

## דרגות של אקנה

### דרגה 1 | אקנה פשוט

עשוי לכלול חטטים פתוחים או סגורים. בדרך-כלל ללא פצעים או ציסטות דלקתיים. ללא צלקות מכיוון שהפצעים שטחיים, אולם אם המטופל מסיר את העור זה עלול להוביל להיפר-פיגמנטציה ו/או שינויים במרקם העור.



### דרגה 2 | אקנה פשוט

עשוי לכלול חטטים פתוחים או סגורים כמו בדרגה 1 ובנוסף פצעונים ומורסות. פצעים ציסטות וצלקות אינם נפוצים.



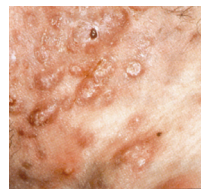
### דרגה 3 | אקנה וולגאריס

סוג של אקנה גס, מאופיין בפצעים דלקתיים ונפיחות. חטטים פתוחים או סגורים עשויים להופיע וכן הופעת צלקות יותר סבירה מאשר בדרגות נמוכות יותר של אקנה. ייתכן שהמטופל יזדקק לטיפול רפואי.



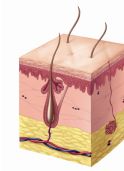
### דרגה 4 | אקנה וולגאריס

המטופל סובל מציסטות עמוקות ופצעים גבשושיים כמו גם מפצעונים, מורסות וחטטים. צלקות מאוד נפוצות עקב עומק הפצעים. מומלצת התערבות רפואית.



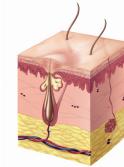
### זקיק נורמאלי | Normal follicle

זקיק השיער. נקבובית פתוחה. בלוטת חלב מייצרת חלב שומני.



### קומדון סגור | Close Comedone

הורמוני אנדרוגן מגבירים את הדבקות הקרטין לקירות הזקיק וייצור חלב מוגבר גורם לסתימת הנקבובית. הדבקות הקרטין לקירות הזקיק. ייצור חלב מוגבר



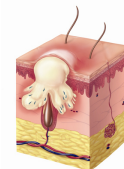
### פצעון | Papule

חלב מוגבר וחיידקי אקנה רבים בנקבובית הסתומה גורמים לתגובה דלקתית. ייצור חלב מוגבר, חיידקים וחלב מוגבר בנקבובית הסתומה. תגובה דלקתית.



### מורסה | Pustule

מספר חיידקי האקנה מתרבים, מפרקים את החלב וגורמים לגירויי בחומצות שומן חופשיות הגורמות לתגובה מהמערכת החיסונית. תאי דם לבנים מחלישים ולבסוף מפרקים את קירות הנקבובית וגורמים לדלקת מוגברת. חיידקי אקנה משגשגים. קירות הנקבובית נהרסים.



### פצע גבשושי | Nodule

הרס קירות הנקבובית ודלקת רבה עם הרס רקמות ואפשרות לצלקות. הרס קירות הנקבובית דלקת והרס רקמות



## ארבעת הגורמים העיקריים לאקנה:

- שקיעת קרטין המגבירה את התאים הקרניים בתוך הזקיק
- הגברת ייצור החלב
- התרבות מהירה של חיידקי אקנה
- נפיחות

## צורת ההופעה הנפוצה של הגורמים העיקריים:

יבשים מאוד ועשוי להיגרם בעקבות שימוש בחומרים המייבשים את העור, כגון אלכוהול, ללא שימוש יום-יומי בחומרי לחות.

**אקנה חיידקי** עלול להיות כתוצאה מהתפתחות יתר של חיידקים בתוך הזקיק או הנקבובית. חיידקי אקנה הם הגורמים. אלו חיידקים אנאירוביים (יכולים לחיות רק בהיעדר חמצן) המשגשים בסביבה חמה ולחה. חומרים למריחה מקומית המכילים חמצן כגון אל-תחמוצת בנזן יכולים לעזור לשלוט בתפוצה ושגשוג החיידקים.

**אקנה עם ציסטות**- המטופל סובל מגושים גדולים וכואבים מתחת לפני השטח של העור, היכולים להישאר שם במשך שבועות או חודשים. העומק ודרגת הדלקת באקנה עם ציסטות עלולה לגרום להרס הזקיק ולבסוף לצלקות.

**אקנה מערכתית** מופיע בדרך כלל כאקנה גס ועשוי להופיע באזורים אחרים של הגוף (ידיים, חזה, גב וכתפיים), הגורמים עשויים להיות מחלה, חולי, טיפול תרופתי, או שינוי דיאטטי.

**אקנה הורמונאלי** נפוץ בגיל ההתבגרות ומופיע בדרך-כלל יחד עם ייצור מוגבר של חלב. התפרצויות מחזוריות מופיעות לעיתים קרובות אצל נערות באזור סביב הפה. אקנה הורמונאלי יכול להופיע בכל שלב בחיים שבו מתרחשים שינויים הורמונאליים (הריון, תחילת שימוש בגלולות למניעה הריון, גיל המעבר).

**אקנה קוסמטי** נגרם בגלל המרכיבים במוצרים יום-יומיים הגורמים לגירוי או חטטים. איפור מסוים, אבקות כביסה ומוצרי שיער עלולים לסתום את הנקבוביות ולגרום להתפרצות אקנה. החלפה קבועה של כיסויי הכריות, וניקוי כלי איפור עשויים לעזור לאקנה קוסמטי.

**אקנה דלקתי** מופיע בצורת אודם רב עם דלקת. עלול לגרום לאי-נוחות למטופל.

**אקנה נחנק** מאופיין במשטח מחוספס והתפתחות תאים קרניים, ירידה בחילוף תאים, כאשר החלב ושאר חומרי הפסולת כלואים בפנים. אקנה נחנק נפוץ יותר באזורים

## נקיטת צעדים להביא לשליטה יעילה בהתפרצויות אקנה

מאפשרים תפקוד טוב של העור, והעלאת שיעור תחלופת התאים עם גירוי מינימאלי.

### שליטה בייצור החלב

בעור עם נטייה לאקנה, חלב מוגבר וחיידקי אקנה משגשגים בנקבוביות הסתומות עלולים לגרום לתגובה דלקתית. חשוב להבין כי ייבוש יתר של פני המטופל, אפילו אם העור שמנוני, רק יגרום לעור לפצות על היובש על-ידי ייצור חלב מוגבר. תהליך זה יגרום לעוד התפרצויות במקום לטפל בבעיה. חומרים טבעיים לעצירת דימום שמוסיפים גם לחות יעזרו למנוע תהליך זה של ייצור חלב מוגבר. טיפולים מקצועיים המכילים שילוב של המרכיבים הבאים יהיו יעילים ביותר לעזור בשליטה בייצור החלב: חומצה סליצילית, שורש זנגביל, שורש ברנם ירוק, שורש שוש, תמצית מלפפון, וקליפת עץ קינמון. בנוסף ישנם כמה שמנים מועילים לטיפול באקנה, מכיוון שהם מכילים חומצות שומניות ממקור טבעי. לדוגמא שמן זרעי בוראגי, שמן זרעי ענבים, שמן נבט חיטה, כל אלו עוזרים לאזן עור שמנוני הסובל מאקנה.

### צמצום חיידקי אקנה משגשגים

שימוש בטיפול מקומי אנטי-בקטריאלי, או אנטי-מיקרוביאלי, ושימוש אנטיביוטיקה לבליעה, או לטיפול מקומי (כאשר בר-יישום) הם דרכים מתאימות לשלוט בהתרבות החיידקים. טיפולי חמצן מקומיים כמו אל-תחמוצת בנזן, אל תחמוצת מימן, יעילים בהעברת חמצן לתוך הזקיק, ולהשמדת החיידקים האנאירוביים. כמו-כן עוזר כאשר מטופלים עם אקנה משתמשים בחומרים לטיפול מקומי המגבירים את חילוף תאי העור. תהליך זה בשילוב פילינג עדין מבטיח שחיידקי האקנה לא יכלאו

בין כל המקרים של אקנה יש דמיון, אולם אין שני מטופלים זהים. על-ידי נתינת טיפול המתבסס על דרכי המחלה, ניתן לבנות תוכנית מגובשת לכל מקרה הכוללת טיפולים מקצועיים מקיפים, ומוצרים לטיפול יום-יומי לעזור למטופלים שלך להשיג גון עור נקי ובריא.

### שליטה בשקיעת קרטין ברמות מחוץ לנורמה ובחסימת נקבוביות

חלק מדרכי המחלה של אקנה כוללת הצמדות מוגברת של קרטין לקיר הזקיק והגברת ייצור חלב הגורמת לחסימת הנקבובית. תאי עור לעיתים קרובות אינם משילים די בעצמם, ולכן נוצרת הצטברות של תאים במשטח הכולאים שמן וחיידקים, וגורמים לחיידקים לשגשג. שימוש בערבוב מתוכנן היטב של חומרי פילינג, לשליטה בחיידקים ובייצור השמן כמו גם לשחרור רובד התאים החיצוניים הכלואים, מאפשר למוצרים לחדור ביעילות. מוצרים ופורמולות טיפוליות המכילים חומצת סליצילית, חומצת אזלאית, חומצות אלפא הידרוקסיד, גפרית, רטינול מקומי הם אידיאליים לטיפול בגורם מרכזי זה לאקנה. רטינול, ממשפחת נגזרות ויטמין A, עוזר להגביר שגשוג ותחלופה של התאים ליצירה מהירה יותר של תאים בריאים על פני השטח. החומר חייב להיבחר בזהירות, מכיוון שרטינול חזק במרשם כגון Retin A (חומצת רטנואית, טרנטינון) עלולים לגרום לגירוי בעור לחלק מסוגי העור, אך עשויים להיות הכרחיים בדרגות מסוימות של אקנה. רטינוד היא נגזרת ויטמין A עדינה יותר, מאוד יעילה, עם פחות אחוזים ללא גירויים. רטינוד הופך לחומצה רטינואית בעור. שימוש יום-יומי בתכשיר טיפולי עם רמה נמוכה של רטינול יחד עם טיפולי פילינג נוגדי-דלקת,

אל רכב, או חשיפה לקרינה פלורוצנטית) יגרמו לדלקת מוגברת, ויאטו את התהליך של הטיפול באקנה. על המטופלים להשתמש במוצרים המספקים הגנה מקרני UVA ארוכות וקצרות.

**PCA SKIN** משיג טווח רחב של הגנה מקרני UVA/UVB עם תוספת של אבובנזון, לתכשירי הלחות להגנה מפני השמש. כמו-כן מומלץ ללבוש בגדים שיספקו הגנה, כובעים רחבי שוליים, ולהימנע מחשיפה לקרני UV בין השעות 10-2 ביום.



בסביבה ללא חמצן שיאפשר להם לשגשג. טיפולים המבוצעים בחדר טיפולים, המגבירים את זרימת הדם לרובדים הנמוכים של העור, מספקים חמצן, תהליך המוביל לירידה בחיידקי אקנה ועוזרים לניקוי פצעים פעילים. מסג' עדין בזמן ביצוע הטיפול עם המוצרים, גם כן יגביר את זרימת הדם. יש להימנע ממשק' באקנה בדרגות 3 או 4 מחשש להדבקות במקומות אחרים בעור.

### שליטה בדלקת

דלקת היא הגורם וגם התוצאה של אקנה. כאשר מספר חיידקי האקנה מתרבים, החלב מתפרק לחומצות שומן חופשיות הגורמות לגירוי, המעוררת תגובה של מערכת החיסון. תאי דם לבנים מחלישים את קירות הזקיק, המביא להרס ולדלקת מוגברת. שימוש במרכיבים אנטי-דלקתיים לטיפול מקומי ירגיעו את הגירוי הקיים וכן יעזרו למנוע דלקת עתידית.

אלו-אור, חומצת סליצילית, ביסבולול, פנתנול, תמצית שוש, תמצית בולדין, רסברטרול ו-EGCG מתה ירוק, הם כולם יעילים מאוד ועוזרים לשלוט בדלקת.

יבוש יתר, או גירוי יתר יובילו להתפרצויות נוספות. אסור לטפל מעבר לתדירות המומלצת וכן יש להימנע משימוש יום-יומי במרכיבים הגורמים לגירוי.

רבים מן המוצרים העוזרים לטיפול באקנה גורמים לעודף גישות לשמש ובכך מגבירים את הסיכון להרס, ולהיפר-פיגמנטציה בעקבות דלקת (PIH). כולם צריכים להשתמש בתכשירי הגנה מפני השמש רחב-טווח SPF 15 או גבוה יותר באופן יום-יומי על כל האזורים של עור חשוף.

חשיפה לקרינת UV יום-יומי (אפילו רק תוך כדי הליכה