נמשך 5-6 חודשים. המינון הינו יומי או פעמיים ביום, סמוך לאוכל. יש להיות עקביים כדי לשמור על רמה קבועה של ראקוטן במחזור הדם.



ראקוטן – צפי הצלחה

אחוזי הצלחה של טיפול ראקוטן הינם טובים ביותר. בד"כ, הם נשארים במשך שנים לאחר סיום הטיפול התרופתי. יתרה מזאת, לרוב, לא יופיעו יותר פצעונים ומוגלות על הפנים כלל, או שיופיעו פצעים מעטים מאוד.

ראקוטן - מנגנון הפעולה

ההשפעה העיקרית של ראקוטן היא בהפחתה של הגודל ושל הפעילות של בלוטות החלב בעור. בחלק מהמטופלים נצפתה ירידה בכמות החלב למשך עש שנה לאחר הטיפול. כמו כן, לאחר שימוש בראקוטן, נמדדה ירידה בכמות של חיידקי האקנה בתוך הבלוטות.

ראשית, הפחתה בכמות החלב

ראקוטן יעיל ביותר בהפחתת כמות החלב. ראקוטן גורם להקטנה בתאים המייצרים את החלב בבלוטות ועל ידי כך מפחית את הכמות שלו בתשעים אחוזים ויותר.

שנית, הפחתה בסתימה של פתחי הבלוטות

ראקוטן מפחית את התרבותם של תאי העור אשר סותמים את פתח בלוטות החלב. לכן, פוחתים הקומדונים השחורים והלבנים בעור. עקב כך גם פוחתת כמות הפצעים המוגלתיים.

שלישית, הפחתה בכמות חיידקי האקנה

בזמן טיפול ראקוטן, יורדת כמות החיידקים משמעותי (עד כדי 3 סדרי גודל). התרופה, כפי שנאמר לעיל, מפחיתה את החלב ולכן כמות החיידקים והתרבותם נפגמת קשות.

רביעית, פעילות אנטי דלקתית

נמצא ש Isotretinoin – ראקוטן - הפחית דלקת בתנאי מעבדה. ההסבר הקליני לזה אינו ידוע במדויק.

ראקוטן - תרופה טובה עם תופעות רעות

אם אתם סובלים מאקנה בדרגות חומרה בינוניות או קשות ודאי כבר נתקלתם באופציה הרפואית לטיפול באקנה: לקחת ראקוטן על מנת למגר את הפצעים. אמנם זו אחת התרופות החזקות ביותר הקיימות כנגד אקנה, אך יש לתרופה ראקוטן שפע של תופעות לוואי. במאמר זה נדון בתופעת לוואי אחת הנגרמת כתוצאה משימוש בתרופה ראקוטן והיא רגישות יתר לשמש.

מהי ראקוטן בעצם?

ראקוטן היא תרופה כנגד הצרה הצרורה הידועה בשם אקנה. למעשה התרופה ראקוטן ידועה בשם Isotretinoin, והיא דומה לויטמין A מבחינה ההרכב הכימי שלה. התרופה ראקוטן מקטינה את בלוטות החלב על העור, שפעילות יתר שלהן מתחילה את תהליך היווצרות האקנה, ומפחיתה את ייצור השומנים והחלבון הקרני (קרטין) של עורנו. כתוצאה מזה, מתרחשת הפחתה משמעותית בכמות הקומדונים (פצעים מוגלתיים ונקודות שחורות) באזורי האקנה- הפנים, הגב, העורף והחזה. השימוש בתרופה ראקוטן לרוב מגיע לאחר אינספור ניסיונות קודמים לטיפול באקנה שכשלו.

איך מטפלים באקנה בעזרת ראקוטן

הטיפול בתרופה ראקוטן הוא קצר וממוקד והוא אורך לרוב כ- 16 שבועות. את התרופה ראקוטן נוטלים דרך הפה או בעזרת משחה ובזמן השימוש בתרופה ראקוטן יש לשמור על כללים מרובים של זהירות משום שמדובר בחומר חזק ובעייתי שיש לו תופעות לוואי רבות, חלקן מסכנות חיים וחלקן אסתטיות. אחת מההגבלות בזמן השימוש בתרופה ראקוטן נוגעת לחשיפה לשמש.

לוקחים ראקוטן ובורחים מהשמש

החשיפה לשמש הישראלית בימינו אמורה להיות מוגבלת ומודעת עבור כל אחד ואחד, אך מי שנוטל ראקוטן כדאי שייזהר בצורה מיוחדת. חשיפה לשמש החזקה בשילוב נטילת ראקוטן עלולה לייצר בעיות פיגמנטציה קשות ובלתי הפיכות, כתמים רבים על פני העור, יצירת נמשים ותגובות כימיות נוספות הבאות לידי ביטוי על פני העור. למעשה בזמן נטילת ראקוטן העור הופך לרגיש ביותר ועלול לייצר תגובות בלתי רצויות כלפי מצבים שונים, ובהם החשיפה לשמש העזה.

איך נזהרים מהשמש בזמן נטילת ראקוטן?

יש להיזהר מהשמש כאילו כל יום הוא שרבי: מקפידים על חבישת כובע, על מריחת קרם הגנה עם מקדם הגנה גבוה, מקפידים לשבת רק בצל ונמנעים משהייה ממושכת בשמש חשופה. גם בימי החורף השמש עלולה להיות חזקה ומסוכנת, למרות שלא תמיד זה נראה ככה. שימו לכם בתיק קרם הגנה וכובע באופן קבוע על מנת להימנע מנזקים אפשריים בזמן נטילת ראקוטן אך גם בשאר ימות השנה זה חשוב.

ראקוטן מסוכן לבריאות

השימוש בתרופה ראקוטן כנגד אקנה הוא שנוי במחלוקת. מצד אחד, מדובר בתרופה החזקה והיעילה ביותר שקיימת כיום נגד אקנה אך מצד שני יש לה תופעות לוואי רבות, חלקן ממש מסוכנות.

מהי ראקוטן כנגד אקנה

ראקוטן היא תרופה הניתנת במרשם רופא בלבד לדרגות חמורות של אקנה ולרוב נלקחת לאחר שטיפולים אחרים בניסיון לרפא אקנה כשלו. בהרכבה הכימי, היא דומה לויטמין A. התרופה ראקוטן פועלת בצורה ישירה על בלוטות החלב בעור ומקטינה אותן, וכך מפחיתה את ייצור השומנים הטבעיים והחלבון הקרני (קרטין) של העור, הנוצרים בשכבות החיצוניות שלו. בצורה זו מתרחשת הפחתה משמעותית בכמות הקומדונים על פני העור. בארץ מאושר שימוש בתרופה ראקוטן רק עבור חולים בעלי אקנה ציסטית קשה המאובחנת ע"י רופא.

תופעות הלוואי של ראקוטן

יעילותה הרבה של התרופה ראקוטן נגד אקנה לא מוטלת בספק, אך יש לה מחיר גבוה. לתרופה ראקוטן ישנן תופעות לוואי רבות, חלקן אסתטיות בלבד, חלקן חמורות יותר. אחת מתופעות הלוואי הקשות והנדירות של נטילת ראקוטן היא הפרעה בתפקודי הכבד.

הפרעה בתפקודי הכבד בעקבות נטילת ראקוטן

כל מי שהרופא שלו המליץ לו על ראקוטן לטיפול נגד אקנה קשה או בינונית, וודאי יתבקש לבצע מעקב אחר תפקודי הכבד שלו. הסיבה היא זו: התרופה ראקוטן היא למעשה נגזרת סינתטית של ויטמין A. התרופות מהסוג הזה עשויות להיות מסוכנות עד כדי כך שאסור ליטול אותן בזמן הריון מחשש למומים. התרופה ראקוטן כתרופה המשתייכת לקבוצה הזו, עוברת תהליך של פירוק דרך הכבד ולכן עלולה להשפיע עליו. השימוש בתרופה ראקוטן נגד אקנה עלול לגרום לעלייה ברמת שומני הדם ובכמות הטריגליצרידים והשילוב מהווה קושי עבור הכבד שלעיתים מתקשה לפרק את השומנים. מדובר בתופעת לוואי נדירה לשימוש בראקוטן אך מסוכנת.

מה עושים?

לפני הכל בדקו את שאר אפשרויות הטיפול לפני הפנייה לראקוטן. רק אם אתם סובלים מדרגה חמורה של אקנה ששום טיפול לא עזר לה, פנו לראקוטן. אם אין לכם ברירה אלא ליטול ראקוטן נגד אקנה הכינו את הגוף שלכם למצב האופטימאלי שלו: דאגו לעצמכם לתזונה משלימה שמנקה את הכבד- אכלו דגנים מלאים כמו שיפון, דוחן, כוסמת, שיבולת שועל, קינואה, אמרנט, אורז מלא, סיבים, הימנעו מאלכוהול שמחליש את הכבד, והקפידו לבצע את בדיקת תפקודי הכבד ובמידת הצורך להחליף את התרופה.

יש תקווה!

תופעות הלוואי של התרופה ראקוטן נגד אקנה אמורות לחלוף בהדרגה, כאשר הגוף מתרגל לתרופה. אם תופעות הלוואי בעקבות נטילת ראקוטן אינן נעלמות, ייתכן שיש צורך להפחית במינון התרופה או אפילו להפסיק את נטילתה ולהחליפה בתרופה אחרת.

נשירת שיער בעקבות נטילת ראקוטן

מי שיש לו אקנה וודאי מרגיש מספיק רע עם העובדה הזו. הפצעים לא נעימים, לעיתים המראה שלהם לא אסתטי, וכל מי שיש לו אקנה וודאי ניסה לטפל בה בדרכים שונות ורבות. אחת הדרכים לטיפול נגד אקנה היא נטילת התרופה ראקוטן הידועה כתרופה חזקה ויעילה במיוחד. אך יש לתרופה ראקוטן גם מספר תופעות לוואי. אחת מהן, היא נשירת שיער. ואם תשאלו את מי שיש לו אקנה הוא יאמר לכם שזו צרה צרורה ומספיקה בהחלט.

התרופה ראקוטן נגד אקנה

ראקוטן הוא תרופה נגד אקנה שניתנת בארץ רק באמצעות מרשם רופא, ורק לדרגות בינוניות-חמורות של אקנה שאובחנה ע"י רופא. התרופה ראקוטן היא התרופה החזקה והיעילה ביותר נגד אקנה המפחיתה את ייצור השומן בבלוטות החלב שעל פני העור ולאחר 4 חודשים עד חצי שנה מסתיים הטיפול בה, לרוב בהצלחה. אך יש לה תופעות לוואי רבות, חלקן מסוכנות וחלקן אסתטיות ויש להעדיף את הטיפול בתרופה ראקוטן כמוצא אחרון לאחר שטיפולים אחרים כגון איפרא אדום, משחות אנטיביוטיות, טיפול בחומצות וכדומה- לא עזרו.

נשירת שיער בעקבות שימוש בראקוטן

מי שיש לו אקנה סובל מפצעים לא אטרקטיביים על פני עורו, באזור הפנים, ולעיתים על החזה, העורף והגב. הפצעים הבלתי אסתטיים הללו עשויים להוריד את הביטחון העצמי ולתחושה כי אותו אדם שיש לו אקנה נראה פחות טוב, הן מבחינת החברה סביבו והן מבחינת החולה עצמו. זו הסיבה שנשירת שיער בעקבות נטילת ראקוטן נגד אקנה היא אחת מתופעות הלוואי האכזריות למי שגם ככה סובל מדימוי עצמי נמוך, גם אם מדובר בתופעת לוואי זניחה, נדירה ובלתי מסוכנת שבדרך כלל חולפת כשמסתיים השימוש בתרופה.

אין טוב בלי רע

בעוד שהתרופה ראקוטן מפחיתה אקנה ומסייעת להעלאת הביטחון העצמי, הרי שהדלדול בשיער מוריד אותו. למעשה החומר ממנו מורכבת התרופה ראקוטן גורם להיחלשות של זקיקי השיער. מי שאינו סובל מהתקררות באופן טבעי, יגלה כי בתום השימוש בתרופה ראקוטן נגד אקנה השיער יחזור למצבו הטבעי, אך מי שגם ככה סובל מהתקררות יגלה לצערנו ולצערנו כי התהליך הוא בעקבות השימוש בתרופה.

מה בכל זאת ניתן לעשות?

אם אין לכם ברירה אלא לקחת ראקוטן כנגד אקנה הכינו את גופכם למלחמה בכל החזיתות ותגברו את המערכת החיסונית שלכם. כדאי לעשות זאת קודם כל על ידי הקפדה על תזונה נכונה, אכילה מאוזנת ואף התייעצו עם הרופא לגבי נטילת תוספי תזונה וויטמינים שיחזקו את שורשי שערותיכם.

שימוש בתרופה ראקוטן זה לא פיקניק

תוצאות השימוש של התרופה ראקוטן כנגד אקנה הן בדרך כלל טובות ולכן היא נחשבת לתרופה החזקה מכולן במלחמה נגד אקנה. אך במלחמה כמו במלחמה, יש תמיד מחיר לשלם. אחת מתופעות הלוואי של השימוש בתרופה ראקוטן כנגד אקנה היא יובש קבוע בעור ובשפתיים.

תופעות לוואי של ראקוטן כנגד אקנה

כאמור, השימוש בתרופה ראקוטן עלול לגרום למספר תופעות לוואי. לדוגמא, אסור ליטול ראקוטן בהריון מחשש ליצירת מומים בעובר. אחת מתופעות הלוואי הנוספות והשכיחות ביותר לנטילת ראקוטן היא תופעה של יובש רב בעור באזור הפנים, השפתיים, סביב הציפורניים ואף בראש. לעיתים רחוקות מתרחש גם יובש באף שעלול להביא לדימומים קלים מהאף.

למה זה קורה?

למעשה התרופה ראקוטן מורכבת מחומר שנקרא איזוטרטינואין והוא דומה בהרכבו הכימי לויטמין A. התרופה ראקוטן הניטלת במשך 4 חודשים, מפחיתה את ייצור השומנים הטבעיים של העור, וגם את ייצור החלבון הקרני (קרטיין) שנוצר בשכבות החיצוניות של עורנו. בגלל שהתרופה ראקוטן פועלת על ייבוש השומנים של העור, נוצרת תגובה של יובש, קשקוש וגירוד.

בסך הכל יובש?

נטילת ראקוטן עלולה ליצור תחושות לא נעימות של יובש קבוע שעלול לגרור אחריו קשקשת וגירודים רבים, קילופים של העור ותחושה כללית לא נעימה. אמנם אין סכנת חיים הקשורה ביובש, אך מדובר בתופעה מציקה שנגרמת כתוצאה מנטילת ראקוטן כנגד אקנה.



איך מטפלים ביובש הנגרם מנטילת ראקוטן

קודם כל, לא לדאוג. מדובר במצב הפיך שמשתפר ככל שממשיכים ליטול ראקוטן וחוזר למצבו הטבעי עם סיום השימוש. הקילוף מסתיים אחרי שמפסיקים לקחת ראקוטן והעור מפסיק להיות יבש. במקרים של יובש קיצוני ניתן לפנות לרופא המטפל שרשם את התרופה ראקוטן והוא קרוב לוודאי ייתן טיפול בעזרת משחות שומניות שלא יפגעו בתהליך הריפוי של האקנה ויפחיתו מעט את הגירוד, הקשקשים והיובש הקשים, שהם מנת חלקם של מי שנוטלים ראקוטן לטיפול נגד אקנה.

על הקשר בין ראקוטן ודיכאון

היו מי שתהו האם ראקוטן, התרופה שניתנת לטיפול נגד אקנה' עלולה לגרום לדיכאון. מחקר שנעשה בשנים האחרונות באמריקה מצביע על קיומו של קשר נסיבתי בין השימוש בתרופה ובין דיכאונות.

עיקרי המחקר

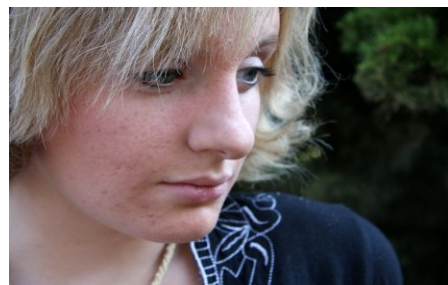
עורכי המחקר, חוקרים אמריקאים מאוניברסיטת באת' ואוניברסיטת טקסס, בדקו האם ראקוטן, אותה תרופה חזקה ויעילה כנגד אקנה עלולה לגרום לדיכאון. ממצאי המחקר התפרסמו בכתב העת Neuropsychopharmacology והם מצטרפים לשורת אזהרות ותופעות לוואי מוכרות שנגרמות כתוצאה משימוש בראקוטן נגד אקנה ופצעי בגרות.

מהלך המחקר על הקשר בין אקנה ובין ראקוטן

מבצעי המחקר לקחו עכברי מעבדה ובמשך ששה שבועות נתנו להם את התרופה ראקוטן, באותו מינון שנוטלים בני נוער הסובלים אקנה. הם העבירו את העכברים בדיקות שונות, נתנו להם לשחות וקשרו את זנבם לעמוד. החוקרים ראו כי אותם עכברים שקיבלו את התרופה לא התאמצו להקל על עצמם או לברוח ולכן הסיקו החוקרים כי העכברים התנהגו בצורה פאסיבית המעידה על דיכאון. אחת החוקרות, ד"ר ביילי מאוניברסיטת באת', אמרה: "הצלחנו להוכיח כי קיים קשר בין ההרכב הכימי של הראקוטן ובין התנהגות העכברים שהשתנתה. יש לבצע מחקר נוסף על מנת לאמת את השפעת התרופה ראקוטן על מצבם הנפשי של בני האדם הנוטלים אותה ולבדוק האם התרופה משפיעה גם על תפקודי המוח".

תגובתה של החברה המייצרת ראקוטן

חברת רוש משווייץ המייצרת את התרופה, טוענת כי האזהרות לגבי שינוי בהתנהגות ובמצבי הרוח מופיעות על האריזה. החברה הגיבה כך "למרות שמעולם לא הוכח קשר בין דיכאון ובין ראקוטן, החברה עוקבת אחרי השפעות השימוש בתרופה ברחבי העולם על מנת לוודא שהציבור לא נחשף לסכנה. לצערנו אקנה בדרגות חומרה קשות, עלולה להביא לתגובות של דיכאון ולכן אנו דואגים להזהיר ולהתריע על כך על גבי האריזה".



עושים סוף לאקנה ללא ראקוטן

בעיית האקנה אמנם נפוצה יותר אצל נערים ונערות בגיל ההתבגרות, אך למעשה הבעיה קיימת גם בקרב מבוגרים אשר נזקקים לטיפול יעיל, ללא תופעות לוואי וללא כאבים. בניגוד מוחלט לדעה הרווחת, טיפול באקנה הוא עניין פשוט יחסית וכל מה שצריך לעשות, על מנת להפטר מפצעי אקנה הוא להתמיד. באמצעות שילוב של שיטה ייחודית, המנצלת את הטכנולוגיות החדשניות ביותר שהן המילה האחרונה בתחום של טיפול באקנה, עם טיפול יום יומי ואינו מתפשר ניתן להפטר מפצעי האקנה תוך זמן קצר ובאופן בלתי הפיך. מהי שיטת הקסם הזאת? טיפול באקנה באינפרא אדום.

מה הוא טיפול באקנה בקרני אינפרא אדום?

טיפול באקנה בלייזר שולח קרני אינפרא אדום אל תוך שכבת האפידרמיס בעור, ופותח אותה מפני חסימות. אותן החסימות מכבידות משמעותית על היכולת לנקות את העור וכן גם על זרימת החמצן התקינה, שבה אינן יכולות הבקטריות לגדול ולהתפתח. לאחר שביצענו טיפול באקנה על ידי קרני לייזר אינפרא אדום העור מוכן ומזומן לפגוש את מיני החומצות המיועדת למטרת טיפול באקנה, אשר למעשה ישלימו את התהליך. תאי העור החסומים, שאינם היו יכולים להתנקות כראוי לפני צורה כזו של טיפול באקנה, מוכנים ויכולים להתנקות על ידי החומצות בדרך מהירה ויעילה.

לא על הלייזר לבדו

טיפול באקנה בחומצות המיועדות לכך יכול להתבצע בזמנו החופשי של כל מטופל, בביתו הפרטי, מבלי שום צורך לפנות לקוסמטיקאית. מאוד מומלץ לרכוש את חומצות הניקוי האלה בחברות יצרן יבואן מוכרות, ודרך קוסמטיקאית מקצועית ומוסמכת. עם זאת, חייבים לזכור שמדובר בכלים שלובים: טיפול באקנה על ידי חומצות, ללא טיפול באקנה על ידי קרני לייזר אינפרא אדום יחטיא את המטרה. כל התאים שהיו חסומים עד עתה לניקוי בעת שטיפת הפנים ימשיכו להיות חסומים, והשינוי לא יהיה מאסיבי ובולט כמו זה אשר ניתן יהיה להבחין בו בשעה של טפול באקנה באופן משולב.

הדרך הנכונה: להילחם בו זמנית בכל החזיתות

כדי להגיע לתוצאות בכל מה שקשור אל טיפול באקנה יש לזכור כי הקוסמטיקה לא תמיד מספיקה, וכדאי גם לשנות טיפה את אורח החיים: להפסיק לעשן, לשתות אלכוהול או לאכול מתוקים. טיפ קטן – מכון קוסמטיקה טוב לא מאמין בקיצורי דרך. על מנת לגרום לכך שאותו טיפול באקנה יהיה אכן לצמיתות יש להתמיד ולהקפיד על ניקיון הפנים. במור קליניק ניתן להשיג את כל החומצות הדרושות לטובת טיפול באקנה בצורה הטובה ביותר. צורה נכונה של טיפול באקנה תחייב את כל הגורמים להירתם למיגור הבעיה.

במלחמה נגד אקנה ניתן להשתמש באור אינפרא אדום!

אור אינפרא אדום

מדובר בסוג של קרינה שמצויה בספקטרום האלקטרומגנטי. הספקטרום מכיל סוגי קרינה בעלי גלים ארוכים וקצרים. הגלים הקצרים מכילים הרבה מאוד אנרגיה ועלולים להזיק ואילו הארוכים, הנמצאים בצד השני של הספקטרום, מכילים פחות אנרגיה ולא מזיקים לגופנו. ניתן להשתמש באור אינפרא אדום להסרת שיער, לטיפול נגד אקנה וכן הלאה. האור האינפרא אדום תורם בהצרת העור, בחידוש התאים ובהעלמת כתמי פיגמנטציה.

אור אינפרא אדום כנגד אקנה

הטיפול באמצעות אור אינפרא אדום נגד אקנה הוא חדשני ויעיל. למעשה, החום שמפיקה קרן האור האינפרא אדום משחרר פוטונים. הפוטונים הם חלקיקי קרינה אלקטרומגנטית שמעוררים את השכבות העמוקות של העור וגורמים לו להתכווץ, מעבים את סיבי הקולגן ומחדשים את תאי העור. כך ניתן לרפא אקנה ואף להעלים סימנים של אקנה ישנה.

איך פועל האור האינפרא אדום על אקנה

הזכרנו קודם, כי אקנה משמעותה סתימה של בלוטות החלב בעור. כשהבלוטות סתומות, נמנעת מהן הגעה של חמצן הנחוץ להן וכך מתרבים החיידקים והאקנה הולכת וגדלה. החיידקים הקרויים אקנה מפרישים חומר בשם פורפירין שגורם לדלקת. על מנת לחסל אקנה ולמנוע ייצור של פורפירין, נחוץ לנו חמצן. האור האינפרא אדום משפיע על אותו פורפירין ומייצר חמצן בתוך מקורה של הדלקת וכך החיידקים מושמדים והתהליך הדלקתי נעצר. כך נלחמים נגד אקנה באור אינפרא אדום.



מה היתרונות של טיפול נגד אקנה באור אינפרא אדום?

הטיפולים הללו הם חדשניים ומורכבים מטכנולוגיה מורכבת במיוחד. הם הוכחו כיעילים ובטוחים לשימוש והפכו לפופולאריים משום שגלי החום של האור האינפרא אדום לא מזיקים לעור, לא מותירים עליו כוויות וצלקות והם בטוחים לשימוש, ובניגוד לטיפול נגד אקנה המתבסס על תרופות, לטיפול באור האינפרא אדום אין תופעות לוואי כלל.

על מה חשוב להקפיד?

חשוב לבחור קוסמטיקאית מוסמכת, בעלת ידע מקצועי וניסיון שתבצע את הטיפול נגד אקנה באינפרא אדום ולהיזהר מאנשי מקצוע שרלטנים. חשוב לבקש ממנה או להשיג לבד את כל הידע לפני תחילת הטיפול, לדעת לאן פניכם מועדות ומה אתם עומדים לעבור.

טיפול נגד אקנה באמצעות חומצות, זה רק נשמע מפחיד

על שימוש בחומצות נגד אקנה

במצבים של אקנה קלה עד בינונית ניתן להשתמש בתכשירים חומצתיים (=נוגדי בסיס) קוטלי חיידקים בצורה של משחה או ג'ל הנמרחים על העור. החומצות גורמות ליובש ולקילוף של העור וכך גורמות להסרה של מספר שכבות שבעקבותיה מתרחשת פתיחה של פצעי אקנה וניקוזם.

סוגי חומצות המוכרים לשימוש כנגד אקנה

ההמלצה כיום היא לטפל בעזרת תכשירים מבוססי החומצות אלפא וביטא הידרוקסי. כמובן רצוי לעזור אבחון מקצועי ולהתאים את הרכב החומצות לסוג העור ולחומרת האקנה. הנה מספר סוגים: **חומצה סליצילית**- פועלת על ידי שבירת החלבון שיוצר את השכבות החיצוניות של העור ופתיחת זקיקי שיער סתומים ובכך מסייעת לטיפול נגד אקנה ומחלות עור נוספות. **בנזואיל פראוקסיד**- בעל אפקט אנטי חיידקי. ניתן לרכישה בתור תכשירים שונים ללא מרשם במינונים נמוכים.

טרטינואין- הוא למעשה חומצה רטינואית כנגד אקנה הניתנת למריחה מקומית בשלבים שבהם ישנה אקנה לא דלקתית. הוא נוצר מתוך ויטמין A ומטרתו היא לסתום את פתחי זקיקי השערות. **חומצה אזלאית**- מומלצת בעיקר למצבים של אקנה המשולבת עם בעיות פיגמנטציה.

יתרונות השימוש בחומצות נגד אקנה הם רבים

השימוש בחומצות מחזיר לעור את הברק הטבעי שאבד לו בעקבות אקנה ומסייע בהבהרת העור ובהעלמת כתמי פיגמנטציה. בעזרת תכשירים מבוססי חומצות, נוצר איזון בהפרשת השומן שעוזר לסיים להיפטר מהמכה ששמה אקנה ומייצר אנשים מרוצים ובריאים הרבה יותר.

אכלו נכון, והפחיתו את הסיכוי להופעת אקנה

אמנם אקנה היא תופעה קשה, אך לשמחתנו יש דרכים רבות לטפל בה ולהקל על הסובלים ממנה. אחת מהדברים להקל על חומרה של אקנה קיימת, להפחית את הסיכויים להופעתה של אקנה ואף לטפל בה - היא תזונה.

על הקשר בין אקנה ובין תזונה

התגובה שלנו למזון משתנה מאדם אחד לשני, אך ישנן הנחות רווחות כי סוגי מאכלים מסוימים תורמים ליצירת שומנים בעור, ואותם שומנים שנסתמים עלולים להתפתח לכדי אקנה ולגרום לפצעים מוגלתיים ולא נעימים. אותם מאכלים יוצרי שומן ייגרמו לתגובה של ייצור השומן גם בקרב מי שאין לו אקנה כך שעל אחת כמה וכמה בקרב הסובלים מאקנה.

מאילו מאכלים כדאי להימנע אם יש אקנה

רצוי להימנע, או לפחות להגביל את הצריכה של מאכלים כגון ג'אנק פוד, שוקולד, פיצוחים, גבינה צהובה וגבינות עתירות שומן בכלל, מאכלים מטוגנים ובאופן כללי יש לשמור על תפריט מאוזן. ישנה סברה כי פחמימות מזוקקות ומזון מתועש ומעובד תורמים אף הם ליצירת אקנה ולדרגות חומרה קשות יותר שלה. מדובר בסברות ולא במחקרים מדויקים שכן קשה להוכיח האם אקנה התפרצה בשל תזונה בלבד או לא, אך הקפדה על תזונה נכונה היא ערך מוסף התורמת לחיזוקה של המערכת החיסונית ולכלל מערכות הגוף.

בחלק מהמקרים רצוי להימנע מאוכל שעשיר ביוד המצוי במאכלי ים ובדגים, הגורמים להתפרצות אקנה בלתי רצויה.

כדאי להימנע מצריכת סוכר לבן וקמח לבן שהם בעלי ערך גליקמי גבוה ומעלים את רמות האינסולין והטסטוסטרון בדם, וכך גם מעודדים התפתחות אקנה על העור.

כדאי להימנע מצריכה של שומן מהחי ומחומצות טראנס שומניות. שמירה על סעיף זה תאפשר שינוי משמעותי במצב העור למי שכבר סובל ממחלת אקנה בצורה דרמטית. בנוסף כדאי להימנע משמרים, ממזונות חריפים וממתקים.

מה רצוי לאכול כשיש אקנה

חשוב מאוד להקפיד כי התזונה תהיה מאוזנת. כשהתזונה מאוזנת הדבר ניכר על פני השטח ועור הפנים נראה מלא ברק במובן הלא שומני שלו, מבריק ובריא. רצוי להקפיד על צריכת ירקות חיים, או ירקות שעברו בישול/אידיוי קל בלבד ולא איבדו את הויטמינים שלהם. ירקות ירוקים עליים מכילים מינרלים והם עשירים בסיבים העשויים למתן אקנה או למנוע הופעתה על ידי ניקוי של מערכת העיכול והפחתת השומנים.

יש להקפיד על צריכת פחמימות מורכבות כמו אורז, לחם מלא, קטניות וכדומה, ומחלבונים דוגמת בשר רזה.

יש לצרוך בין 6-8 כוסות מים ביום כדי לסייע בשטיפת טוקסינים מהגוף ולהימנע מסוכר לבן, קמח לבן וממשקאות ומאכלי דייאט. כדאי לצרוך ירקות ופירות כתומים העשירים בבטא קרוטן.

ראקוטן? ממש לא חובה

פצעי אקנה מופיעים בשלב הקריטי של עיצוב האישיות והביטחון העצמי, ולכן גם מיוחסת להם חשיבות רבה כל כך. ברוב המקרים, בעיה שיכולה הייתה להיפתר על ידי קוסמטיקאית מקצועית ומיומנת בכמה טיפולים פשוטים ובמחיר הוגן, הופכת להיות קריטית ומשמעותית וגורמת לצלקת עמוקה בנפשו של המתבגר. למעשה, פצעי אקנה נגרמים מכמה סיבות: עור שומני, שינויים הורמונאליים, מתח נפשי ותחושת לחץ כללית, תגובה אלרגנית, עודד רשימה ארוכה של גורמים. אף על פי כן ולמרות הסיבות הרבות הגורמות להיווצרותן של פצעי אקנה, הטכנולוגיה החדשנית הקיימת בתחום הקוסמטיקה מצליחה לפצח גם את התחום הקשה הזה.

אז איך נפטרים מהאקנה?

מכונים חדישים רבים בחרו לבצע טיפולים בפצעי אקנה בשיטה החדשנית והייחודית של קרני אינפרא אדומות. באמצעות קרני האינפרא אדומות, תאי החלב החסומים נפתחים ומקבלים הזרמה של חמצן. החמצן עוצר את התרבותן של חיידקי הפורפירין ובכך נמנע את הופעתם של פצעי אקנה נוספים. הטיפול בפצעי אקנה באמצעות קרני האינפרא הללו הינו טיפול מתמשך. בדרך כלל, עבור פצעי אקנה בינוניים, סדרה בת חמישה טיפולים יכולה בהחלט להספיק. ככל שחומרת המקרה גבוהה יותר כך יידרשו מספר רב יותר של טיפולים. יתרה מכך, גם במהלכם של טיפולי מניעת אקנה באינפרא אדום יש צורך בביצוע ניקוי פנים על ידי קוסמטיקאית מוסמכת ותוך שימוש בחומרי החיטוי המתאימים. ישנו צורך להסיר את ה'קומודונים', המוכרים בפי כל בתור ה'שחורים', בצורה מקצועית וסטרילית על מנת להפטר מהופעתם של פצעי אקנה באופן סופי ומוחלט.

למה דווקא לייזר?

בני נוער ומבוגרים שהתנסו בשיטת הטיפול בפצעי אקנה על ידי קרני אינפרא אדומות, הן אצלנו במכון מור קליניק והן במכונים אחרים, יודעים לספר כי בלמעלה משבעים וחמישה אחוז מהמקרים ההצלחה הייתה חד משמעית ופצעי האקנה נעלמו כלא היו בזמן קצר. יתרה מכך, טיפולים כנגד פצעי אקנה נפוצים ברחבי העולם לאורך שנים, ובני נוער רבים מבצעים טיפולים מהסוג הזה בהצלחה. כאן המקום להזכיר כי מקומם של המשחות או הכדורים עבר מן העולם, לאור ההשלכות הרפואיות הבעייתיות שלהם.

כך נלחצים בפצעים

אמנם בארצנו הקטנטונת זכינו לראות את הפלא מעט מאוחר יותר, אך השיטה של מניעת פצעי בגרות על ידי קרני אינפרא אדומות הולכת ומסתמנת בתור הדבר החם הבא בתחום הקוסמטיקה.

בשלב זה, כאשר המיומנות והמקצועיות בתחום אינם קיימים בכל מכון יופי או ברשותה של כל קוסמטיקאית, אנו ממליצים לכם בחום להגיע לטיפול במכון מור קליניק ולהישאר פעורי פה.

אקנה – סוכרת של העור

אקנה היא כאמור דלקת כרונית של בלוטות החלב וזיקי השערה. בעור תקין בלוטות החלב נפתחות לתוך זקיקי השערות ומפרישות חלב דרך הנקבוביות אל פני העור. החלב משמש כחומר סיכה לעור ולשיער ומעניק להם גמישות והגנה. בגיל ההתבגרות בעיקר בתגובה לאנדרוגנים (הורמונים זכריים) ישנה הפרשת יתר של חלב בתוך בלוטת השומן. תחילת התהליך של היווצרות פצעון היא בעקבות פקקי חלב בתעלות זקיקי השערות. בסביבה שומנית זאת חיידקי אקנה נוצרים: הם גורמים לפירוק החלב לחומצות שומן חופשיות ולדלקת סביב זקיק השערה, עם יצירת מוגלות שטחיות או עמוקות.

אין גורם העיקרי לדלקת ולמחלת אקנה. ישנם גישות הטוענות כי רגישות יתר של בלוטות החלב כלומר, הגורם התורשתי הוא בעל משקל רב להיווצרות אקנה. גישה נטורופתית מציגה אקנה כסוכרת של העור. מאחר ורמה גבוהה של ההורמון הגברי אצל נשים נגרמת בעיקר בעקבות רמה גבוהה של אינסולין הנוצר מאכילת פחמימות מזוקקות או סוכרים.

טיפול נגד אקנה

קיימות מספר רב של אפשרויות הגורמות לפצעי בגרות ולכן בדרך כלל שילוב נכון של התכשירים נותן את התשובה הטובה ביותר. חלק מהטיפולים גוררים תופעות לוואי ויש התייעץ עם רופא עור ולנקוט בזהירות בעת השימוש בהם. תכשירים רבים נמכרים במטרה לענות על הבעיה אך רובם לא הוכחו מדעית. אם אינך רוצה להתחיל בטיפול תרופתי ניתן לפנות לגישות יותר הוליסטיות לטיפול נגד אקנה.

טיפול נטורופתי טבעי נגד אקנה

נטורופתיה היא גישה הוליסטית וטבעית המשתמשת במרכיבי טיפול טבעי כדי לעודד את הגוף לרפא את עצמו. בנטורופתיה מאמינים שתזונה טבעית, תוספי תזונה, צמחי מרפא, טיפולי גוף נפש ועוד הם שיצילו את האדם ממחלותיו, או לפחות יפחיתו אותם למינימום. גם הטיפול הנטורופתי נגד אקנה מתבסס על תזונה, צמחי מרפא, תוספי מזון וטכניקות הרפיה. התזונה מתבססת על מזונות מלאים לא מזוקקים, מעובדים ועשירים בסיבים תזונתיים.

עיקרי הטיפול הנטורופתי נגד אקנה

1. צמחי מרפא בצורת סבונים ומשוחות – תפקידם להרחיק עודף חלב ולמנוע צמיחת יתר של חיידקים על העור
2. צמחי מרפא המאזנים את הגוף הורמונאלית כגון ויטקס ואנג'ליקה סינית וכן תוספים המשפיעים על רמות סטוסטרון בגוף.
3. תזונה מתאימה ותוספים המאזנים את רמות הסוכר בעור.
4. כיוון שאקנה נוצר גם ממתחים, טכניקות הרפיה יעזרו נגד היווצרות אקנה.
5. הפחתת אכילת מוצרי חלב מסוימים משמע, תזונה נכונה



6. תמיכה כללית בגוף - הקניית תזונה אנטי דלקתית המורידה את רמת הדלקתיות בגוף ותזונה העוזרת בניקוי הגוף, בעיקר הדם והכבד.
לסיכום, אם אתם סובלים מפצעי בגרות אולי כדאי לפני התכשירים הקוסמטיים והטיפולים התרופתיים אשר להם מגוון רחב של תופעות לוואי להיפגש עם נטורופת ולנסות להתחיל בטיפול הוליסטי וטבעי שלא גורר אחריו תופעות לוואי ואולי אפילו יעזור לריפוי הגוף בעוד תחומים.

טיפול בכדורי ראקוטן

טיפול בכדורי ראקוטן הם, כאמור, טיפול חזק מאוד אשר מייצר האטה בפעילות בלוטות החלב של הגוף ובכך מונע היווצרות מרובה של חלב שומני שמתבטא בפצעים ובאקנה על פניה עור. ראקוטן הינו טיפול חזק מאוד ורופאים כיום משתדלים שלא לתת אותו לטיפול באקנה אלא אם כן מדובר במצב קיצוני מאוד אשר לא ניתן היה לפתור אותו בדרך אחרת ואשר טיפולים אחרים נכשלו ולכן אותו אדם היה חייב לפנות לרופא עור שלו לצורך שימוש בכדורי ראקוטן כמוצא אחרון. חשוב להבין כי כדורי ראקוטן הם טיפול חזק מאוד שיכול להשפיע על הגוף בצורות רבות והטיפול מלווה בתופעות לוואי רבות כגון עוד יבש, כאבי ראש, השפעה על השפתיים כך שיהפכו לאדומות וסדוקות ועוד. כדורי ראקוטן משפיעים על הגוף בכל מיני רמות ויכולים גם להשפיע גם על הפעילות הפיזית שלנו ועל התפקוד היום יומי ולכן חשוב לנסות קודם כל טיפולים אחרים לפני שפונים לטיפול זה.

האם טיפול בכדורי ראקוטן יכול להשפיע על היכולת הפיזית שלנו?

בגלל שכדורי ראקוטן הם כה חזקים הם יכולים לפגום בתפקודים שונים של הגוף ובעיקר למי שמתעסק בספורט בגלל שהתופעות לוואי של הכדורים הם רבים ומונעים מהמשתמש בהם לבצע פעילויות שונות.

חלק מתופעות הלוואי שמשפיעות על היכולת הפיזית שלנו ולכן לא ניתן לעשות ספורט בתקופה בה משתמשים בכדורי ראקוטן הם:

- פגיעה בשרירים ובפרקים
- היווצרות של דלקת בגידים בגלל השימוש בכדורים
- חולשה גופנית רבה
- נטייה לישנוניות ופגיעה בערנות
- נדודי שינה
- ירידה במצב הרוח
- אפשרות לדיכאון קל עד קשה

במקרים חריגים יותר של שימוש בכדורי ראקוטן יכול להיווצר דלקות בכבד או בבלב ואף צהבת ודלקות בשתן.

בגלל בעיות כאלו ואחרות חשוב להיוועץ עם רופא ויותר חשוב לנסות קודם כל שיטות אחרות ובטוחות יותר שלא מכילות תופעות לוואי קשות כאלו.

אילו טיפולים כדאי לנסות לפני טיפול בכדורי ראקוטן שכאלו?

הטיפולים הקיימים כיום הם רבים ומוכחים כיעילים מאוד – גם מבחינת הטיפול בבעיה וגם מבחינת עמידות ואורך זמן.

רוב הטיפולים הללו הם קצרים ומשיגים את התוצאה הטובה ביותר בתוך כמה טיפולים לעומת הראקוטן אשר יכול להימשך כחצי שנה עד לפתרון הבעיה.

טיפולים שניתן למצוא כיום ועדיף לנסות אותם קודם הם טיפולים כגון:

- שימוש בקרמים מיוחדים לטיפול בבעיות עור
- פילינג קוסמטי מיוחד
- שימוש בתכשירים מיוחדים וטבעיים
- טיפול בעזרת מכשיר אינפרא אדום אשר מטפל בבעיה לעומק

כל השיטות הללו ועוד הן שיטות אשר מטפלות בעור באופן חיצוני וכך אין בהן סכנה לתופעות לוואי קשות אשר משפיעות על פנים הגוף. כדאי להיוועץ בקוסמטיקאית מוסמכת לטיפולים שכאלו לפני

ראקוטן והריון יחדיו, האומנם?

בין הטיפולים האפשריים לטיפול באקנה, בולטות הכמוסות והגלולות הייעודיות. ביניהן שכיחות במיוחד גלולות למניעת הריון וכן כדורי הראקוטן.

ראקוטן הוא טיפול כימי לבעיית האקנה, הנשען על החומר הפעיל "איזוטרטינואין", נגזרת- חיקוי של ויטמין איי. באמצעות האיזוטרטינואין, הגורם לירידה ברמת הפעילות של שמנים בעור העלולים להוביל לאקנה (כמו בלוטות החלב והקרטין)- ראקוטן בעצם "מייבש" או "מרוקן" את התאים ובכך מפחית את ייצור האקנה.

ראקוטן היא תרופת מרשם הניתנת ע"י רופאי עור, אך כמוצא אחרון ובמצבים חמורים ביותר.

ראקוטן – זה לעניין?

לכאורה, ראקוטן הוא הטיפול האולטימטיבי לבעיות אקנה חמורות, אבל למרות שיפור במצב העור, הראקוטן עלול להזיק לגוף. ראקוטן מזיק ו"מרוקן" תאים שונים בגוף, ולא רק תאים הקשורים בהכרח לבעיות האקנה ובכך גורם לבעיות רציניות.

מחלוקות ואזהרות רבות מתעוררות לגבי תופעות הלוואי של הראקוטן - חלקן ניכרות לעין כמו נשירה, יובש וקשקשת, וחלקן פנימיות ומסוכנות כמו פגיעה בתפקודי כבד, כאבי ראש, שינויים הורמונאליים, נטייה לדיכאונות, כאבי פרקים, עליית השומן בדם ועוד.

מחקרים אף מצביעים על כך שיותר ממחצית המשתמשים בכדורי ראקוטן סובלים מתופעות לוואי מסוכנות, המשפיעות על גופם גם לאחר תקופת השימוש.

ראקוטן והריון - זה אסון

למרות כל הנורות האדומות ולמרות שנטילת הראקוטן מונעת מהמשתמשים את היכולת להיחשף לשמש, לעסוק בפעילות גופנית, לנהוג בלילה, לשתות אלכוהול ובכלל עלולה לגרום לרגישויות ופגיעות שונות, רבים בוחרים להשתמש בראקוטן ולעבור בדיקות דם תקופות למעקב אחרי פגיעות בגופם. אך זה לא המקרה כשמדובר בהריון.



חשוב לשים לב שנטילת ראקוטן שכיחה בעיקר בקרב נשים צעירות ומתבגרות, בגילאי הפוריות, וכי נשים הנוטלות ראקוטן צריכות להיות מודעות לכך, שהכדור הקטן והתמים למראה, עלול להזיק במצב של הריון בעקבות הפגיעה האפשרית במערכת הגוף, בעיקר במערכת ההורמונאלית.

ראקוטן, הריון, סכנה

במהלך תקופת ההריון אסור לקחת ראקוטן! למרבה הצער, קיים קשר ישיר בין שימוש בראקוטן לבין פגיעות בעובר.

הראקוטן עלול להשפיע על מערכת העצבים, הלב ותווי הפנים של העובר ולגרום להפלות- מוות תוך רחמי, אפילו בשבועות הראשונים, לכן יש להפסיק את השימוש בראקוטן לפחות כחודש לפני התחלת

ההריון. במקרה של הריון לא מתכונן בזמן שימוש בראקוטן, יש לעבור בדיקות מקיפות ואפילו לשקול הפלה. על נשים שנטלו ראקוטן בתקופה סמוכה להיריון לנהל מעקב אדוק אחר התפתחות העובר ולעבור בדיקות לגילוי מומים.
* גם הנקה אסורה בשימוש בראקוטן בגלל שהחומר עלול להיות מופרש בחלב.

האם קיימות תרופות סבתא לבעיות אקנה?

אקנה הינה בעיה מוכרת להרבה אנשים ואשר מטפלים בה על בסיס יום יומי כדי להיפטר ממנה. הצורך לטפל בבעיית אקנה נובעת מהופעה של פצעים דלקתיים על העור, בכל מיני מקומות בגוף ולא רק בפנים, אשר יכולים להפוך עם הזמן לדלקתיים ומוגלתיים ויש לעלים אותם גם מבחינה בריאותית וגם מבחינה אסתטית.

קיימות שיטות מגוונות לטיפול בפצעי אקנה ומי שסובל מבעיה זו צריך להיוועץ במומחה בתחום כגון קוסמטיקאית אשר יכולה להתאים לו את הטיפול המתאים לו ולפתור את הדלקת והפצעים הללו. אקנה יכול להיגרם בכמה דרגות ולכן חשוב להבין באיזו דרגה נמצאים כדי לדעת איך לטפל בבעיה. חשוב מעבר להיוועצות עם מומחה גם לטפל באופן שוטף בבית בעור כדי לדאוג לכך שעור עם אקנה בעייתי יבריא ויחזיק מעמד בלי אקנה לאורך זמן.

האם אפשר להעלים בעיות אקנה לבד?

אקנה יכול להיות קל – קשה ולכן חשוב לדעת מה הסוג שיש לאותו אדם כדי להתאים לו את הטיפול הנכון (אם זה קרם מיוחד, טיפול בקרן אינפרא אדומה וכדומה).

אך מעבר לזה יש מספר "תרופות סבתא" אשר יכולות לעזור ויותר חשוב להשלים את הטיפול הקוסמטי כך שהתוצאות יהיו טובות ביותר:

- מעבר לתזונה מאוזנת המכילה פירות וירקות טריים וויתור על אוכל מטוגן ועמילני אשר מפעיל את בלוטות החלב שמייצרות חלב שומני שהופך לאותו אקנה בעייתי
 - לשתות הרבה מים אשר מנקה את הדם ואת השומנים ממנו
 - כדאי לרחוץ פנים עם אקנה רק פעם אחת ביום ולא יותר מזה כדי לא לגרות את הפצעים
 - עדיף שלא להשתמש במוצרי שיער כמו ג'ל או קרם שיכולים לגרום להחמרת האקנה
 - לפני חשיפה לשמש למרוח קרם הגנה שמותאם לבעיות אקנה
 - לכסות את הראש עם מגבת מעל מים רתוחים עם רוזמרין ולהישאר מעל האדים
- בכל מקרה, חשוב להבין כי עדיף תמיד להתייעץ עם מומחה בתחום כגון קוסמטיקאית מוסמכת אשר יתאים את הטיפול הנכון לסוג העור ובעיית האקנה שיש.
- אצל מתבגרים יכולה להיות בעיה בריאותית קשה ויש לטפל בה בזמן ולא להזניח ולתת לזה "לעבור לבד" כי קיימים מקרים חמורים ולכן חשוב לטפל בו מגיל צעיר.

האם קיימים תכשירים מיוחדים לטיפול בבעיה?

ניתן לטפל באקנה בצורות רבות ואפשר לבצע השלמה לטיפול בעזרת שימוש בתכשירים שמיועדים לטיפול ואשר מטרתם היא ניקוי הנקבוביות, ניקוי ה"ראשים השחורים" וכך ליצור הרחקה של הפצעים המוגלתיים מהאזור ושמירה על איזור בריא מפני חיידקים שיכולים ליצור צלקות וחורים. חשוב להכיר את המוצרים הקיימים בשוק כדי לדעת לטפל גם באופן עצמאי בבית אך להשלים את הטיפול עם טיפול מקצועי וקוסמטי שיפתור את הבעיה לאורך זמן.

צלקות אקנה - מזכרת לכל החיים?

אקנה היא תופעה מעיקה ומציקה במיוחד. מראה לא אסתטי, תחושה לא נעימה ולעיתים אפילו גרד, בייחוד באזורים בולטים ורגישים כמו הפנים, הגב והחזה, גורמים לסובלים מאקנה לחפש פתרונות מידיים להעלמת הפצעים המכאיבים, אך טיפול אמיתי ומוצלח דורש סבלנות, והסבלנות- משתלמת. לגעת בפצעים, לפוצץ "חצ'קונים", לגרד, להשתמש בתכשירים מזיקים או להשתמש בחומרים באופן מוגזם, ולהתעסק במקומות הנגועים לעומת זאת- ממש לא. ההתעסקות הנ"ל אולי נראית כמעשה חכם ברגע המעשה אך היא גורמת לכך שפצעון קטן, שהיה יכול להתייבש ולהחלים תוך כמה ימים, יהפוך לחטט, צלקות אקנה וישאיר סימנים לאורך שנים.

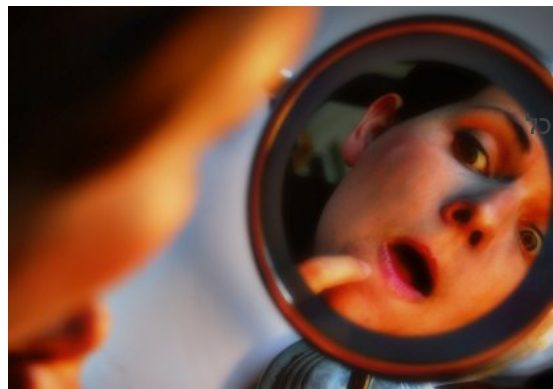
צלקות אקנה כי כולנו רקמה אנושית

צלקות אקנה הן עניין לא נעים. בגלל נגיעה מיותרת, "נתקעים" עם סימנים שמציינים "כאן היה פצע" ולפעמים גם עם כאב פיסי. למעשה, צלקות אקנה מסמלות את המקום בו נעשתה פגיעה ברקמה שבשכבת העור דרמיס.

כאשר יוצא פצעון דלקתי נוצרת בלוטה בעור ובתהליך טבעי (כאשר עוברת הדלקת) הפצע מתייבש והעור מחלים. כאשר אנחנו מתערבים בתהליך זה בין בנגיעה או באמצעות תכשירים לא מתאימים, אנחנו פוגמים בתהליך והרקמה לא מחלימה כראוי (נוצרת רקמה חדשה בעזרת קולגן אך מרקמה, צבעה ואיכותה שונה משאר העור), מה שמוביל בסופו של דבר, להופעת צלקות אקנה ולכתמים בעור.

צלקות אקנה – כמו סמל על העור

הדרך הטובה ביותר להימנע מחטטים, צלקות אקנה וסימנים אחרים היא פשוטה: לתת לגוף לעשות את שלו. כן, הגוף שלנו בצורה חכמה למדי וכאשר קיימת דלקת, פציעה או נגעים אחרים- המערכות מתגייסות לשקמו, בנוסף ניתן להשתמש בחומרים ומתאימים ולשמור על היגיינה. כדאי לדעת שאין דרך לרפא לגמרי צלקות אקנה משום שהנזק נעשה ברקמת העור הפנימית, אך במקרה והנזק כבר נעשה, ישנן דרכים טובות לטשטש ולהעלים כליל את



הסימנים מפני השכבה הנראית לעין של העור.

צלקות אקנה – הצילו

כאמור, קיימים מגוון טיפולים לטשטוש צלקות אקנה, כאשר הטיפולים מותאמים ספציפית למצב העור שדל המטופל- לדרגת החומרה של הצלקות, לסוג הצלקות, לצבען וגודלן.

תמיד חשוב לשים לב שהמטפל הוא בעל הכשרה מקצועית ואמינה, והוא בעל ניסיון בטיפולים מסוג זה.

טיפולים נפוצים להעלמת צלקות אקנה לדוגמא:

- מכשיר אינפרא אדום- באמצעות מכשיר ייחודי השולח גלים נקודתיים של חשמל, ניתן להבהיר ולחדש את העור ולעודד יצירה של תאים חדשים.
- קילוף-פילינג בינוני או עדין- קילוף העור הוא טיפול קוסמטי שכיח למדי, בעיקר בזכות היותו קל ויעיל. טיפול פילינג מעודד התחדשות בעור הפנים, ובעיקר עוזר בטשטוש הבדלי הפיגמנטציה שבין הצלקת לשאר העור.
- תכשירים וחומרים- כיום השוק מוצף בחומרים המבוססים על קולגן, חומצות וחומרים אחרים שמבקשים לאחד את מרקם העור.
- טיפולים פלסטיים- שיטות נהוגות ומקובלות כמו דיקור ומילוי שאמורים לעודד את הגוף לייצר תאי חדשים ובכך להחלים את הצלקות.

אקנה וקוסמטיקה - התאמה מושלמת

כל אדם שסבל במהלך חייו מאקנה (כמעט כולם), יודע שחלק גדול- אם לא הגדול ביותר, בדרך לפתרון בעיית האקנה ולהקלה על העור המודלק, נמצא במוצרים קוסמטיים שונים. בעצם, הסכנות הגדולות להתפתחות אקנה היא נקבוביות סתומות (מלכלוך, רדיקלים חופשיים, חומרים שומניים ועוד), והפרשות שומניות (עקב פעילות לקויה של בלוטות, הורמונים וכולי) ולכן נעזרים בתכשירים שונים לניקוי וחיטוי הפנים ומסתייעים במשחות וקרמים לטיפול נקודתי בפצעים שכבר הופיעו- כלומר, חומרים שמצד אחד מונעים זיהום חיידקי ומצד שני מעודדים ריפוי ויצרת תאי עור חדשים.

הדרך לעור נטול אקנה - טיפוח

הדבר הראשון שצריך לעשות בשביל להבטיח צמצום נזקי אקנה הוא לאמץ שגרת טיפוח: רחיצת הפנים בבוקר ובערב, מריחת תכשירים מתאימים על המקומות הנגועים, ביקור אצל קוסמטיקאית מקצועית מדי כמה חודשים (לפי מצב העור*) ושמירה על היגיינה כללית, הם חלק מהעניין. קוסמטיקה היא בהחלט הדרך הנכונה להשיג פנים נקיות ולמגר אקנה, אך חשוב במיוחד לדעת להתאים את התכשירים והטיפולים למצב הפנים.

עור מגורה ודלקתי כמו במצב של אקנה זקוק לתכשירים וחומרי טיפוח מיוחדים, ואין להתייחס אליו ולטפל בו כשם שמטפלים בעור רגיל. כראיה נוצרים מצבים של "אקנה קוסמטי" הנגרם ע"י שימוש במוצרים לא מתאימים.

רבות משתמשות במוצרים שאינם מיועדים לגיל או לעור שלהן, כמו תכשירי אנטי אייג'ינג כבדים שנועדו לעור מבוגר, מבלי לדעת זאת או שאינן עוקבות אחר הוראות השימוש המומלצות- שימוש מופרז או בכמות גדולה בחומר, למשל שטיפה תכופה בסבון, גם אם הוא יעיל, מייבשת את העור ועלולה לגרום להופעת פצעים חדשים.

אקנה - מה מתאים ומה נעים

כשקונים מזון למשל, מתעכבים ומסתכלים על רשימת המרכיבים, הערכים התזונתיים ובודקים אם הוא עלול להזיק לנו או לגרום לנו לרגישות כלשהי.

בקניית מוצרי קוסמטיקה לעומת זאת, לא כל כך מקפידים להסתכל על מרכיבים ועל אותיות קטנות, בעיקר בשל חוסר ידע על חומרים שעלולים להזיק, ועל ההתאמה ההכרחית בין מצבים מיוחדים של העור כמו אקנה לתכשיר הרצוי- סבון פנים שבסיסו מים ותמציות צמחים עדיף על פני סבון שומני, מבושם, שמכיל מיקה, שמן תינוקות או לנולין.

מי הפנים הנפוצים לדוגמא, אמורים לסייע בניקיון העור ובכך למנוע זיהומים, עניין חשוב במיוחד כשמדובר בפנים עם אקנה, אך חייבים לבחור במי פנים ייעודיים- נטולי אלכוהול וחומרים קומו דגניים, משום שאלו מייבשים ומגרים את העור, בנוסף לאקנה הדלקתי ויוצרים פגמים בעור. גם כשמדובר בקרמים או מסיכות חשוב לבחור בחומרים הנכונים.

בטיפול בבעיות אקנה המטרה הגדולה היא חידוש ורענון העור וגם ניקוי השומנים המיותרים. שימוש במסכות, המכילות חומצות (הידרוקסיות, בנוזאית סילצילית) מעודד התחדשות תאי עור, ואילו שימוש במסכות על בסיס חמר סופחות שומנים מיותר מעל פני העור ותורמות לחיטוי וניקוי.

אקנה ומייק אפ - אסור ומותר

שימוש במייק אפ בזמן שסובלים מבעיות אקנה הוא לא עניין של מה בכך, בייחוד כשהמראה החיצוני עומד על הפרק והוא חשוב מאי פעם.

הסובלים ובעיקר הסובלות (ברוב המקרים מתבגרות) מבעיות אקנה מתביישים מפצעי האקנה הבולטים ומנסים לטשטשם. הנטייה הרווחת בקרב הסובלות מבעיות אקנה היא להסתיר את הפגמים בעזרת עזרים חיצוניים כמו תועפות מייק אפ ואיפור מטשטש, אך לעיתים דווקא חומרים שכאלה- שנועדו לעזור לעור להיראות טוב יותר, גורמים בטווח הארוך להתפתחות ושגשוג תופעת כמו אקנה, פשוט כי אינם מתאימים במיוחד לשימוש על עור מגורה ומודלק.

מייק אפ 4 אקנה

אנחנו מורחים תכשירים ואיפורים בעיקר מייק אפ בכדי להיטיב ולהועיל לעור שלנו, אך אלו מכילים חומרים מזיקים שעלולים לסתום את הנקבוביות בעור. כאשר מורחים חומר והנקבוביות נסתמות, חיידקים בשכבה הסתומה משגשגים וגורמים לדלקת, ואז מתחילה התפרצות אקנה. מייק אפ שמכיל את החומר מיקה, וזלין או גורמים קומודוגניים אחרים (שומנים שחודרים לנקבוביות העור-שגורמים לקומדונים), מייק עמיד במים ואטום, או שבסיסו שומן כמו שמן קוקוס, לנולין ואיזופרופיל (חומצות שומן חודרניות ומזיקות) מעודדים התפתחות אקנה בכל מריחה. למרות זאת, הם נמצאים באופן קבוע במוצרי איפור ומייק אפ ומהווים סכנה בייחוד לפנים שומניות, צעירות או רגישות, שעלולות לסבול מתופעות אקנה ויש לבדוק היטב את רשימת המרכיבים של המוצר, לפני השימוש בו.

אז איזה מייק אפ הולך עם אקנה ?

כיום קיימת מודעות גדולה לחומרים מעודדי אקנה ועל כן חברות מתמחות פיתחו אלטרנטיבות ייחודיות לעור הסובל מפצעים, דלקות וגירויים.



המייק אפ המומלץ ביותר במצבי אקנה הוא מייק אפ נוזלי ללא שומן- מייק אפ על בסיס מים ולעיתים סיליקון (מתאים יותר לעור מעורב) או אלורה (להרגעה), וגם מייק אפ פודרה יכול להתאים לשימוש, מכיוון שמדובר בחומרים "נושמים"- שלא רק לא סותמים את הנקבוביות, אלא לעיתים גם

עוזרים לייבש את הפצעים. אפשר למצוא מייק אפ ומוצרי איפור מתויגים, עם סימונים שמציינים כי הם מיועדים במיוחד לסוג עור ספציפי: בעייתי/שמן/מעורב/צעיר/אקנתי. באופן כללי, תמיד כדאי להעדיף מוצרים במרקם קליל יותר, אפשר שמכילים קרמין, בגימור מאט ולא לרגים והרגישים- היפו אלרגניים.

ההתעוררות בנוגע למייק אפ הייעודי לעור אקנתי, הביאה אפילו להתפתחות תכשירים ייעודיים מיוחדים לייבוש פצעי אקנה בדמות מייק אפ מטשטש בצבעי העור, המתאימים במיוחד לאקנה. חשוב לזכור שמייק אפ לא בריא לעור לטווח ארוך, לכן חייבים להסיר אותו היטב לפני השינה, ולא להשאיר שום חומר על הפנים. בנוסף מומלץ להסיר מייק אפ לפני אימון גופני או פעולה שדורשת הזעה כי כשזיעה מתערבבת עם איפור, הנקבוביות נסתמות. וכדאי לנסות להסתפק בפחות איפור-מריחה נקודתית או של שכבה אחת, משום שהמון חומר סותם את הנקבוביות גם כן.

מיתוסים לגבי אקנה

סובלים מבעיית אקנה ולא יודעים איך לטפל בה? חולמים על עור נקי וחלק ולא יודעים איך להיפטר מבעיה כמו אקנה שהשתלטה לכם על הפנים? אין מה לדאוג! עם הטיפולים הקיימים כיום ניתן להיפטר מבעיות אקנה למיניהן בכל דרגה קיימת.

אקנה היא סוג של דלקת שמתפתחת מתוך בלוטות החלב של הגוף כשהבלוטות הללו מכילות בעצם שומן שמגיב להתרחשויות שונות של הגוף מבחינה הורמונאלית (ידוע מאוד בגיל ההתבגרות אבל יכול להתרחש בכל גיל בחיים).

אקנה זה בעצם פעולה בה החלב השומני שנמצא בבלוטות עולה על גדותיו ומתפרץ דרך הנקבוביות של העור ובמידה ואזור מלוכלך ואין לחלב השומני מאיפה לצאת נוצר אותו אקנה מוכר של בלוטה שיוצאת מתחת לעור וגורמת לפצעים.

אותו פצע אקנה יכול להתקשות ועל ידי חמצון של האוויר גם להשחיר ובמידה והפתח של הנקבוביות ממנו אותו אקנה מנסה לצאת סתום אז נוצר מעין פצע לבן לאותו פצע שיוצא.

אקנה שמחמיר ונוצרת בו דלקת יכול להפוך למוגלה כאשר זרימת החלב נחסמת והחיידקים מצטברים באותו מקום.

שיטות טובות לטיפול באקנה יכולות להיות ניקוי עם סבון, ריכוך בעזרת פילינג, ניקוי עמוק של העור, מריחת חומצה סיליצילית או בעזרת טיפול המכשיר אינפרא אדום.

את כל הטיפולים הללו ניתן לבצע אצל קוסמטיקאית מוסמכת אשר מתמחה בטיפול באקנה וטיפולים מתאימים לפתרון הבעיה.

האם זיעה יכולה להגביר אקנה ואיך נמנעים ממצב כזה?

הרבה אנשים מאמינים כי האקנה יכול להיווצר כתוצאה מזיעה – דבר לא נכון אשר מטעה אנשים וגורם להם להימנע מפעילויות ספורט או חשיפה לשמש כדי למנוע זיעה.

הסיבות העיקריות להופעת האקנה הן:

- תזונה לקויה
- אורח חיים לא בריא
- חוסר בטיפוח העור ושמירה עליו
- ביגוד סינתטי לא מתאים
- גנטיקה בעייתית



לכן יש לדעת מאיזו סיבה נוצרת האקנה ולאזן את המצב כך שלא ייווצר אקנה מסיבות כאלו ואחרות.

איך אפשר לשמור על אורח חיים שימנע הופעת האקנה לאורך זמן?

קיימים מספר דרכים שבעזרתם ניתן לאזן אורח חיים מסוים כך שבכל זאת לזיעה לא תהיה השפעה על הופעת האקנה על העור ועל סיבות שיכולות להשפיע על כך:

- לא להתאמן עם איפור – הזיעה והאיפור סותמים את הנקבוביות וכך מי שסובלת מבעיית האקנה יכולה לגרום להגברתה בעור ובחלקים אחרים בגוף.

- מריחת קרם הגנה למי שסובל מאקנה ביציאה אל השמש (גם עור יבש יכול ליצור בעיות בעור ופצעים בהמשך).
- לבישת ביגוד מתאים – מי שסובל מאקנה בחלקים שונים בגוף כגון כתפיים או גב רצוי שלא ללבוש, במיוחד בזמן אימון ספורטיבי, בגדים שעשויים מלייקרה (בגדים סינתטיים בעיקר) שגורמים ללחות ולבעיית זיעה שסותמת את נקבוביות העור.

סובלת מאקנה? יכול להיות שמצאת פיתרון!

כאמור, לא ידועה הסיבה המדויקת למה אנשים מסוימים סובלים מאקנה ואחרים לא. ידוע כי התופעה נוטה להיות תורשתית. ישנם מספר גורמים שנמצאו קשורים לתופעת האקנה:

- תקופה של עוררות הורמונאלית כגון בתקופת וסת.
- מתח נפשי.
- צריכת חלב ומוצריו יכולה אף היא לגרום לאקנה בגלל ההורמונים שיש בדמם של הפרות בזמן שהן נחלבות.
- הצטברות של תאי עור מתים.
- חיידקים בנקבוביות העור.
- גירוי או גירוד העור העשוי להוביל לתגובה דלקתית.

אקנה - הטיפול

כשבאים לטפל באקנה יש לקחת בחשבון את כל האפשרויות הגורמות לפצעי בגרות ולנסות להפחית אותם: חוסר יציבות הורמונאלית, הפרשת שומנים יתרה מבלוטת החלב ותאי עור מתים המביאים לדקות וחיידקים בנקבוביות. תכשירים רבים נמכרים במטרה לענות על הבעיה אך רבים מהם לא הוכחו מדעית. בדרך כלל שילוב נכון של התכשירים נותן את התשובה הטובה ביותר. חלק מהטיפולים גוררים תופעות לוואי ויש התייעץ עם רופא עור ולנקוט בזהירות בעת השימוש בהם.

שיטה ידועה ומוצלחת אצל נשים – נטילת גלולות נגד אקנה

מראה העור משתפר פעמים רבות לאחר שנשים מתחילות ליטול גלולות נגד הריון. יתכן כי הן התחילו מסיבה אחרת כגון רצון להתחיל לקיים יחסי מין אבל גלולות למניעת הריון משמשות לעיתים רבות כטיפול לאקנה.

לפני התחלת הווסת עולה כמות ההורמון הגברי בגוף – הורמון זה אחראי לייצור עודף של שומן בעור. גלולות מסוימות למניעת הריון יכולות להפחית הרמה של ההורמון הגברי, ובכך לצמצם התפרצויות של אקנה. הן עובדות טוב במיוחד כאשר משתמשים בהם בשילוב עם טיפולים אחרים כמו תכשירים אנטי בקטריאליים הנמרחים על העור או טרטינואין (רטין A). למרות שזוהי שיטה מוצלחת שימוש בגלולות להפחת אקנה יכול ליצור תופעות לוואי כמו בחילות, כאבי ראש ונפיחות בשדיים ולעלייה קטנה אצל חלק מהנשים במשקל.

האם נטילת גלולות לטיפול נגד אקנה היא נכונה עבורך? ישנם סיכונים הקשורים בלקיחת גלולות, ואת אלה צריך לקחת בחשבון לפני שמקבלים החלטה. הסיכונים כוללים: סיכון מוגבר להתקף לב, שבץ, קרישי דם וסרטן השד. בנוסף יתכנו מלזמה (כתמי עור כהים) ודיכאון. כל אלה עלולים להיות מחיר גבוה מדי עבור השגת עור חלק ללא אקנה. כמובן שאם את מעוניינת להשתמש בגלולות למניעת הריון, למטרה המקורית לשמן הן נוצרו, שווה לראות בהן טיפול אפשרי, לבד או בשילוב עם פתרונות נוספים.

טיפול באקנה באמצעות כדורי ראקוטן והבעיות הנלוות לטיפול זה

כדורי ראקוטן והקשר לטיפול באקנה

אקנה היא בעיה ידועה אשר נגרמת להרבה אנשים במהלך חייהם וסובלים ממנה. מדובר בדלקת שנוצרת בעור ונגרמת על ידי סתימה של נקבוביות העור כך שכשהגוף עובר שינויים הורמונאליים בלוטות החלב הללו של הגוף מייצרות עודף שומן חלבי וכשהנקבוביות סגורות אין לשומן הזה לאן לצאת וכך נוצרות "סתימות" שמתבטאות בהופעת פצעים דלקתיים על גבי העור. קיימים טיפולים רבים כיום לבעיית האקנה וכדאי לבדוק אילו שיטות קיימות לפני שימוש בכדורי ראקוטן אשר פועלים בצורה חזקה מאוד כנגד דלקות וזיהומים שנוצרים בעקבות בעיות אקנה בעור. כדורי ראקוטן הינם כדורים אשר מכילים חומר שמבוסס על ויטמין A כשהפעולה של כדורי ראקוטן היא צמצום הפעולה של בלוטות החלב השומניות ובכך למנוע הופעה של פצעי אקנה מאותו חלב שומני שמיוצר בבלוטות הללו.

האם טיפול בכדורי ראקוטן מלווה בתופעות לוואי?

ראקוטן הינה שיטה יעילה ובטוחה לטיפול באקנה אשר הוכיחה 90% יעילות בטיפול בבעיה אך עם הטיפול מלוות מספר בעיות שמופיעות במהלך השימוש בכדורי ראקוטן שהם כדורים חזקים מאוד:



- עור פנים וגוף יבש מאוד
- היווצרות של דימום מהאף
- כאבים בשרירים
- חולשות בגוף
- שיער חלש ופגוע
- ציפורניים חלשות ושבריות
- פגיעה בתפקוד מערכת העיכול
- הקאות
- כאבי ראש חזקים מאוד
- פגיעה בראייה (במקרים חריגים)

בגלל בעיות כאלו ואחרות שיכולות להיווצר מכדורי ראקוטן יש להיוועץ ברופא עור לפני השימוש בכדורי ראקוטן ולבצע בדיקות דם מתאימות ולהיות במעקב אצל רופא העור לאורך כל הטיפול.

האם כדאי לבצע טיפול בראקוטן?

כדורי ראקוטן הינם כדורים חזקים מאוד אשר אולי מוכחים כיעילים אך תופעות הלוואי והסיכון בהן הוא רב.

רופאים כיום אינם ממליצים שימוש בכדורים ומשתדלים להימנע מלתת אותם כטיפול אלא במקרים חריגים בלבד.

כיום קיימים טיפולים רבים טבעיים שניתן למצוא אצל קוסמטיקאיות מוסמכות ואשר יכולות לתת את אותו מענה של אותם כדורי ראקוטן רק בשיטה טבעית ובטוחה יותר ללא תופעות לוואי כלשהן. חלק מהטיפולים הקיימים הם פילינג, טיפול במכשיר אינפרא אדום, שימוש בקרמים או תכשירים שונים שמטפלים באקנה ועוד.

הרבה פעמים הטיפול בחומרים אלו אצל הקוסמטיקאית מביא לתוצאות מהירות וטובות יותר שנשמרות לאורך זמן מאשר טיפול בכדורי הראקוטן, אשר יש בהם סיכון לתופעות לוואי מציקות ומתמשכות.

הרבה אנשים ובמיוחד מתבגרים רוצים להגיע לתוצאות במהירות ולהיפטר מהאקנה המציק והלא מחמיא ולכן מחפשים את הפתרון הפשוט והמהיר אך יש לחשב את הסיכונים מראש ולא לנסות מיד טיפול כמו הראקוטן אשר יכול להוות סיכון לאיברים בגוף ולתפקוד היום יומי וכדאי קודם כל לבדוק שיטות אחרות שקיימות ולנסות אותן בהתייעצות עם רופא עור ועם קוסמטיקאית מוסמכת.

ניקוי פנים – אין להתעלם מעור הפנים, גם הוא זקוק לטיפול יסודי

רוב הנשים בעולם הולכות לקוסמטיקאיות כדי להוריד שערות, פדיקור ומניקור או לצורך עיצוב גבות. לרוב הן אינן מגיעות לצורך ניקוי פנים.

עור הפנים שלנו הוא נתון גנטי אשר עובר מדור לדור, אך הדרך בה אנו מטפלים בפנינו היא כבר עניין אחר אשר כולו בידינו. רצוי לבצע ניקוי פנים יסודי פעמים ביום. הזנת העור בלחות וההגנה מפני השמש הם הנוסחה לעור פנים בריא וצעיר.

בין אם את מתאפרת ביום יום או לא חשוב לערוך ניקוי פנים בגלל מספר סיבות:

- ניקוי פנים בגלל הלכלוך שמקורו בסביבה כגון: אבק, חול, פיח וכו'.
- ניקוי פנים מכל שאריות התכשירים הקוסמטיים (במיוחד של תכשירי איפור).
- ניקוי פנים מהפרשות העור כגון: זיעה, הפרשות חלב וחידקים.

בבית יש להקפיד על ניקוי הפנים לפחות פעמיים ביום. לכל אדם קיימים סוגי עור שונים; עור שומני, עור יבש ועור מעורב. מומלץ לא להשתמש בסבון רגיל לניקוי עור הפנים, PH של סבון רגיל גורם ליובש ולגירוי. יתרה מכך, מומלץ להתייעץ עם קוסמטיקאית בנוגע לתכשירים המתאימים ולהגיע לטיפולים אצל קוסמטיקאית לפחות אחת לחצי שנה.

ניקוי פנים אצל קוסמטיקאית - רצוי או ביזוי?

ישנה דעה כי ניקוי פנים אצל קוסמטיקאית גורר אחריו נזקים לטווח הארוך ופצעים בטווח הקצר. אומנם, ישנן בנות ש ניקוי פנים ובמיוחד ניקוי שחורים עשו להן פצעים עמוקים יותר אך הסיבה היא לא מפני שהלכו וביצעו את הטיפול אלא בגלל שהן בחרו בקוסמטיקאית לא מקצועית לטפל בהן.

הדבר הכי חשוב כאשר מתחילים לטפל בעור הפנים הוא לדאוג ללכת לקוסמטיקאיות רפואיות, כאלו שיודעות לבדוק את כל הרגישויות שלך לפני הטיפול, לפני ניקוי פנים.

מה עושים בטיפול הזה?

הקוסמטיקאית בודקת את סוג העור של המטופלת, מהן הצמחים והתכשירים שמתאימים לה והכי חשוב בודקים אלרגיות ורגישויות לפני הטיפול הראשון.

ניקוי פנים אצל קוסמטיקאית רפואית משלב את כלל הטיפולים שעור זקוק להם – ניקוי, חיטוי, שיקום ורענון, יחד עם טיפול מיוחד אשר מרגיע את הגוף ומשפר את פעולת המערכות השונות בו.

בטיפול עצמו: תחילה הקוסמטיקאית מנקה את הפנים מלכלוך. אחרי זה עושה פילינג ומשתמשת בסבון. לאחר מכן עוברת להוצאת חצ'קונים ושחורים כשלפני זה מניחה שקיות קטנות ומרגיעות על העור. כמובן שבתהליך משתדלים להכאיב כמה שפחות והכול צריך להיעשות באופן מאוד סטרילי.

לקראת סוף הטיפול מורחים חומר מרגיע ולבסוף מנקים את הפנים עם מים.

התכשירים שמתמשים בהם בעת ניקוי פנים

התכשירים שבהם קוסמטיקאית רפואית משתמשת מבוססים כולם על שמנים טבעיים וצמחי מרפא, אשר מבטיחים הזנה בריאה ומעשירה לעור ללא כימיקלים מיותרים. חשוב לציין, שטיפולים כגון

פילינג עמוק יש לבצע רק אצל קוסמטיקאית רפואית בעלת ניסיון רב בתחום, אשר תעניק לעורכם את הטיפול הטוב ביותר ללא חשש מרשלנות מזיקה.



בוחרים בבריאות - סוף דבר

במצבים של אקנה קשה במיוחד בדרגות חומרה גבוהות מציעה הרפואה הקונבנציונאלית את הטיפול בתרופת הראקוטן. אנשים רבים אינם מודעים לסכנות הגדולות הכרוכות בטיפול בעזרת ראקוטן. בספר זה ניסינו לשפוך אור הן על תופעת פצעי האקנה, והן על הדרכים המומלצות למגר את הפצעים. אנו תקווה כי מתוך קריאת החומרים שבספר יבין כל גולש את הסכנה הטמונה בשימוש בראקוטן. אקנה היא לא עניין נעים, אין ספק, אך יש דרכים בריאות לטיפול בה.

במכון מור קליניק אנו אומרים "לא לראקוטן" ובוחרים בבריאות!

טיפול נגד אקנה במכון מור קליניק – אתם מזומנים ליצור קשר לקביעת פגישת ייעוץ לצורך טיפול יעיל ומקצועי בפצעי אקנה בשיטות בריאות ומומלצות.

.....