

Acne Conglobata

Acne Vulgaris



- בעיית העור הנפוצה ביותר היא האקנה ולגריס.
- אקנה קונגלובטה היא צורה חמורה יותר של אקנה מאשר ולגריס וכוללת היווצרות ציסטות עמוקות וצלקות.
- הפצעים מופיעים בעיקר בפנים, ובמידה פחותה על הגב, החזה והכתפיים
- שכיח בעיקר בגיל 15-24

אקנה וולגריס

- אקנה ולגריס מתרחשת כשבלוטת החלב שבזקיק השערה גדלה ומפרישה סבום עקב גירוי אנדורגני.
- סבום - חומר שומני המופרש מבלוטות החלב הממוקמות בשכבת הדרמיס בעור. תפקיד החלב לשמן את העור והשיער ולהגן עליהם מפני מים. חלב מופרש אל העור דרך צינור הנפתח אל זקיק השערה.
- אינטראקציה בין הורמונים, קרטיניזציה, וחיידקים משפיעה על התפתחות האקנה והתפתחותו.

היבטים אנדוקריניים

- אקנה היא מחלה שתלויה באנדרוגנים.
- יש להם יותר קולטנים לאנדרוגנים ויותר אנזים 5 אלפא רדוקטאז.
- האנזים 5-alpha-reductase גורם להפיכה של טסטוסטרון לצורה פעילה יותר – דהידרו טסטוסטרון
- דהידרו טסטוסטרון פעיל פי 3 מטסטוסטרון. הוא זה שגורם גם להתקרחות גברית ובעיות פרוסטטה.
- בתסמונת השחלות הפוליציסטיות, הקשורה לרמות גבוהות של טוסטסטרון ודהידרוטסטוסטרון, יופיע אקנה.
- האנדרוגנים גורמים להפרשת סבום מוגברת, לתאי הזקיק באפידרמיס לשגשג וזה גורם לחסימה בתעלת זקיק השערה.

היבטים אנדוקריניים

- נוצר זיהום חיידקי שניזון מהסבום שנאגר. הדלקת שנוצרת היא תגובת הגוף שמנסה להיפטר מהחיידק.
- החיידקים המעורבים הם מסוג סטפילוקוקוס אלבוס *Propionibacterium acnes*, מה שמסביר למה ברפואה לעיתים קרובות נותנים למטופלים אנטיביוטיקה והיא משפרת את המצב.

היבטים אנדוקריניים

- אצל בנות ישנה החמרה של האקנה לפני הופעת הווסת
- מתרבים המחקרים המוכיחים כי קיים קשר בין סטרס לבין התפרצות או החמרה של אקנה.
- בזמן סטרס יש הגברה של ההורמון קורטיקוטרופין רליסינג הורמון (CRH - Corticotropin-Releasing Hormone) שבעקבות שרשרת של תגובות גורם לאדרנל להפריש קורטיזול. הורמון זה מגביר הפרשת שומן תת עורי, ובכך מזרז את התפתחות האקנה.
- במחקרים שנערכו על סטודנטים עם רמת אקנה נמוכה, נמצא כי בתקופת מבחנים המלווה בסטרס הופיעה החמרה.

גורמים נוספים לאקנה



- קורטיקוסטרואידים
- חשיפה לדלק
- חשיפה למזהמים תעשייתיים
- תוצרי פחם
- בשמים
- שפשוף חוזר ונשנה
- שטיפה יתרה
- ליתיום

טיפול קונבנציונלי

פנימי

- ריאקוטן – איזוטרטינואין. סינטיזה כימית של ויטמין A.
- ריאקוטן מאיץ את המוות של תאי העור מצד אחד, ומצד שני מזרז את תהליך הייצור של תאי עור חדשים, ובכך מסייע לחידוש העור ולהפחתה משמעותית של האקנה. בנוסף, מפחית את ייצור החלב על העור.



פנימי

- תופעות לוואי של ריאקוטן:

- יתר לחץ דם

- פגיעה בכבד

- דיכאון

- נטיות התאבדותיות, גם אצל אנשים ללא נטיה לדיכאון

- יובש בפנים ובמקומות נוספים בגוף

- במקור אושר אך ורק לשימוש במצבי אקנה קשים,

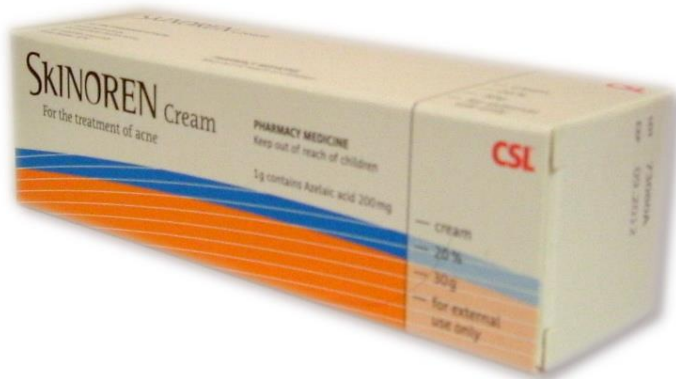
- אך היום ניתן בקלות יתרה ולפרקי זמן ארוכי

פנימי

- אנטיביוטיקה כדי להפחית את הזיהום החיידקי ואת הדלקת.
- גלולות למניעת הריון

משחות חיצוניות

- משחות אנטיביוטיות, אנטי חידקיות
- משחות עם נגזרות של ויטמין A
- משחות עם חומצה סליצילית
- מורחים פעמיים ביום (קרם) למשך לא פחות מ-4 שבועות



טיפול טבעי

- יש לשלול קנדידה, במיוחד אצל אלה שלקחו אנטיביוטיקה הרבה זמן
- תשאול מעמיק על מצב הורמונלי
- טיפול פנימי וחיצוני משולב
- הצלחה אפשרית רק בהיענות גבוהה להנחיות

תזונה

- עליה חדה בשכיחות לאקנה בחברה מערבית -פוגעת בכ- 79% מהנוער. לכן הסיקו שלתזונה יש משמעות רבה.



הרכב תזונה

- הרכב התזונה לאקנה:

- 45% חלבון

- 35% פחממות

- 20% שומן

- הרכב תפריט כזה מייצר פחות 5-alpha-

- reductase באופן משמעותי ומגביר את פעילות ציטוכרום P-450 בכבד, האחראי על סילוק רעלים, כולל פינוי של הורמונים.

חלבון

- נמליץ על :
- קטניות
- דגים צפוני
- ביצים עם אומגה 3
- חזה עוף

אינדקס גליקמי נמוך

- טיפול באינסולין הוכח כמשפר מצב של אקנה - ניתן לווריד פעמיים בשבוע במינון 5 יחידות או ישירות לעור הפגוע.
- זה מרמז על תנגודת לאינסולין בעור
- מכאן הכינוי של אקנה בתור "סוכרת של העור"



אינדקס גליקמי נמוך

- מזונות עם אינדקס גליקמי גבוה גורמים לשחרור אינסולין ו IGF1 – מעודד שגשוג רקמות ע"י עידוד גורמי גדילה. זה מגביר ייצור 5 אלפא רדוקטאז, ייצור אנדרוגנים, לשגשוג תאי סבום והפרשת סבום.
- לכן, יש להוציא את כל המקורות לפחמימות פשוטות, כדי למנוע את התנגודת לאינסולין
- נקפיד על תזונה עם אינדקס גליקמי נמוך
- להגביר שמרי בירה ושעועית לבנה –רמות גבוהות של כרום

חלב...

- גם חלבון החלב מגביר שחרור אינסולין ו IGF1 ולכן מחמיר אקנה
- בנוסף, חלב מכיל הרבה הורמונים שיכולים להחמיר אקנה
- נמליץ להימנע/ להפחית למינימום חלב ומוצרי חלב.
- גם חלבון החיטה חשוד כמגביר שחרור אינסולין ו IGF1 ולכן נמליץ להימנע/ להפחית למינימום חיטה ומוצריה

שומנים

- יש להוציא לגמרי שומני טראנס ומזונות העתירים בשומן רווי ובחומצה ארכידונית, בגלל השפעתם על ההורמונים ועל הפרשת הסבום מהבלוטות.
- יש להיזהר גם עם שוקולד. מותר שוקולד מריר 70% ומעלה, שתי קוביות ביום, אך צריך לבדוק תגובה אישית.
- להימנע ממזון מטוגן ובעל אנרגטיקה חמה וחריפה.



טוקסמיה

- במחקר הוכח של-50% מהסובלים מאקנה חמור הייתה רמה גבוהה של רעלנים בדם שנספגו ממערכת העיכול.
- חלק מהמקרים של אקנה נובעים מהתפרצות של קנדידה שמשחררת רעלנים.
- גם עצירות גורמת לרמה גבוהה של רעלנים ויכולה לגרום לאקנה. חשוב לטפל בה אם קיימת.
- חיוני להימנע מג'נק פוד שמכניס הרבה רעלנים למערכת



המלצות נוספות

- זרעי פשתן – הליגננים יעזרו להפחית אנדרוגניים.
כף זרעי פשתן טחונים טריים ביום.
- יש להימנע ממזון המכיל הרבה יוד, כי יוד מגביר אקנה. לכן, חשוב להימנע מאצות. אם נותנים מולטי-ויטמין – לשים לב שללא יוד.
- להגביר מזונות המכילים אנטי אוקסידנטים
- מומלצת שתייה מרובה של מים (2 ליטר ביום)

ויטמינים ומינרלים



ויטמין A

- מקטין הפרשת סבום מהעור
- מקטין hyperkeratosis בעור
- יעיל מאוד במינונים גבוהים 300,000-400,000 IU למשך 5-6 חודשים
- נמליץ על מזונות כתומים וירקות ירוקים כהים המכילים בטא קרוטן. דגש על מרקים כתומים, שייקים עם ירוקים כהים, מיץ גזר
- ריאקוטן מבוסס על נגזרת של ויטמין A

סימני הרעלה מויטמין A

- שפתיים יבשות וסדוקות
- כאבי ראש
- עייפות ותשישות
- שינויי מצב רוח
- כאבי שרירים ומפרקים
- קשה לאבחון בבדיקות – לא אצל כולם עולים אנזימי כבד



אבץ

- משפיע על פעילות הורמונים מקומית בעור
- מאיץ החלמת פצעים ושיקום רקמות
- משפר פעילות חיסונית
- מקדם התחדשות רקמות
- נחוץ לייצור GLA
- טיפול בתוספים הראה במחקרים תוצאות לא עקביות
- אפשרי שזה בגלל שהשתמשו בצורות שונות של אבץ (ציטראט, אספרטאט וכו')

אבץ

- אבץ חיוני לייצור של החלבון הנשא של ויטמין A (RBP) ומשמש תפקיד חשוב בחילוף החומרים, בספיגה, בהמרה ובהעברה של ויטמין A בגוף
- בנוסף, אבץ מעכב הפיכה של טסטוסטרון לדהידרו טסטוסטרון
- בגילאים 13-14 יש את הריכוז הנמוך ביותר של אבץ בסרום
- נמליץ על 50 מג ביום של אבץ פיקולינט

ויטמין E וסלניום

- במחקרי חיות נמצא שכאשר יש רמות נמוכות של ויטמין E, אין עליה ברמות רטינול, אפילו אחרי הזרקה
- ויטמין E עוזר לאזן רמות רטינול בגוף
- ויטמין E וסלניום מעלים רמות של גלוטטיון פראוקסידאז, הם נוגדי חמצון, מורידים רמות דלקת.
- לבנים הסובלים מאקנה יש פחות גלוטטיון בגוף, ומשערים שזה תוצאה של מחסור בסלניום.
- יש מחקרים קטנים המראים שיפור אחרי שימוש בתוסף של E + סלניום.
- מומלץ לשלב עם ויטמין C כדי להגביר רמות של גלוטטיון.

B6 - פרידוקסין

- תוסף יעיל במיוחד עבור נשים שיש להן אקנה לפני הווסת.
- B6 חשוב למטבוליזם של הורמונים סטרואידליים.
- בחוסר, התאים צורכים יותר טסטוסטרון.
- מקורות טובים בתזונה: דגנים מלאים, שמרים (להימנע בקנדידה), קטניות, בננות, אבוקדו, נבט חיטה, זרעים ואגוזים, תפוחי אדמה (לא מומלצים בגלל האינדקס הגליקמי), כרוב ניצנים, כרובית.

B5 - חומצה פנטוטנית

- במחקר אחד על 100 סינים, תוסף של B5 בכמות גבוהה של 10 גרם (!) ביום הביא להקטנה ביציאת פצעים חדשים לאחר שבועיים ולהקטנה בהפרשת סבום.
- ברמות גבוהות נמצא בדגים, עוף, קטניות, כרובית, ברוקולי, דגנים מלאים, סלמון, בטטה, עגבניות, טונה, בקלה, דבש מלכות, שמרי בירה, ירקות, בשר, ביצים. כמו כן נמצא ברמות גבוהות בכבד, איברים פנימיים, בשר וחלב - שאינם מומלצים באקנה

ויטמיני B

- נמליץ על B קומפלקס כדי לקבל את כל ויטמיני ה - B
- למשל, B Rest (100 מג ויטמיני B + 1000 מג ויטמין C), או ממהסורב של סופהרב * 2 ביום
- שמרי בירה – (לשלול קנדידה) כף ליום. להוסיף לגרנולה, לדייסת קוואקר,

חומצות שומן חיוניות

- **GLA** – עוזרת לאיזון הורמונלי ולהורדת רמות דלקת.
- בתזונה - דגש על שיבולת שועל.
- **אומגה 3** – תורמת לשמירה על בריאות ותקינות תאי העור, תורמת לאיזון הורמונלי ועוזרת להורדת רמות דלקת.

פרוביוטיקה

- חיונית כשיש עודף של רעלים
- להגנה מפני קנדידה
- לעצירות במידה וקיימת

סיכום תוספים אפשריים

- ויטמין A – 100,000 IU ביום למשך 3 חודשים. יש להיזהר עם הריון/אפשרות כניסה להריון.
- אבץ פיקולינאט – 50 מ"ג ביום
- ויטמין E – 400 IU ביום
- סלניום – 200 מק"ג ביום
- ויטמין C – 1000 מ"ג ביום
- B קומפלקס – 100 מ"ג ביום
- שמרי בירה – (לשלול קנדידה) כף ליום
- GLA או אומגה 3 – 1 גרם ליום
- פרוביוטיקה

צמחי מרפא

- **נוגדי זיהום :** סקוטלריה באיכלנסיס (מגרשת חום ורעילות במחמם העליון), בפטיסיה או הידרסטיס – לשבועיים ואז ממשיכים עם אכיניציאה או איזטיס. קלנדולה-אנטיספטי, מקטין הפרשת סבום ומונע הצטלקויות.
- **מקררי דם, הורדת יאנג כלייתי** – רמניה מיובשת (sheng di), אנמרנה.
- **אנדרוגרפיס** – חיזוק חיסוני והגנה על הכבד.
- **מאזנים הורמונליים:** פאוניה, אנג'ליקה סינית, וייטקס, גליצרייזה. וייטקס כדאי לתת בנפרד, על הבוקר כי אז ההיפופיזה בשיאה. ניתן גם לבנות וגם לבנים. סרנואה – מעכב 5 אלפא רדוקטאז.

צמחי מרפא

- **הפטו פרוטקטיב וכולגויים** – עבודה על הכבד
תעזור לאיזון הורמונלי. תגביר קשירת הורמונים
למיצי המרה והפרשתם בצואה. בנוסף, יעזרו
ליציאות ולפינוי. סינרה, גדילן, סכיזנדרה.
- **למי שאוכל ג'אנק, או שיש לו סוכר גבוה/ חשק רב
למתוקים/סובל מפילות סוכר – ניתן ג'ימנמה**
בטינקטורה.
- **לא ניתן אלטרטיבים כמו טרקסקום או ארקטיום
לאפה כדי לא לגרום לריאקציה.**



חיצוני

- המטרה היא להקטין את כמות המזיקים הנמצאים על העור (חיידקים) ולהוריד דלקת
- שטיפת הפנים עם **סבון המכיל קלנדולה**. הוא אנטיספטי עדין. יש לשטוף את הפנים מספר פעמים ביום, אך לא יותר מדי.
- מריחה של **חימר ירוק מומס במים**, נקודתית על הפצעים
- **קרם עם נוגדי זיהום מאחי רקמות: הידרסטיס**, אכיניציאה, קלנדולה, מרווה מרושתת, פרופוליס. 3 מ"ל טינקטורה ב – 30 גרם קרם. או למרוח טינקטורה ישירות על העור.

חיצוני

- **תרחיץ לאקנה** – חליטה של קלנדולה, לבנדר, תה ירוק, רוזמרין. לרחוץ את הפנים במים חמים כדי לפתוח את הנקבוביות, ואז לרחוץ אותם עם החליטה או לשים קומפרסים מהחליטה על הפנים. פעמיים ביום. מחזיק עד יומיים במקרה.
- **מיצוי נוזלי של טוג'ה**, בריכוז 1:1. נוגד זיהום אסטרינג'נט (טנינים). למרוח/לשים קומפרסים. לא מתערבב טוב בקרם.
- **למניעת צלקות** – למרוח שמן קיק או שמן שקדים על הפצע המוגלתי/לאחר שהתפוצץ. אפשר גם להכין קרם עם לבנדר, היפריקום וקלנדולה.

חיצוני

שמנים אתריים:

- **שמן עץ התה** – ישירות על הפצעים. נוגד זיהום, אנטי פטרייתי, טוב נגד חיידק הסטף. תוצאות משתנות אצל מטופלים. אנטיספטי ואנטי פטרייתי. נמצא יעיל במחקרים על 28 מתוך 32 סוגי החיידקים האחראים לאקנה. יכול לגרום לעקצוץ בעור.
- **לבנדר** – ישירות על הפצעים. מאחה רקמות.
- **שמנים אתריים מדוללים בשמני נשא:** ג'וניפר, אקליפטוס, לימון, סנדלווד.