

## פצעי בגרות - Acne הנחיות למטופל

אקנה ("פצעי בגרות") היא תופעה שכיחה המופיעה בלמעלה מ-80% מהאנשים בשלב כלשהו בחייהם. לרוב אקנה מופיעה בגיל ההתבגרות, אך היא יכולה להופיע גם אצל תינוקות ולהמשך גם בעשור החמישי לחיים. פנים, חזה, כתפיים וגב עליון הם האזורים השכיחים ביותר. התופעה נראית שונה בשלבים שונים או בדרגות חומרה שונות החל מקומדונים ("ראשים לבנים או שחורים") עם או ללא פצעונים אדומים ועד נגעים מוגלתיים גדולים אדומים וכואבים.

סוג הטיפול מותווה עפ"י סוג הנגעים בעור וחומרת התופעה, על כן מומלץ לא "להשאל" טיפולים מאחרים הסובלים מאקנה.

כיצד מתפתחים נגעי אקנה?

נגעי אקנה מתפתחים בעקבות יצירה מוגברת של בלוטות החלב והצרות או חסימה של פתח זקיק השיער דרכו הפרשת החלב יוצאת החוצה. הצטברות החלב בזקיק הסתום מתבטאת בהיווצרות הקומדונים. החיידקים הנמצאים בד"כ על פני העור מוצאים קרקע פוריה, מתרבים ומסייעים להתפתחות סימני הדלקת במקום.

### הגורמים המחמירים את אקנה:

- שינויים הורמונליים בתקופת המחזור החודשי אצל נשים.
- מריחת קרמים שומניים או חשיפה של העור לשמן מכונות וגריז
- שימוש בג'ל או משחות שומניות לשיער (הנמרחות בהמשך גם על המצח).
- תרופות, כגון סטרואידים (קורטיזון), גלולות מסוימות, תרופות מסוימות נגד אפילפסיה ודיכאון, הורמונים לבניית שרירי גוף.
- חיטוט בעור הנגוע.
- רחצה מופרזת של עור הפנים.

### עקרונות הטיפול.

מטרת הטיפול היא למנוע הופעת הפצעונים ולמנוע הופעת צלקות. הטיפול דורש התמדה והקפדה על ההנחיות. ההטבה במראה העור אינה מיידית ומתרחשת לרוב אחרי כחודש מתחילת הטיפול.

המנעות, עד כמה שניתן, מגורמים המחמירים את אקנה. קיים מגוון רחב של טיפולים החל מהטיפולים החיצוניים ועד טיפולים פנימיים (כדורים). ככלל, במקרים קלים משתמשים בטיפולים החיצוניים בלבד ואילו הטיפולים הפנימיים שמורים למקרים בינוניים וקשים או לאלה שלא הגיבו לטיפולים חיצוניים.

### הטיפולים החיצוניים כוללים:

- טיפולים קוסמטיים - מתאימים רק למקרים בהם מרבית הנגעים בעור הם קומדונים ("ראשים לבנים או שחורים"), פתיחה מקצועית של הקומדונים תמנע התפתחות נגעים אדומים או מוגלתיים. השיפור בעקבות טיפול קוסמטי הינו זמני בלבד מכיוון שאין הוא משפיע על היווצרות הקומדונים.
- רטינואידים, (נגזרות של ויטמין A) בצורה של תמיסה, ג'ל או קרם, אשר מדכאים את היווצרות קומדונים (כולם חייבים במרשם רופא). תכשירים אלה גורמים ליובש בעור ולהגברת הרגישות לקרינת השמש.
  - למניעת תופעות לוואי עקב כך מומלץ למרוח את התכשירים בערב כחצי שעה לאחר רחצת הפנים (לא מייד אחרי רחצה!), למרוח קרם לחות לא שומני (oil-free) ולהקפיד על הגנה מפני קרינת שמש (קרם הגנה - גם הוא חייב להיות מסוג oil-free).
- תכשירים אנטיביוטיים בצורה של נוזל או קרם (חלקם ניתנים לרכישה ללא מרשם רופא). חלק מהתכשירים האנטיביוטיים גם עלולים לגרום ליובש בעור.

- למניעת תופעות לוואי עקב כך מומלץ למרוח את התכשירים בערב כחצי שעה לאחר רחצת הפנים (לא מייד אחרי רחצה!), למרוח קרם לחות לא שומני (oil-free)

### הטיפולים הפנימיים כוללים:

- אנטיביוטיקה - התרופות הנמצאות בשימוש רחב בטיפול באקנה, כגון Erythromycin, Minocyclin, ואחרות. משך הטיפול הוא ארוך (שבועות וחודשים). תופעות לוואי שכיחות יחסית הן מיחושים בבטן.
  - למניעת כאבי בטן מומלץ ליטול כדורים על קיבה מלאה. אין ליטול טטראציקלינים (כגון מינוצין) יחד עם מוצרי חלב המפריעים בספיגת התרופה.
- תכשירים הורמונליים (לנשים בלבד) כגון גלולות למניעת הריון המכילות ריכוז יחסית גבוה של אסטרוגן וכדורים המנטרלים את השפעת ההורמון הזכרי (הנוצר גם אצל נשים). תופעות הלוואי האפשריות היא כמו בכל גלולה למניעת הריון.
- רטינואידים, כגון Roaccutane או Curetane (נגזרות של ויטמין A). המינון הכולל של התרופה מותאם לפי משקל המטופל. משך הטיפול נע בין 4 חודשים עד שנה, תלוי במינון הנבחר.
  - לפני תחילת הטיפול יש לבצע בדיקות דם (כימיה, כולל תפקודי כבד, שומנים, אנזימי שריר וכן ספירת דם). יש לחזור על הבדיקות חודש לאחר תחילת הטיפול ובהמשך הטיפול עפ"י הנחיה של הרופא המטפל.
  - נוטלים את הכדורים במנה אחת ליום עם הארוחה הגדולה של היום.
  - תופעות הלוואי השכיחות הן יובש בעור, שפתיים ועיניים והגברת הרגישות לקרינת השמש. חומרת תופעות הלוואי תלויה במינון היומי של התרופה. למניעת יובש בעור מומלץ למרוח קרם לחות לא שומני (oil-free), להקפיד על הגנה על העור מפני קרינת שמש (אם משתמשים בקרם הגנה - גם הוא חייב להיות מסוג oil-free) להשתמש בשפתון עם מקדם הגנה מקרינת שמש למניעת יובש ונזק משמש.
- התרופה עלולה לפגוע באופן קשה ביותר בעובר של נשים בהריון, אם במקרה טופלו בתרופה במהלך ההריון. לכן, **חל איסור מוחלט על שימוש בתרופה זו בנשים הרות ומומלץ מאד על שימוש קבוע באמצעי מניעה להריון בכל תקופת הטיפול ועד חודש מתום הטיפול ברואקוטן.**
  - אמנם לא נמצא קשר נסיבתי בין טיפול ברואקוטן ודיכאון, אך דווחו מקרים בהם הופיעו סימני דיכאון במהלך הטיפול. לכן, **אם את/ה חשים עצבות, חוסר עניין בנעשה סביבם, תשישות נפשית, "חוסר אנרגיה", מחשבות על התאבדות - יש ליצור מייד קשר עם הרופא המטפל.**
  - במקרים נדירים ביותר התרופה עלולה לגרום לעלייה בלחץ תוך-גולגולתי. לכן, **אם את/ה חשים בכאבי ראש חריגים (במיוחד אם מלווים בבחילה והקאה) או הפרעות בראיה - יש ליצור קשר מייד עם הרופא המטפל.**
- עליה קלה ברמות השומנים בדם שכיחה במהלך הטיפול. אם לפני הטיפול למטופל היו רמות שומנים תקינות - עליה ברמות השומנים במהלך הטיפול אינה מגבירה סיכון למחלות לב וכלי דם.