

עור

העור הוא האיבר הגדול ביותר בגוף. שטחו 1.5-2 מ"ר, שליש מנפח הדם זורם דרך העור. עובי העור נע בטווח של 1-4 מ"מ תלוי באזור גוף למשל בכפות רגליים הוא עבה יותר.

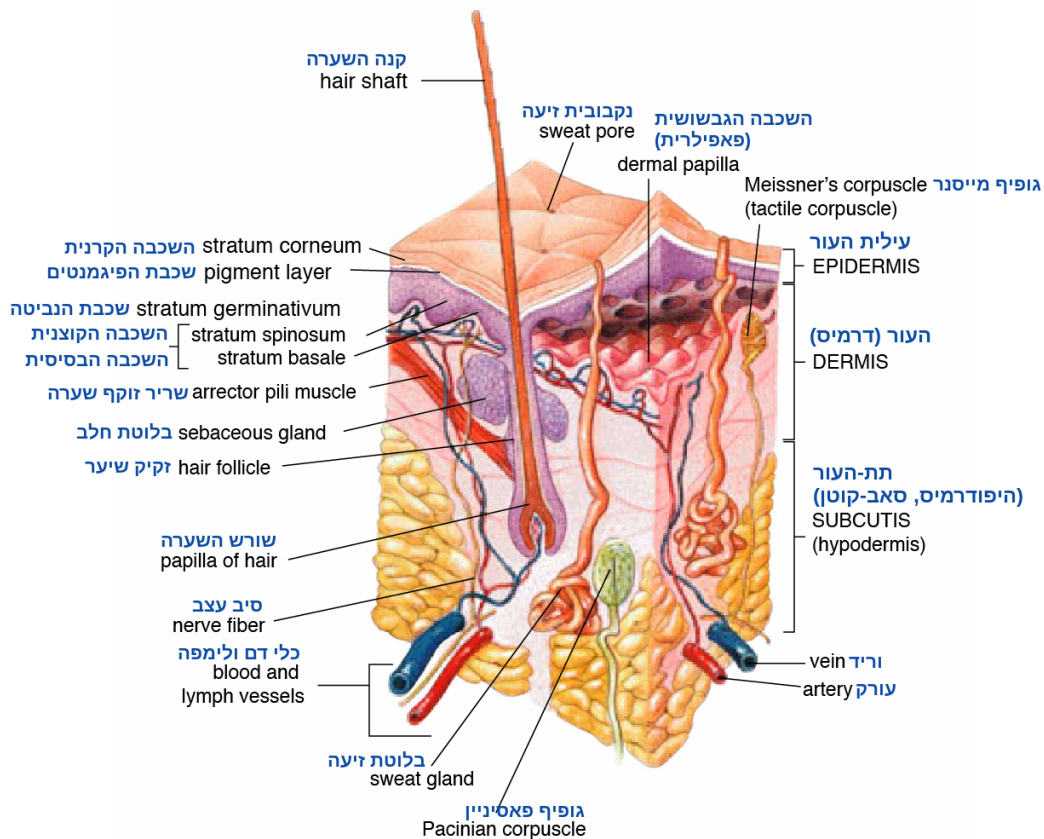
תפקידי העור:

- הגנה מפגיעות מכניות, חבלות, חדירת נוזלים, כימיקלים ופתוגנים.
- הגנה נגד קרינה אולטרה סגולה בעזרת פיגמנט מלנין והשכבה הקרנית.
- ויסות חום (תרמורגולציה) ושמירה על טמפרטורת הגוף על ידי מנגנון הזעה ומנגנון התכווצות והתרחבות כלי הדם.
- קליטת גירויים - העור מכיל רצפטורים לכאב, לחץ, חום וקור ומשמש כאיבר חישה.
- סינטזת ויטמינים - מסנטז ויטמין D.
- איבר הפרשה - דרך הזעה מפריש מינרלים, מלחים, פסולת מטבולית ורעלים.
- איבר ספיגה - השימוש שלנו ושל רפואה קונבנציונלית.

מבנה העור

העור בנוי מ-3 שכבות:

- אפידרמיס - השכבה החיצונית (בנויה מחמש שכבות פנימיות)
- דרמיס - שכבה אמצעית (עשירה בכלי דם ועצבים ומכילה זקיקי שיערות ובלוטות זיעה וחלב)
- היפודרמיס/תת עור - השכבה העמוקה (רקמת שומן)



אפידרמיס - שכבת המגן כנגד מפגעים חיצוניים

אפידרמיס היא השכבה החיצונית של העור המגינה כנגד מפגעים חיצוניים כגון שמש, חדירת פתוגנים וזיהום אוויר. היא מורכבת ממספר שכבות. השכבה התחתונה העמוקה של האפידרמיס עשויה מתאים בזליים הנקראים קרטינוציטים המהווים 95% מהאפידרמיס. הקרטינוציטים מתחלקים בהתמדה ויוצרים תאים חדשים הנעים כלפי מעלה ומשנים את צורתם עד שמגיעים לשכבה העליונה של האפידרמיס - השכבה הקרנית, המכילה תאים קרניים מתים ושטוחים. התאים הקרניים מלאים בקרטין (חומר חלבוני) ושומן NMF (natural moisturizing factor) המסייע בשמירה על רמת הלחות בעור. תהליך ההתחדשות של תאי האפידרמיס, שבמהלכו התאים הבזליים הופכים לתאים קרניים, נמשך כ-4 שבועות. לאחר שבועיים נוספים התאים הקרניים נושרים והתהליך מתחיל מחדש. בנוסף לתאים בזלים, השכבה התחתונה של האפידרמיס מכילה מלנוציטים - תאים המייצרים את הפיגמנט מלנין, המעניק לעור את צבעו, מגן בפני קרינת UV ועוזר בשיזוף. באפידרמיס נמצאים גם תאי לנגרהאנס, המהווים את מערכת החיסון של העור שנועדה להגן בפני הסביבה.

דרמיס - מקנה לעור חוזק וגמישות ורזרבה של מים

דרמיס היא השכבה הנמצאת מתחת לאפידרמיס ומעניקה חוזק, גמישות ותמיכה לעור. הדרמיס מכיל כלי דם, קצוות עצבים, זקיקי שיער, בלוטות זיעה, בלוטות חלב (שמפרישות חלב המשמן את העור ומונע יובש) ורקמה לימפאטית. עוביו של הדרמיס משתנה מ-0.5 ועד 1 מילימטר.

הדרמיס מורכב מתאים פיברובלאסטים ומחומר חוץ תאי - מאטריקס (extracellular matrix=ECM), שמרכיביו מיוצרים ע"י התאים הפיברובלאסטים. המאטריקס בנוי בעיקר מ:

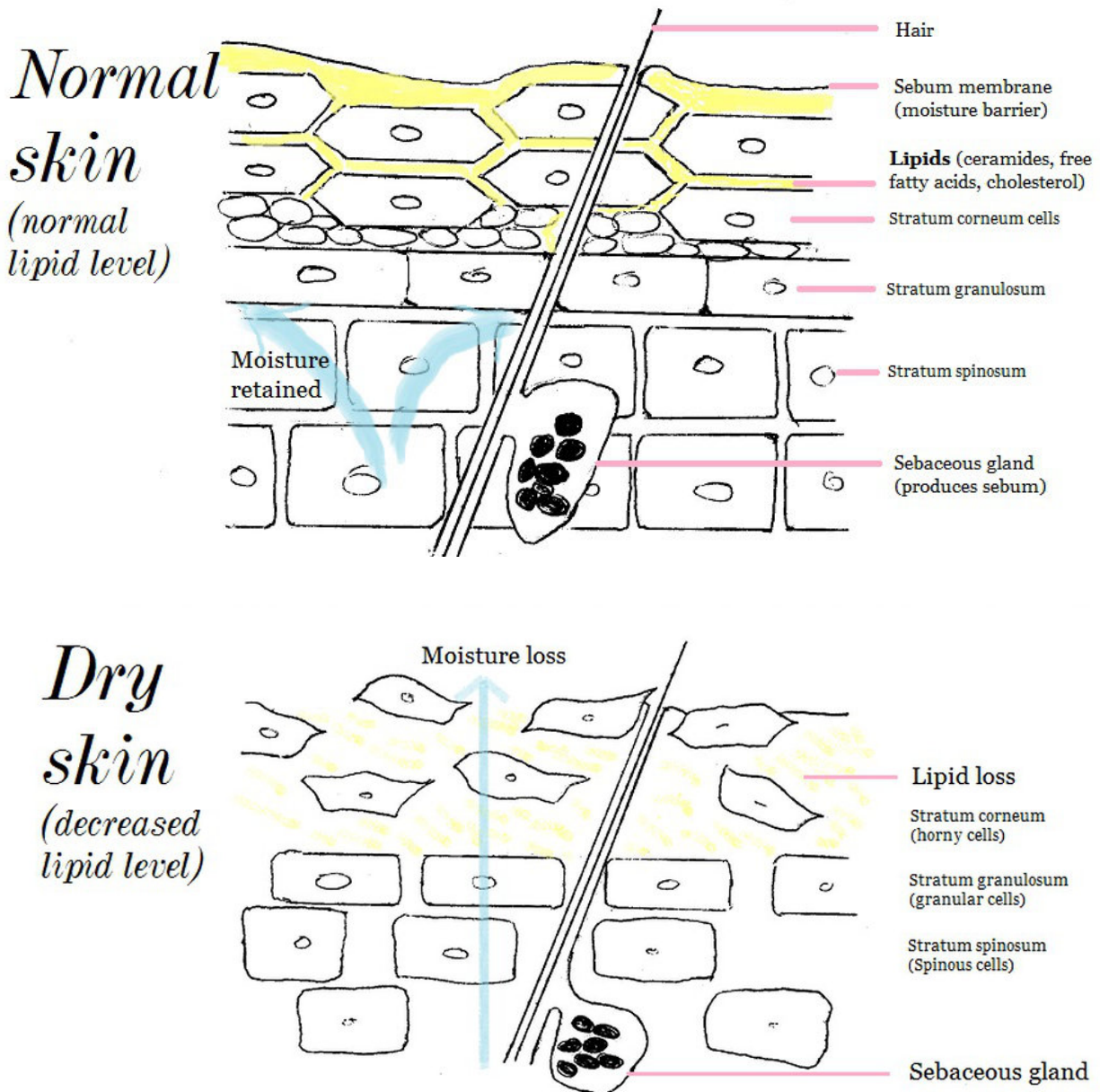
1. חלבונים: קולגן - המהווה 70% ממסת העור ומעניק לעור את חוזקו המכאני. סיבי הקולגן מופנים לכיוונים שונים ובכך מאפשרים לעור להתחיל לכל הכיוונים מבלי להקרע. אלסטין - סיבים דקים יותר הפועלים כקפיצים ומעניקים לעור את גמישותו, כך שהוא יכול לחזור לצורתו המקורית לאחר מתיחה, קיפול או צביטה.
2. ג'ל של פרוטאוגליקנים (glycosaminoglycans (GAG) - הכולל בין היתר חומצה היאלורונית וכונדרואיטין סולפאט הקושרים אליהם מולקולות מים פי 1000 ממשקלם ובכך יוצרים את הג'ל, המעניק לעור מלאות, רכות ולחות.

היפודרמיס (השכבה התת עורית) - רקמת שומן

ההיפודרמיס היא העבה ביותר מבין שלושת שכבות העור, מצוידת בכלי דם רבים ומחברת את העור לשרירים ורקמות שתחתיו. היפודרמיס עשויה בעיקר מרקמת שומן, המחולקת לאונות באמצעות רקמת חיבור דקה. כאשר רקמת החיבור הופכת רופפת, אונות השומן הללו מקבלות צורה של "קליפת תפוז" או "צלוליט". להיפודרמיס 3 תפקידים עיקריים: הגנה מכאנית ע"י בלימת זעזועים, הגנה תרמית בפני קור ואיחסון ושחרור אנרגיה.

xerosis עור יבש

עור יבש, מחוספס, מתקלף, לעיתים מלווה באדמומיות, גרד וסדקים בעור. רואים את זה הרבה אצל אמהות צעירות בחורף שהידיים שלהן יבשות מאוד עם סדקים ואדמומיות עקב היובש בחוץ ושטיפות ידיים חוזרניות בגלל הטיפול בתינוק (במצב חמור זה דרמטיטיס). אצל אנשים מבוגרים וסכרתיים רואים הרבה פעמים בשוקיים יובש קיצוני. אצל תינוקות בפנים בחורף העור נהיה יבש ואדמומי. המצב נובע מפגיעה במחסום השומן ההגנתי של האפידרמיס (מסומן בצהוב באיורים להלן):



יובש מאיץ תהליכי הזדקנות בעור, גורם למראה פחות אסתטי עם יותר קמטים וסדקים כשהאחרונים עלולים להוות קרקע לבקטריות והתפתחות זיהומים.

Dry Skin



Healthy Skin



גורמים לעור יבש

- מזג אוויר יבש, חורף, חשיפה מתמדת למזגנים בקיץ - כל אלו גורמים לאובדן לחות מוגבר דרך העור.
- מקלחות חמות וארוכות ושימוש בתכשירי ניקוי וטיפול תעשייתיים עם דטרגנטים ורכיבים מגרים פוגעים במחסום השומן ההגנתי של העור וגורמים ליובש.
- שתיה לא מספקת, תזונה לקויה ותרופות מסוימות כגון רטינואידים ומשתנים גורמים ליובש עורי.
- חוסר איזון הורמונלי כגון בעיות תריס, גיל מעבר ומחלות כגון פסוריאזיס, אקזמה, אטופיק דרמטיטיס, סכרת, סג'ורן ואחרות גורמים לעור יבש.
- עם הגיל העור נהיה יבש יותר עקב הפחתה בהפרשת סבום.

טיפול טבעי בעור יבש

- המנעות ממקלחות חמות וארוכות הפוגעות בשכבת השומן ההגנתית ומייבשות את העור.
- להשתמש בקרם לחות טבעי או חמאת גוף מספר פעמים ביום ואחרי כל מקלחת ורחיצת ידיים. חמאה וקרם גוף כולאים לחות בעור, עוזרים לשקם את מחסום השומן ההגנתי של העור ובכך ולהפחית אובדן לחות דרך העור.
- לוודא שתכשירי הלחות וההזנה מבוססים על שמנים צמחיים מכבישה קרה אשר מזינים את העור בויטמינים וחומצות שומן חיוניות שעוזרות לשקם את שכבת השומן ההגנתית.
- להמנע מתכשירים תעשייתיים המבוססים על שמן מינרלי- פטרוכימיקל שהוכח כמסרטן, אוטם את העור, פוגם ביכולתו לייצר שכבת שומן הגנתית ולאורך זמן מייבש אותו ומאיץ הזדקנותו.
- להפחית ואף להמנע משימוש בסבונים תעשייתיים המכילים דטרגנטים כגון SLS ובתכשירי ניקוי מבוססי אלכוהול הפוגעים בשכבת השומן ההגנתית של העור וגורמים ליובש.
- להשתמש במכשיר אדים להוספת לחות לאוויר בחודשי החורף.

• להקפיד על שתיה מספקת בהתאם לרמת הפעילות ועל תזונה בריאה, מאוזנת ועשירה בנוטריינטים חיוניים כגון חומצות שומן חיוניות מסוג אומגה 3. אומגה 3 עוזרת לשמירה על רמת הלחות בעור ומסייעת לטיפול באקזמה, פסוריאזיס, אטופיק דרמטיטיס ועור יבש ומגורה.

שמנים אתרים להקלה על יובש עורי: קמומיל רומן, לבונה, גרניום, פטשולי, פלמהרוזה, סנדלווד, נרולי, גזר, לבנדר, ורד, רוזווד, יסמין, הליקרסיום ועוד.

חמאות ושמנים לעור יבש: שיאה גולמית לא מעובדת, חמאת קקאו, שמנים בכבישה קרה של אבוקדו, אובליפיחה, קלנדולה, ארגן, שקדים מתוקים, חוחובה, קיק, נבט חיטה ועוד.

רכיבים צמחיים נוספים להגברת רמת הלחות בעור: הידרוסול ורד וגרניום, אלווורה, צמחי מרפא מוצילגיים כגון אלתיאה, שוש.

שמנים אתרים לטיפול בעור סדוק: פטשולי, לבנדר, מור, וטיבר, קמומיל, בנזואין, הליקרסיום, לבונה ועוד.

רכיבים צמחיים נוספים שעוזרים לאיחוי סדקים: שמן קלנדולה, קומפרי (שמן תשרית או טינקטורה), אובליפיחה, אלווורה.

דרמטיטיס/אקסמה/ אסטמה של העור

בעיות עור דלקתיות לא זיהומיות (inflammatory not infectious) המאופיינות על ידי עור מגורה, יבש ומגרד.

3 הסוגים הנפוצים ביותר של אקסמה הם:

1. קונטקט דרמטיטיס אלרגי allergic contact dermatitis

אלרגיה עורית הנגרמת כתוצאה ממגע עם חומר שאדם אלרגי אליו למשל ניקל, חומרי ניקוי, רכיבי גומי, אריגים סינטטים ועוד. קונטקט דרמטיטיס נפוץ מאלרגיה לרכיבים בקוסמטיקה תעשייתית כגון לפרפיום סינטטי שלמעשה מורכב מתמהיל של מאות מולקולות, אלרגיה לאיפור שמכיל מתכות כבדות... נפוץ אצל עקרות בית ואמהות צעירות בידיים שהעור מאוד יבש, אדום, קשקשי ומגרד עקב שטיפות ידיים חוזרניות במים חמים, מגע עם חומרי ניקוי ומגבוני תינוקות. לאחר המגע עם החומר האלרגני העור נהיה אדום, מגרד, רווי שלפוחיות עד שהן מתבקעות ונוצר גלד מקומי. יכול לקרות גם ממגע עם מזון שאדם אלרגי אליו כגון פירות הדר, חצילים, עגבניות, מוצרי כוורת-פרופוליס ועוד. בחשד לאלרגיה מסוג קונטקט דרמטיטיס שולחים לאלרגולוג לבצע בדיקת עוריות Patch test: מדביקים על הגב מדבקות עם אלרגנים שונים בכל ריבוע ואחרי 48 שעות בודקים אם יש תגובה באחד הריבועים. טיפול להמנע ממגע באלרגן.

2. קונטקט דרמטיטיס מגרה irritant contact dermatitis

מופיעה כשיש לחות וחיכוך כמו בתפרחת חיטולים כי צואה ושתן גורמים לעור להיות רגיש ומועד לפורענות. טיפול: מניעה על ידי החלפת טיטולים תכופה, שטיפה במים, יבוש בטפוחות, להמנע ממגבונים עתירי בישום ורכיבים מגרים שמעידים את העור לפורענות, במצב של תפרחת משחות החתלה עם שמן קלנדולה ושמני תשרית או אתרים של קמומיל ולבנדר ועם אבץ.

3. אטופיק דרמטיטיס - המכונה "אסטמה של העור"

הינה דלקת עור כרונית המאופיינת בהתפרצויות והפוגות (chronic relapsing skin disease) ומתבטאת בפריחה יבשה, לרוב אדומה ומאוד מגרדת. על-פי רוב המחלה מופיעה בקרב תינוקות וילדים צעירים בעלי היסטוריה אישית או משפחתית של אלרגיות, אך יכולה גם להופיע בגילאים מבוגרים יותר כמחלה כרונית שחומרתה נחלשת לעתים עם השנים. תסמינים: עור יבש, מחוספס, פריחה יבשה, אדומה ומגרדת. מיקום הפריחה משתנה עם הגיל. אצל תינוקות הפריחה אופיינית באזורי לחיים, קפלי ברכיים ומרפקים (בצד החיצוני של קפל המפרק), בית החזה, גב וגפיים מלווה באי שקט של התינוק ופגיעה בשינה עקב הגרד. אצל ילדים פחות תסמינים בפנים ויותר בקפלי ברכיים ומרפקים, שורשי כפות ידיים וקרסוליים, שוקיים ולעתים גם בטן וגב. גירוד אזורי הפריחה עלול להביא להתפתחות פצעים וזיהומים.

גורמים וגורמים תורמים לאטופיק דרמטיטיס:

1. נטייה תורשתית לאלרגיות (עודף פעילות של מערכת החיסון) אשר באה לידי ביטוי בעת חשיפה לחומרים אלרגניים שונים כגון מזונות (חלב, ביצים, בוטנים, סויה, גלוטן, דגים, תירס וכד'), אבק, אבקנים של פרחים, שערות חתול וכו'. אטופיק יכולה לבוא עם קדחת השחת ואסטמה- מבחינה סינית יש קשר הדוק בין מערכת נשימה ועור.
2. אקלים קר ויבש שמחמיר יובש עורי ומועדות לפורענות ובעונות המעבר עקב הימצאות גורמים אלרגניים חיצוניים
3. רחצה במים חמים ושימוש בסבונים אשר מייבשים את העור ומכילים דטרגנטים ובישום מגרה ואלרגני.
4. מתח נפשי מחמיר התפרצויות אטופיק.

איבחון: בדיקות דם (עליה בתאי דם לבנים מסוג אוזינופילים וברמת הנוגדנים), בדיקות אלרגיה (טסטים בעור באמה, RAST, ELISA).

טיפול קונבנציונלי באטופיק דרמטיטיס:

משחות סטרואידיות, אנטיביוטיות (בגלל זיהום משני מהגירוד) ותרופות אנטי-היסטמיניות (נוגדי אלרגיה).

טיפול טבעי באטופיק דרמטיטיס:

1. תזונת האדם הבריא ועריכת דיאטת אלימינציה של מזונות אלרגניים (חלבי, גלוטן, בוטנים, סויה, ביצים וכו') בכדי לזהות את המזון הבעייתי ולהמנע ממנו. המנעות ממזונות מייצרי ליחה שידועים כמחמירים גם את האסטמה של העור (חלב, הדורים, גלוטן). המנעות מחשיפה לאלרגנים סביבתיים שמעמיסים על מערכת החיסון. דגש על הגברת צריכה של מזונות עתירי אומגה 3 האנטי דלקתית, אבץ וויט' A שחיוניים לבריאות העור, ויט' C למערכת חיסון ובריאות העור. נטורופטים- לשקול תוסף פרוביוטיקה בגלל הקשר בין דיסביוזיס ומעי דליף למחלות אוטואימוניות בכלל וגם בעור כגון אטופיק דרמטיטיס, פסוריאזיס, סבוריאה; לשקול תוסף אומגה 3- אנטי דלקתית וחיונית לבריאות העור ונגד יובש; לשקול תוסף D למערכת חיסון ומיתון תגובות אוטואימוניות.
2. הפחתת סטרס ומתח.
3. שמירה על מחסום השומן ההגנתי- מקלחות קצרות במים חמימים רצוי ללא סבון (אפשר עם שמן שקדים או סבון טבעי) ואחריהן קרם לחות טבעי.
4. ארומתרפיה וצמחי מרפא - קרם לחות עשיר שישקם את מחסום השומן ההגנתי ויהיה בעל פעילות אנטי-דלקתית, נוגדת גרד, אנטי היסטמינית ורגנרטורית לעור וירגיע מתח נפשי. רכיבים מומלצים בקרם: שמן קלנדולה והיפריקום אנטי- דלקתיים, נוגדי גרד ורגנרטוריים לעור, שיאה גולמית, שמן בוראז או נר הלילה (עשירים בGLA האנטי-דלקתית). צמחי מרפא בקרם (ניתן לשלב אותם צמחים גם כחלק מפורמולה לנטילה פנימית): כוכבית מרגיעה גרד וגירויים, שוש- מוצילגי מרגיע ומלחלח ואנטי אלרגי ואנטי דלקתי, קמומיל אנטי-דלקתי ואנטי-אלרגי, אלוורה ועוד. שמנים אתרים: קמומיל גרמן, ניאולי ויירו שאנטי-אלרגיים ומשפרים גרד; לבנדר, סנדלווד, מור ולבונה- מרגיעים, אנטי-דלקתיים ורגנרטורים; מנטה (לא לתינוקות וילדים קטנים!) ועץ התה- נגד גרד ואנטי- בקטריאלים (למנוע זיהום משני עקב פציעה מגרד); פטשולי, בנזואין, ברגמוט, פלמהרוזה, גרניום, ארז, ג'וניפר ועוד. באטופיק דרמטיטיס מחסום השומן ההגנתי פגוע (מוכח במחקרים) והעור רגיש ומגורה, ולכן מינון השמנים האתרים בתכשיר יהיה נמוך 1 אתרי ל4 בסיס כדי לא לגרום להתלקחות (לנגעים קטנים ניתן לעלות מעט את המינון וכמובן תלוי גיל, שטח נגעים וחומרת האטופיק). אמבטיות או קומפרסים משיבולת שועל וחליטות קמומיל עם כוכבית עם שוש על הנגעים בתוספת אתרים. תרסיס ע"ב הדרוסול לבנדר, קמומיל והממליס עם 1% שמנים אתרים להרגעת גרד ואדמומיות.