

20.21x26.87	1/2	140	עמוד	נ ש י ם	03/2023	85550131-8
ד"ר להבית אקרמן - רפואת עור אסתטי - 484611						

טיפוח • מיכל שקולניק

איך יודעים שבא אביב? מסתכלים סביב סביב ורואים את כל האנשים שהאלרגיות האופייניות לעונה הופכות את העור שלהם ליבש, אדמומי ומגורה. אם גם לעור שלך הפריחה לא באה בטוב - הכתבה הבאה היא בשבילך

# איזו רגישות

חילופי עונות הם קרקע פורייה להתעוררותן של אלרגיות מסוגים שונים. הסימפטום האלרגיה יכול לבוא לידי ביטוי כגזלת, עישוש, עיניים דומעות וצורבות, פריחה וגרד.

ד"ר **להבית אקרמן** מומחית לרפואת עור, מסבירה: "אלרגיה של העור היא התופעה השכיחה ביותר במשפחת האלרגיות, היא מופיעה באופן קבוע אצל אותם האנשים ויכולה להיות מטרד של ממש הפוגע באיכות החיים".

אחת התופעות אשר יכולות להתרחף גם בעונה הזו היא האטופיק דרמטיטיס, המוכרת גם בשם אסתמה של העור. בקרב תינוקות וילדים קטנים (אבל גם באנשים בוגרים עם נטייה לכך) הפריחה בעור מתבטאת בעיקר באדמומיות ויובש באזור הפנים, בקיפולי המרפקים והברכיים, אך גם שאר חלקי הגוף סובלים מאדמומיות וקשקשת המלווה בגרד.

## טיפים להתנהלות נכונה עם אלרגיה עורית:

1. שימו לב למספר המקלחות או שטיפות הפנים. יש להמעיט באמבטיית, הנ מבחינת תכיפות והן מבחינת משך הרחצה. רצוי לעשות

מקלחות קצרות עם סבון עדין, כגון ג'ל רחצה שמיועד לבעלי עור רגיש. מיד לאחר הרחצה יש למרות קרם לחות המכיל גליצרין למניעת יובש, ניאצינאמיד ומים תרמליים. חומרים אלה יסייעו להרגעת העור ולהפחתת בגרד. כמו כן נסו להתקלח במים פושרים ולא רותחים.

במקרים של גירוי של העור ניתן להשתמש במים תרמליים, המכילים ריכוז גבוה של סלניום, מפחיתים את רמת החומציות של העור ומתאימים להרגעה מיידית וקלה של גירוי וגרד. אם יש גירוי בפנים או בקפלים, ניתן להשתמש גם בתכשיר המכיל ריכוז גבוה של ניאצין, אשר יכול להרגיע עור מגורה, אדום ודלקתי.

2. במקרים חמורים יש לפנות לרופא על מנת לקבל תרופה במרשם, כמו אנטיהיסטמיניקה או תכשיר למריחה המכיל חומרים פעילים.

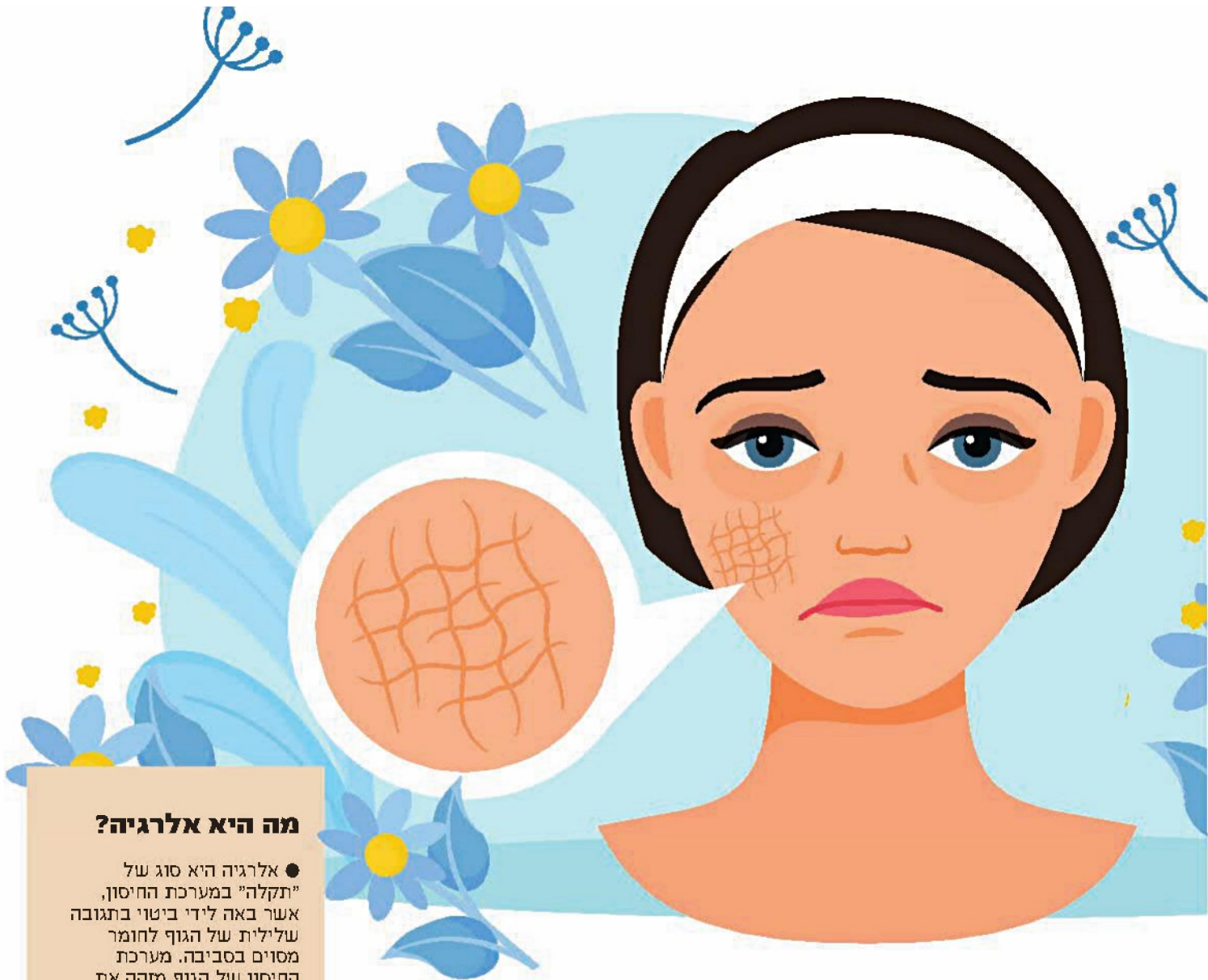
3. רצוי ללבוש בגדים מאווררים שעשויים מכותנה בלבד ולא סינתטיים. אצל ילדים קטנים רצוי לגזור את הציפורנים היטב על מנת שלא יפצעו את עצמם בשל הגירוד.

4. יש להימנע משימוש במגבונים לחים ככל הניתן, בייחוד אם העור מגורה ואדום. יש לשטוף את האזור במים ובסבון עדין.

- גם אצל המבוגרים הסובלים מאטופיק דרמטיטיס התופעות בעור מתפרצות ומחמירות בעונת המעבר. הפריחה מתפשטת בעיקר באזורים חיצוניים, כגון פנים, ידיים ורגליים, אך גם שאר חלקי הגוף סובלים מיובש, אדמומיות וקשקשת בעור המלווה בגרד.
5. אחת התופעות היותר מציקות לגברים ולנשים בעונה זו היא תופעת הסדקים בשפתיים ומסביב לפה. מומלץ להשתמש מספר פעמים ביום בשפתונים המכילים לחות ולהמעיט בשימוש באודם.
  6. לנשים שסובלות מרגישות יתר בעור



20.08x24.76	2/2	141	עמוד	נשי	03/2023	85550132-9
ד"ר להבית אקרמן - רפואת עור אסתטי - 484611						



## מה היא אלרגיה?

- אלרגיה היא סוג של "תקלה" במערכת החיסון, אשר באה לידי ביטוי בתגובה שלילית של הגוף לחומר מסוים בסביבה. מערכת החיסון של הגוף מזהה את האלרגן כאיום, ופועלת באופן דומה לתגובתה לזיהום.
- תסמינים נפוצים של אלרגיה כוללים עיטוש, צפצופים, שיעול ופריחות עוריות.
- החומרים שגורמים לאלרגיה אינם מזיקים ואינם בעלי השפעה על רוב האנשים. עם זאת, כמעט כרבע מאוכלוסיית העולם סובלת מאלרגיה מסוימת.
- חומרים שגורמים לתגובה אלרגית מכונים אלרגנים. הנפוצים ביותר הם פרווה של חיות מחמד, עובש, קרדית אבק הבית ואבקני פרחים. הפחות נפוצים כוללים סדרה ארוכה של מאכלים, כמו אגוזים, חלב, ביצים, סויה, דגים ועוד.

לא תגרום לגרד ופריחה. לשם כך כדאי להשתמש בסדרות טיפות ייחודיות שמכילות חומרים בריכוז גבוה של חומצה היאלורונית שעוזרת לשמור על לחות העור, וניתנים לשימוש גם על עור פגוע. אפשר למרות לפני האיפור על מנת שתהיה שכבת הגנה על העור. גם את הסרת איפור יש להתאים למצב, ואם העור עדין ואדמומי מומלץ להשתמש במסיר איפור עדין שלא מייבש את העור.

"ד"ר להבית אקרמן: אלרגיה של העור היא התופעה השכיחה ביותר במשפחת האלרגיות, והיא מופיעה באופן קבוע אצל אותם האנשים ויכולה להוות מטרד של ממש הפוגע באיכות החיים"

ובעיניים בעונה הזו מומלץ לאמץ שגרת קוסמטיקה עדינה וייעודית. אשר תאפשר מצד אחד לשמור על העור והטיפוח ולהתאפר, ומצד שני