

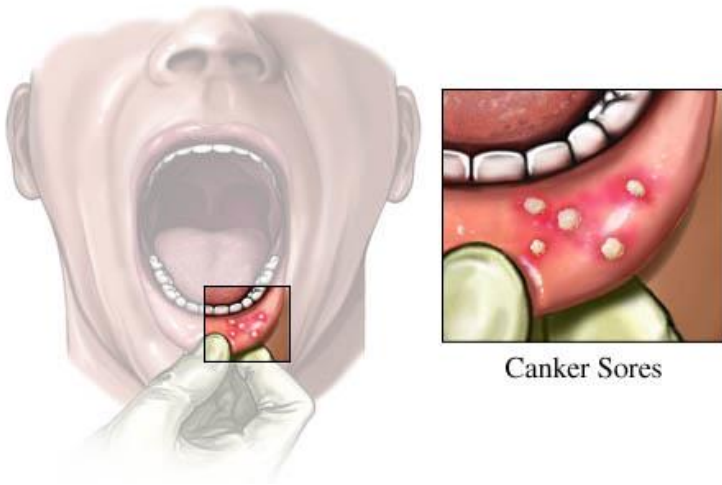
אפטות בפה

APHTHOUS STOMATITIS



תיאור

- האפטות הינם כיבים שטחיים המופיעים כבודדים או כקבוצות בכל חלל הפה.
- כיב יכול להיות בגודל של 1-15 מ"מ, צבעו לבן הוא מאופיין בגבולות די ברורים ואדומים.
- הכיבים מסבים כאב.
- לרוב נעלמים כעבור 7-21 יום, אך יש להם נטייה להישנות.
- האפטות מופיעות אצל כ- 20% מהאוכלוסיה.



Canker Sores



○ אפטות פוגעות בשלמות מוקוזה של הפה ומכילות מטבוליטים דלקתיים, המרמזים על מעורבות דלקתית.

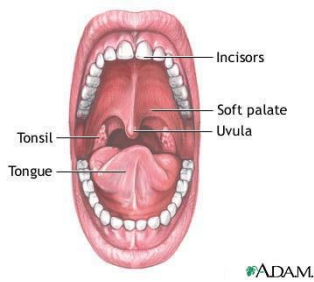
○ מבחינה היסטולוגית נמצא שתאים דלקתיים חודרים לאפטות בחלל הפה. ישנה הופעה דומיננטית של תאי T-suppressor בשלב ההתפרצות, ותאי T-helper המסייעים להחלמה.

○ בבדיקות דם אפשר לראות רמות גבוהות של נויטרופילים.

○ ישנו שיחרור של TNF- אלפא.

○





אלרגיות

- אפטות הן סוג של אלרגיה.
- אזור הפה הוא המקום הראשון שבא במגע עם הסביבה (אוויר, מזון, זיהומים וכו')
- באפטות עצמן יש עליה בכמות נוגדני IgE ותאי מאסט.
- אלרגניים גם בבליעה וגם בשאיפה יכולים לייצור אפטות

אתיולוגיה



חומצה בנזואית

- החומצה הבנזואית (E210, E211, E212, E213)
- Benzoic acid משמשת למניעת עובשים, שמרים וצמיחת חיידקים במזונות חמוצים כמו משקאות קלים, מיצי פרי, משקאות מוגזים, קולה, ירקות מוחמצים, סלטים מוכנים כמו חומוס וחצילים, ובפירות יבשים כמו שזיף יבש.
- היא מופרשת מהגוף בשתן ועלולה לגרום לפריחה בעור, לאלרגיה.
- קיימת סכנה של שילוב חומצה בנזואית עם ויטמין C. במקרה של שילוב, עלולות להיווצר טבעות בנזן רעילות במיוחד לגופינו.



חומצה סורבית

חומצה סורבית (E200) היא תרכובת אורגנית חומצית המשמשת כחומר משמר בתעשיית המזון. פועלת כנגד מיקרואורגניזמים במזון ובמשקאות קלים על ידי שינוי חומציות המזון והשתייה ובכך מונעת צמיחה של עובש ופטריות במזון. היא עלולה לגרום לגירויים בעור.



Cinamaldehyde

מקורו מהקינמון. החומר המרוכז גורם גרוי לעור ובכמויות גדולות עשוי להיות רעיל אך אין השפעות קרצינוגניות או השפעה בריאותית לטווח ארוך. הקינאמאלדהיד מופרש מהגוף בשתן כחומצת קינמון (תוצר חמצון של האלדהיד). מפיקים את החומר על ידי זיקוק בקיטור של השמן מקליפת העץ, כתוסף מזון הוא מקנה ארומה אופיינית לממתקים.



ניקל



פרבנים

○ חומרים אסטרוגניים המוספים לקוסמטיקה

○ חשודים כמסרטנים



רגישויות למזון

- רגישות / רגישויות למזון: מוצרי חלב, פרי הדר, סולניים ועוד
- בעיקר רגישות לגלוטן.



רגישות לגלוטן

- אחוז גבוה מחולי צליאק סובלים מאפטות חוזרות
- ישנם מחקרים שבדקו את המוקוזה של המעי אצל סובלים מאפטות כרוניות, ואצל אחוז ניכר מהם נמצאו שינויים הדומים לאלה של חולי צליאק יחד עם סימני אי סבילות למזונות
- לאנשים הסובלים מאפטות חוזרות מומלץ להיבדק לצליאק.



מחסור בנוטרינטים

- לעיתים קרובות הפה הוא הסימן הראשון למחסורים תזונתיים, בגלל תחלופה תכופה של אפיתל הרירית.
- חסרים תזונתיים רלוונטיים – B1, B2, B12, B6, ברזל, חומצה פולית, ליזין, מתיונין, ויטמין A, קרוטנואידים, ויטמין C



גורמים נוספים

- חומציות יתר של הגוף והרקמות המשפיעה על הרכב וחומציות הרוק. הרוק אמור להיות בעל PH של 6.5-7.
- חולשה חיסונית – זיהומים ויראליים כמו הרפס, פטריות
- מחלות מערכת העיכול: צליאק, קרוהן, שיורגן סינדרום
- סוכרת
- תרופות: סטרואידים, כימותרפיה, תרופות לדיכוי מערכת החיסון (מטרוטרקסט, סיסקלוספורין), תרופות לטיפול באיידס
- חבלה – נשיכה עצמית, לעיסה של חפצים, ניקוי חניכיים אגרסיבי
- הגיינת פה ירודה
- הצטברות/הרעלת מתכות – סתימות כספית, עישון, סביבתי



סטרס

○ מגביר את שכיחות הופעת האפטות, את מספרן
וחומרתן

○ קשר לחומציות יתר

○ קשר לירידה בתנגודת החיסונית



איבחון

- ראשית לבחון האם הבעיה היא רק בחלל הפה או מבטאת חוסר איזון עמוק יותר
- לבדוק מחלות רקע:
- מחלות של מערכת העיכול
- מחלות מטבוליות – סוכרת
- מחלות ריאה, כליה, כבד
- מחלות הפוגעות בקולגן (חלבון מבני שמרכיב סיבים ברקמות חיבור)
- אלרגיות
- עצירות, שלשול



איבחון

תרופות:

○ תרופות סותרות חומצה, תרופות משתנות, תרופות לדיכוי מערכת החיסון, NSAIDS, כימותרפיה ועוד

לבדוק חסרים תזונתיים

תשאול לגבי מערכות ורקמות:

- רקמות אפיתליות
- מחלות לב וכלי דם
- מערכת חיסון (חולשה, מחלות אוטואימוניות)



איבחון

○ רעילות:

○ מתכות

○ עישון

○ הרגלי חיים ומצב נפשי:

○ שינה, סטרס, מתח

○ שונות:

○ ניתוח קיצור קיבה, טבעת על הוושט



טיפול

- אלימינציה ואיתגור של גלוטן, ובעיקר חיטה
- מזונות המכילים אבץ כגון: קטניות, זרעים ואגוזים, דגים ופירות ים, דגנים מלאים. האבץ מאחה ריריות, מפחית זיהומים וחיוני לפעילות תאי מערכת החיסון.
- מזונות המכילים ויטמיני B כגון: דגנים מלאים, קטניות (מומלץ מונבטות), ירקות ירוקים עליים, שמרי בירה. ויטמיני B חיוניים לשמירה על בריאות מערכת העיכול ותפקוד תקין של מערכת החיסון.



טיפול

- ירקות ופירות כמקור לנוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים החיוניים לאיחוי הכיבים ולמניעת הישנותם. מחקרים הראו שאצל הסובלים מאפטות חוזרות, יש נזק חימצוני רב יותר.
- ירקות כתומים וירוקים – בטא קרוטן שחשוב לרגנרציה של רקמות, נוגד חמצון ומחזק פעילות חיסונית



טיפול

- להימנע מסולניים ופירות הדר. הם חמוצים ולכן הם מגבירים את הכאב. מעבר לזה כגורם ארגון הם עלולים לגרום להיווצרות הכיבים.
- להימנע ממזונות חמוצים נוספים כמו מלפפון חמוץ, זיתים וכו'.
- להימנע ממזונות חריפים
- להפחית מוצרים מהחי המכילים חומצה ארכידונית, ובעיקר ממוצרי חלב
- להפחית שומן רווי
- להפחית סוכרים



התזונה צריכה להיות:

- היפו אלרגנית – במיוחד נטולת גלוטן או לפחות חיטה
- עתירת אנטי אוקסינדטים: פחמימות מורכבות, פירות וירקות
- עתירת סיבים
- עם מיעוט מוצרים מעולם החי



תוספים וצמחים

- **ויטמין B12 + פולאט** – גם למי שלא סובל מחוסר ב- B12 בבדיקות הדם. יתרום לחידוש הריריות, חלוקה תקינה של התאים. להתחיל במינון של $2 * 1000$ מק"ג במציעה או בנוזל.
- **ויטמין C** : אנטי אוקסידנט, סינטזה של קולאגן, הגלדה של פצעים, ריפוי והגמשת כלי דם, חיזוק חיסוני, ניקוי מתכות. 1000 מ"ג – יותר יעיל באבקה/נוזל מאשר בכדור כי בא במגע עם האפטה בפה.
- **ביופלבנואידיים**: קוורציטין, רוטין, זרעי ענבים, פיקנוגנינול, תמצית זרעי אשכוליות, תה ירוק: נוגדי דלקת חזקים, נוגדי חמצון, אנטי בקטריאלים, מגינים על החניכיים מפני חיידקים, מעכבים פעילות תאי מאסט, מפחיתים היסטמין ורמות IgE, מפחיתים דימום.
- **תוסף אבץ** – אפשר להשתמש באבץ נוזלי ישירות על הנגע.



תוספים וצמחים

- ל – ליזין: חומצת אמינו חיונית מאיצה החלמה של אפטות (ושל הרפס) ועוזרת גם במניעה. 500 מ"ג פעמיים ביום, 10 דקות לפני הארוחה
- פטריות מרפא - פורמולה המשלבת כמה פטריות מרפא ובעיקר: טרמטס, קורדיספס, שיטאקה, מאיטקה. כמוסה * 3 פעמים ביום, על בטן ריקה.



פרוביוטיקה

○ פרוביוטיקה – עדיף בלעיסה. 1 * 3 פעמים ביום.



טיפול מקומי

- פרופרג'יל (חימר לבן אפור של טבעוני לבליעה עם פרופוליס) – לפתוח את הכמוסה ולהניח על האפטה. אם זה בגרון אז להמיס במים ולגרגר. הוא בא בכמוסות.
- שטיפות של גליצרייזה – להמיס אבקה במים או להכין חליטה ולגרגר.
- בלזם ירושלמי – למרוח על האפטות
- טחינה גולמית, אפשר בשילוב עם דבש – למרוח על האפטות



המלצות נוספות

- שטיפת הפה עם סודה לשתייה או מלח ים או מי כסף
- להחליף מברשת שיניים כל חודש, להשרות ותה במי פה מדוללים
- שמנים ארומטיים: ציפורן, מוסקט, אורגנו
- תה צמחים: קמומיל, קלנדולה, מרווה, קרונית, גי'נג'ר



○ מומלץ לעשות עם המטופל טבלת אפטות בשלב ראשוני של הטיפול, כדי לאפשר מעקב אחרי התקדמות (הגדלת מספר ימים נטולי אפטות).

