



מה עם החצ'קונים?

תוכן עניינים:

הקדמה

מערך שיעור

פעילות מס 1

פעילות מס 2

פעילות מס 3

דף משימה

יומנה של עמית

עזרי הוראה

כרטיסיות החצ'קונים

דברים שכדאי לדעת

לקחת הביתה



הקדמה

מה עם החצ'קונים?



אקנה - יש מה לעשות

כ-90% מבני הנוער, ללא הבדל גזע, מין, תרבות או מיקום גאוגרפי, סובלים בגיל ההתבגרות מאקנה (פצעי בגרות). הסיבה לאקנה היא פעילות יתר של בלוטות החלב של העור, הגורמת להיווצרות כמות גדולה של חומר שומני - חלב. כאשר חומר זה חוסם את מוצא בלוטות החלב הוא גורם ליצירת קומדונים.

- פצעי אקנה מופיעים בעיקר בפנים, אך גם בצוואר, בבית החזה, בגב, בכתפיים ובמקומות נוספים.
- בעיית האקנה משותפת לבני נוער רבים. היא משפיעה על המראה החיצוני ועל התחושות, אך אינה פוגעת בבריאות.
- חשוב מאוד לטפל נכון בעור הפנים ולאמץ הרגלי היגיינה נכונים ובריאים. ניתן ומומלץ לטפל באקנה באמצעות תכשירים מיוחדים ובדרכים בטוחות ויעילות, וכך אפשר בהחלט להקל על הבעיה באופן משמעותי.
- מחקרים גילו קשר בין אקנה לבין תפקוד רגשי וחברתי.

שאלות להתייחסות

- מה זה אקנה ומהן הסיבות לתופעה?
- כיצד משפיע תהליך ההתבגרות על עור הפנים?
- כיצד משפיעה תופעת האקנה על התפקוד הרגשי והחברתי?
- אילו מיתוסים ואמונות קשורים לתופעת האקנה?
- איך מבחינים בין סוגים שונים של אקנה ומחלות עור?

מטרות

- פיתוח מודעות לשמירה על עור הפנים וטיפול בו, בגיל ההתבגרות ובכלל.
- הקניית ידע על בעיות עור בכלל ועל אקנה בפרט.
- העברת ידע על טיפול נכון, יעיל ובטוח בעור הפנים.
- הבלטת הקשר בין שמירה על עור הפנים לבין בריאות גופנית והרגשה טובה.
- ניפוח מיתוסים לא נכונים הקשורים באקנה ובטיפול בבעיה.
- יצירת דו-שיח פתוח, ענייני ומעשיר על אקנה והיגיינה.

אמצעי הוראה ולמידה

מערך שיעור

שקפים

דפי משימה

עזרי הוראה

דברים שכדאי לדעת

לקחת הביתה



מעורר שיפור

מה עם החצ'קונים?

חידות:

מהו האיבר הגדול בגוף האדם?

1. הזרוע

2. העור

3. הראש

אפידרמיס הוא:

1. פילוסוף יווני

2. צמח טרופי הגדל באפריקה

3. שכבת העור החיצונית

פעילות מס' 1

פעילות פותחת המזמנת אירוע אותנטי מחיי המתבגרים ומעוררת הזדהות. הסיפור עשוי לעודד סקרנות ולהעלות שאלות בהיבטים פיזיולוגיים, רגשיים וחברתיים המעוגנים בפעילויות ההקניה בהמשך הפרק.

מיומנה של עמית: החצ'קון ההוא...

בן־אבא נהג לומר באימא. וכך, גוף שני מצאצא נהג אף נשיניים ואמאנו אף ראשי כבי אשטור אף פני... מה זה? ... אני לא מאמינה לאמאנו עיני...
בבב ימין, עא נאמי, יצא או מצ'קון, ועוז אצו מצ'קון! לא סגס, כעו גבול, אצום, ובקבנו קרובי שחורו. שטפתי כחמי פנאים אף נהנים ומשבי אגואי שגולא, נמצ'קון כחולבן, ייעלם או. אצו נולא נשאר או שם כאילו זה נחלמו. נוסבלתי עא נוסעון וכאמי שאם לא אצבכ אני שלב עאלונו לאמר אצמי נוספרי. לא... צף במחמי רעיון גאנוי אברש מאמי אנושאר בבב ניוס.
ביקתי במצבנו אמיטו אקראמי אנו. כשניא נכנסו אמצרי פנינו ניו כעלסים: אף עוז לא מוכנו?!
בקול אלוש עמי אנו, מכלוסו בשמיכו עז נאלי: אני רוצה אנושאר בבב, אני לא מרעשו טוב.
ניא ניעשו, נעצו במצמי, נוסבלתי עאיי במצמי חילך לאמרו: אנו... אני מצינו. כל נוענין בגלל נפצקון נקטטסן. מי כלאו אלוו בגלל?

הצעה לפעילות בקבוצות:

מחלקים את הכיתה לקבוצות. כל קבוצה מקבלת דף משימה שבו עליה לתכנן בכתובה יצירתית המשך לאירוע, על פי השלבים הבאים:

1. כל תלמיד מנסה לחשוב כמו האם וכמו עמית, להציע המשך לדו-שיח ביניהן ולהציג את הצעתו במליאת הקבוצה.

2. חברי הקבוצה יתבקשו לגבש משפטי המשך לסיפור על בסיס ההצעות שעלו, ולהציע דרך פעולה שלדעתם עמית הייתה נוקטת בה.

3. לאחר הצגת האפשרויות השונות בפני מליאת הכיתה, מומלץ לקיים תהליך למידה מובנה תוך הקניית ידע חדש.

פרק 4 << דפי משימה >> מיומנה של עמית



מעורר שיעור

מה עם החצ'קונים?

הקניה

בפרק זה שני גופי ידע להקניה:

1. מידע המתייחס לעור באופן כללי, כרקע הכרחי להבנת הופעת האקנה
 2. מידע ממוקד הקשור לתופעת האקנה
- הערה:** המורה יפעיל שיקול דעת ויבחר את העיתוי הנכון להקניה - כהקדמה לפעילויות המובאות בהקשר זה, ביניהן או אחריהן כסיכום.
- את המידע שלהלן ניתן להקנות במהלך שיח בירור המפנה שאלה כללית פתוחה ללומדים:

מהם הדברים הידועים לכם על העור?

את לקט התשובות אפשר לרשום על הלוח ולגבש מתוכן את הרשימה שבהמשך.

לחיזוק הידע ניתן להשתמש בשקפים המתארים את מבנה העור, תפקידיו וכו' (שקפים 27-33).

עשרה דברים שחשוב לדעת על העור:

1. העור הוא האיבר הגדול בגוף האדם.
2. הוא מכסה שטח של 20,000 סמ"ר.
3. העור מגן על הגוף מפני חבלות וזיהומים ושומר על טמפרטורת גוף קבועה.
4. העור מונע מן הגוף איבוד נוזלים, חלבונים ומלחים.
5. בתוך העור יש שערות, בלוטות זיעה, בלוטות חלב, עצבים, כלי דם ותאי צבען (פיגמנטים).
6. העור עשוי שתי שכבות - חיצונית ופנימית.
7. השכבה החיצונית, האפידרמיס, עשויה תאים מתים שנקראים קשקשים, והיא מגנה על העור מפני חיידקים.
8. השכבה הפנימית היא הדרמיס, ובה נמצאים רוב איברי העור: שורשי השערות ומוצא בלוטות הזיעה, עצבים, כלי דם ואיברי חישה של העור.
9. בדרמיס נמצאות גם בלוטות החלב המשמנות את העור ומגנות עליו מפני חיידקים.
10. כאשר מוצא בלוטות החלב נחסם, הן מתנפחות ונוצרים פצעי בגרות.

מהם תפקידי העור?

- הגנה מכנית
- הגנה מפני זיהומים
- הגנה מפני כימיקלים
- הגנה מפני קרינת השמש וקרינות אחרות
- מחסום לנוזלים - שכבת העור אינה חדירה לחומרים רבים
- ויסות טמפרטורת הגוף (בעזרת הרחבת כלי דם - הזעה והסמקה - או כיווץ כלי דם לחיורון)
- איבר חישה הכולל תאי עצב, תאי חישה למגע, לכאב, לחום ולקור



מעורר שיפור

מה עם החצ'קונים?

אילו גורמים משפיעים על העור?

גורמים חיצוניים:

אקלים, חומרים כימיים, לכלוך וזוהמה, התייבשות, קרינה.

גורמי תורשה:

עם הגיל יורדות יעילות ההזנה והאלסטיות של העור ונוצרים בו קמטים.

הרגלי היגיינה:

עלינו להגן על העור מפני: חיידקים, חומרים כימיים, לכלוך, קרינה, השפעות מזג האוויר, זיהומים, התייבשות. לכלוך עלול לחסום נקבוביות, לגרום להצטברות חלב ולפצעים ולהפריע לנשימת העור.

איך לשמור על עור הפנים?

באקלים חם נוצרת הזעת יתר, ולכן הרחצה היומיומית חשובה ביותר. שטיפה במים ובסבון מסירה מן העור זיעה, חיידקים, פטריות, הפרשת חלב, תאים מתים ושומנים.

טיפים:

- לשטוף את עור הפנים פעמיים ביום.
- לא לשטוף את העור יתר על המידה, מפני שאז אנו עלולים להסיר את החלב הטבעי שהעור מפריש ולשנות את ההרכב הטבעי של העור.
- להשתמש בסבון "סבון ללא סבון" וללא חומרי ריח חזקים, שהם למעשה כימיקלים מיותרים.
- למרוח את תכשירי הלחות על העור רק לאחר ניקוי יסודי, כדי למנוע התייבשות.
- להשתמש בתכשירים לא שומניים, ללא אלכוהול, היפואלרגניים, עם ריח מינימלי וללא צבע.

מה זה בכלל אקנה?

פעילות מס' 2:

שק החצ'קונים

פעילות משחקית חווייתית להעלאת ידע קודם ולבירור עמדות בנושא הופעת האקנה בגיל ההתבגרות. ניתן להפעיל את המשחק לפני ההקניה או אחריה.

איך מכינים?

להכנת **כרטיסיות החצ'קונים**, שעליהן מצוינים מיתוסים שונים הקשורים לעור ולאקנה, יש להדפיס את הכרטיסיות (רצוי על בריסטול) ולגזור.

[פרק 4 << עזרי הוראה >> כרטיסיות החצ'קונים](#)

איך משחקים?

בעקבות ההקניה:

לאחר התבוננות בשקפים ובירור כללי איך מתפתחים פצעי בגרות, מה ההבדל בין סוגי האקנה השונים, איך מטפלים באקנה וכד' – תציב המורה אתגר בפני התלמידים:

זוכרים ויודעים? כל הכבוד!

- מחלקים בין תלמידי הכיתה את הכרטיסים שהוכנו מראש. על כל כרטיס מיתוס/אמירה/מידע הקשורים באקנה.



מעריך שיעור

מה עם החצ'קונים?

- מתארגנים בקבוצות - שבעה עד שמונה ילדים בכל קבוצה.
- כל אחד בתורו הוא "מר חצ'קון" המציג בפני קבוצתו בחידה/פנטומימה/חמשיר את האמירה המופיעה בכרטיס שלו, תוך ניסיון לשכנע את חבריו שזו אמת.
- עורכים הצבעה: בהתבסס על המידע שמסר מר חצ'קון, האם מה שכתוב בפתק שלו נכון או לא? הקבוצה ניחשה נכון? כל הכבוד! טעות? לא נורא! מר חצ'קון מגלה את התשובה הנכונה וגם את הנימוקים.
- התור עובר למר חצ'קון הבא, וכך הלאה עד גמר כל כרטיסיות המיתוסים ועד שכולם יודעים את האמת.

חצ'קונים - למה זה קורה?

בגיל ההתבגרות מתרחשת בגוף פעילות מוגברת של הורמונים. הורמוני המין הגברי, המצויים בנשים ובגברים, גורמים לפעילות יתר של בלוטות החלב של העור. הבלוטות גדלות ומייצרות כמות גדולה של חומר שומני הנקרא חלב. כמות גדולה של חלב עלולה לחסום את מוצא בלוטות החלב ולגרום ליצירת קומדונים. כאשר החלק העליון של הקומדון חשוף לאוויר, הוא מתחמצן ומשחיר ויוצר "נקודה שחורה". כאשר החלק העליון של הקומדון לא חשוף לאוויר, הוא נראה כבלוטה לבנה או כגוש שומני קטן מתחת לעור.

גלגולו של חצ'קון

איך נוצר קומדון שחור?

- תאי עור מתים מצטברים בפתח זקיק השערה.
- נוצרת חסימה חלקית בפתח זקיק השערה.
- החלב בבלוטת החלב לא מצליח להתנקז החוצה בגלל החסימה.
- בחלקה העליון של בלוטת החלב מצטברים תאים בעלי פיגמנט המלנין.
- לחלב החסום יש מגע קטן עם האוויר.
- מה נוצר? קומדון שחור.

איך נוצר קומדון לבן?

- תאי עור מתים מצטברים בפתח זקיק השערה.
- נוצרת חסימה מלאה בפתח זקיק השערה.
- החלב בבלוטת החלב לא מצליח להתנקז החוצה בגלל החסימה.
- לחלב אין מגע עם האוויר והוא מצטבר מתחת לעור.
- מה נוצר? קומדון לבן.





מערכ שיעור

מה עם החצ'קונים?

איך נוצר פצע מוגלתי?

- בבלוטות החלב נמצאים חיידקי האקנה (השם: פרופיוניבקטריום אקנה).
- כאשר פתח יציאת בלוטות החלב חסום, החיידקים מתחילים להתרבות.
- התרבות החיידקים גורמת לדלקת ולאדמומיות.
- כדוריות הדם הלבנות זורמות בדם לבלוטות החלב.
- מה נוצר? פצעון אדום, מודלק ומוגלתי.

מה גורם להחמרת האקנה?

- תקופת הווסת
- קרמים ומוצרי קוסמטיקה שומניים
- תרופות מסוימות
- רחיצת יתר של עור הפנים
- תוספות של הורמונים לפיתוח שרירי גוף
- שפשוף וחיטוט בעור הפנים
- חשיפת עור הפנים למוצרי שמן
- ג'ל וקרמים לשיער
- גלולות למניעת הריון

איך מטפלים באקנה?

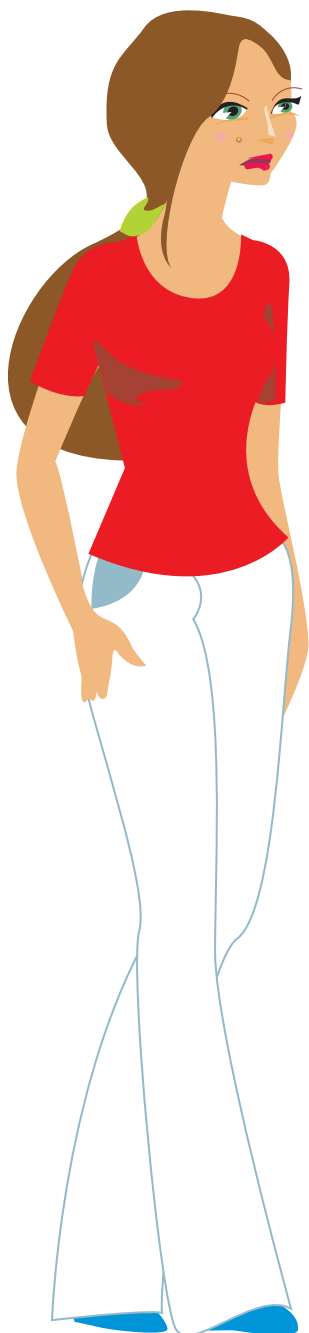
- הכי מקצועי - להיוועץ ברופא עור או ברוקח.
- ב-99% מן המקרים ניתן להפחית את האקנה.
- הטיפול באקנה הוא אישי לכל אדם ותלוי בסוג האקנה ובחומרת המצב.

איך מטפלים?

- שוטפים היטב את הפנים פעמיים ביום. אפשר לנקות בסבון אנטי-בקטריאלי.
- מנקים במגבון מיוחד נגד פצעי בגרות - בוקר וערב ולאחר פעילויות ספורט וטיולים.
- הכי חשוב: להתמיד בטיפול!!! הטיפול לא יעלים באופן מיידי את הפצעים, אך ישפר את מראה העור וימנע הופעת פצעים חדשים. ברוב המקרים הפצעים ייעלמו לחלוטין רק בתום תקופת ההתבגרות.

מהן התוצאות?

לאחר כמה ימי טיפול תחול הטבה במצב האקנה.





מערכ שיעור

מה עם החצ'קונים?

אקנה ברמה בינונית עד קשה - מה עושים?

במקרים אלה יש לפנות לרופא עור. הרופא ימליץ על שימוש במשחות חזקות יותר ולעתים אף על טיפול אנטיביוטי. כיום קיימות בשוק תרופות חדשניות לטיפול במחלות עור.

איך זה כועל?

הטיפול גורם להקטנת בלוטות החלב המורחבות אצל הסובלים מאקנה קשה ומביא לשיפור במצב.

כמה זמן?

הטיפול באקנה מתחיל להשפיע לאחר כחודש או חודש וחצי וחייב להימשך כמה חודשים רצופים. לעתים בתחילת הטיפול נראית החמרה, ולכן חשוב מאוד להיבדק באופן קבוע אחת לתקופה על ידי רופא עור.

הידעתם?

כמה עובדות מעניינות על אקנה ומצב רוח: מחקרים גילו קשר בין אקנה לבין תפקוד רגשי וחברתי. בני הנוער הסובלים מאקנה דיווחו לעתים על: דימוי עצמי נמוך, תחושת מבוכה וקושי תפקודי, דיכאון, כעס, חוסר ריכוז, תסכול ואכזבה, ירידה בביטחון העצמי וניתוק חברתי.

פעילות מס' 3:

ניתן לחלק את הכיתה לקבוצות ולבקש מכל קבוצה להציג פתרון יצירתי (בהמחזה, בפנטומימה, בשיר, בקומיקס, בכרזת פרסומת וכד'), שיבטא התייחסות אסרטיבית והומוריסטית לבעיית האקנה.

ניתן להציע לשלב את הרעיונות והתובנות שעלו בעקבות סיפור האירוע של עמית (בפעילות מס' 1). ביצירה יתבקשו המשתתפים להביא לידי ביטוי את המסרים הבאים:

- בגיל ההתבגרות שלנו סובלים מאקנה ברמה זו או אחרת.
- פצעי האקנה משפיעים על המראה החיצוני שלנו, אך אינם פוגעים בבריאותנו.
- אין סיבה לתת לתופעת האקנה למרר את חיינו ולהשפיע על תפקודנו.
- אקנה זו בעיה, אך לא רק שלי! יש עם מי לדבר, יש מה לעשות!
- ניתן ומומלץ לטפל באקנה באמצעות תכשירים מיוחדים ובדרכים בטוחות ויעילות.





דף משימה

מה עם החצ'קונים?

הוראות הפעלה: פרק 4 << מערך שיעור << פעילות מס' 1

החצ'קון ההוא
מיומנה של עמית



אי לא?!

אם נוא ראגו, בטח כולם יכאו אג
ניצ'רין נאדום ונחלוקה.
אולי אכסר בנאסטר או זמ"ך-אם
או אפצ'אג?

"יש אן ניצ'רין?
ככה אני לא יוצא!!!"
שאלתי אג אחי ונא ענינה...

חשבו וכתבו: מה עוד לדעתכם
חשבה אימא של עמית

חשבו וכתבו: מה עוד לדעתכם
חשבה בלבה עמית

המציאו המשך לסיפור:

"יש לך הצעה? ככה אני לא יוצאת!!!" שאלתי את אחי והיא ענתה...



עזרי הוראה

מה עם החצ'קונים?

הוראות הפעלה: פרק 4 << מערך שיעור << פעילות מס' 2

שק החצ'קונים

תופעת האקנה עוברת עם הזמן.

האמת: נכון! תופעת האקנה עוברת עם הזמן, אך היא עלולה להימשך שנים מעבר לגיל ההתבגרות.

לא כדאי לטפל באקנה, חבל על המאמץ.

האמת: לא להמתין! ניתן לטפל באקנה בהצלחה!

חוסר בפעילות גופנית או מינית גורם להופעת אקנה או להחמרתה.

האמת: לא נכון. לא נמצא קשר בין פעילות גופנית או מינית לאקנה.

תזונה לא נכונה גורמת לאקנה.

האמת: לא נכון! תזונה לא נכונה, כולל אוכל מטוגן או שומנים וממתקים, אינה גורמת לאקנה.

רחיצות תכופות בסבון חזק עוזרות להיפטר מאקנה.

האמת: לא נכון! עור הפנים באקנה הוא רגיש ומגורה. מומלץ להשתמש בסבון עדין ולשטוף עד

פעמיים ביום.

לא כדאי להוציא לבד את הנקודות השחורות והלבנות.

האמת: נכון! לא מומלץ להוציא לבד את הקומדונים. אפשר לפנות לקוסמטיקאית מקצועית לטיפול

מקומי בפצעים הקיימים. מומלץ ביותר להשתמש במשחות מתאימות כדי למנוע את האקנה ולהקל

על התופעה.

סחיטה חזקה של החצ'קון תאפשר להיפטר ממנו אחת לתמיד.

האמת: לא נכון! סחיטת הפצעים גורמת לפריצת בלוטות החלב המודלקות עמוק בתוך העור ועלולה

לגרום לזיהום ולצללקות.

חשיפה ממושכת לשמש אינה מסייעת לרפא אקנה.

האמת: נכון. חשיפה ממושכת לשמש עלולה לגרום נזק מצטבר לעור.

שינויים הורמונליים ופיזיולוגיים, במיוחד הורמוני המין הגברי, גורמים לחצ'קונים בגיל ההתבגרות.

האמת: נכון. הורמוני המין הגברי גורמים להפרעה במבנה זקיק השערה (להפרשת יתר של חלב)

ולהפרעה בניקוז. אם לזה מצטרפים החיידקים בזקיק, יש דלקת.



מה עם החצ'קונים?

דברים שכדאי לדעת

העור

מהו העור?

העור הוא למעשה האיבר הגדול בגוף האדם. הוא מכסה שטח של 20,000 סמ"ר לערך, ותפקידיו מגוונים ביותר: הוא מגן על הגוף מפני חבלות וזיהומים; יחד עם מנגנונים אחרים, הוא שומר על הטמפרטורה הקבועה של גוף האדם; הוא מונע מן הגוף איבוד נוזלים, חלבונים ומלחים, ובתוכו נמצאים שערות, בלוטות זיעה, בלוטות חלב, עצבים, כלי דם ותאי צבען (פיגמנט), שלהם תפקידים חשובים נוספים.

מהו מבנה העור?

העור עשוי שתי שכבות: השכבה החיצונית – אפידרמיס, והפנימית – דרמיס. מתחת לעור נמצא השומן התת-עורי, המסייע לשימור החום בגוף. השכבה החיצונית של האפידרמיס היא שכבה של תאים מתים מתקרנים, הנקראים קשקשים. הם משמשים, יחד עם נוזל בלוטות החלב והזיעה, להגנת העור מפני חיידקים. שתי שכבות העור העיקריות מורכבות משכבות משנה. הדרמיס חודר כביכול לתוך האפידרמיס בבליטות המכונות פאפולות (פטמיות).

מהי שכבת מאלפיגי?

השכבה הפנימית של האפידרמיס, המצמיחה את התאים כלפי מעלה עד שהם נעשים שטוחים ומתקרנים, נקראת שכבת מאלפיגי, על שם מרצ'לו מאלפיגי האיטלקי, רופא שחי במאה ה-17 וגילה את תפקידה של תת-שכבת עור זו. גם הציפורניים והשערות מורכבות למעשה מתאים מתים שהתקרנו, אלא שהשערות הן בעלות שורשים הנמצאים עמוק בתוך הדרמיס.

אילו איברים נמצאים בדרמיס?

רוב האיברים שבעור נמצאים בתוך השכבה הפנימית שלו, הדרמיס. כאן מקומם של מוצא שורשי השערות ומוצא בלוטות הזיעה. בלוטות אלו משתתפות גם הן בוויסות חום הגוף. בדרמיס נמצאים גם העצבים ואיברי החישה של העור. בדרמיס הפנימי עוברים גם כלי הדם המזינים את הדרמיס והאפידרמיס כאחד, ובמקרה הצורך משתתפים בוויסות חום הגוף. כאשר הטמפרטורה החיצונית יורדת, כלי הדם מתכווצים, זרימת הדם בעור פוחתת וכך נמנע איבוד חום הגוף. כאשר טמפרטורת הגוף גבוהה, כלי הדם שבעור מתרחבים, זרימת הדם בתוכם גוברת, והם פועלים להוצאת החום באידי לסביבה ומקררים את הגוף. התכווצות כלי הדם שבעור מקנה לעור מראה חיוור כחלחל, ואילו התרחבותם גורמת למראה סמוק.

מכן בלוטות החלב?

בדרמיס נמצאות בלוטות החלב המשמנות את העור ומשתתפות בהגנה עליו מפני חיידקים. כאשר מוצא בלוטות החלב נחסם, נוצרת התופעה הנקראת "פצעי בגרות". כאשר הגפרית שבנוזל שמפיקות בלוטות אלו מתחמצנת נוצרות "הנקודות השחורות", האופייניות לפצעי בגרות מסוימים. כשהן סגורות ומוגלתיות הן נראות כ"נקודות לבנות".



דברים שכדאי לדעת

מה עם החצ'קונים?

מהם תפקידי העור?

1. הגנה מכנית.
2. הגנה מפני זיהומים – תאי מערכת החיסון סורקים ומאתרים מזהמים מזיקים.
3. הגנה מפני כימיקלים.
4. הגנה מפני קרינת השמש וקרינות אחרות – סינון קרני שמש אולטרה-סגולות מזיקות.
5. ויסות טמפרטורה בעזרת הרחבת כלי דם – הזעה והסמקה – או כיווץ כלי דם לחיכוך.
6. מחסום לנוזלים (פנימה והחוצה) – שכבת העור אינה חדירה לחומרים רבים.
7. איבר חישה הכולל תאי עצב, תאי חישה למגע, לכאב, לחום ולקור.

מהם הגורמים המשפיעים על העור?

העור חשוף לעולם החיצוני יותר מאיברים אחרים ומושפע מתנאים חיצוניים. הוכחות ניתן לראות בעור הידיים של אנשים העובדים עם חומרי ניקוי במשך זמן רב. עם הגיל יורדת יעילות ההזנה של העור והוא הופך לדק יותר. כמו כן יורדת אלסטיות העור. בשכבה העיקרית של העור, הדרמיס, קיימים חלבונים מוארכים המקנים לעור חוזק וגמישות. עם ההזדקנות חל שינוי בחלבונים, העור נעשה פחות גמיש, ולכן נוצרים בו קמטים.

העור מגן עלינו מפני לכלוך, קרינה, השפעות מזג האוויר, זיהומים, התייבשות וכו'. עלינו להגן על העור מפני השפעת אותם גורמים, שכן חיידקים עלולים לגרום לזיהומים, ולכלוך עלול לחסום נקוביות, לגרום להצטברות חלב ולהופעת פצעים, ולהפריע לנשימת העור. חומרים כימיים עלולים לגרום נזק לתאי העור.

העור הוא גם "כרטיס הביקור" שלנו. בחברות שונות יש התייחסות לצורתו. בחברה המערבית חשוב שהעור יהיה צעיר וגמיש, גם אם האדם מבוגר. בחברות מסורתיות עור פנים מקומט מסמל כבוד וחכמה.

כיצד ניתן להגן על העור?

חשוב מאוד להגן על העור מפני לכלוך. שטיפה במים ובסבון לפחות פעם ביום תסיר מן העור פיח, זיעה, חיידקים, פטריות, הפרשת חלב, תאים מתים ושומנים. עם זאת, חשוב לא לעשות זאת יתר על המידה, מפני שאז אנו עלולים להסיר את החלב הטבעי שהעור מפריש ולשנות את ההרכב הטבעי של העור.

חשוב להשתמש ב"סבון ללא סבון" וללא חומרי ריח חזקים, שהם למעשה כימיקלים מיותרים. בגלל חשיפה לרוח, לשמש, לכימיקלים ולגורמים אחרים המייבשים את העור, יש למרוח את תכשירי הלחות על העור רק לאחר ניקוי יסודי. כמו כל חומר קוסמטי, עדיפים התכשירים עם ריח מינימלי וללא צבע עד כמה שאפשר (הריח והצבע הם מרכיבים כימיים מיותרים).



מה עם החצ'קונים?

דברים שכדאי לדעת

אקנה

מה זה אקנה?

מחלת העור הנפוצה ביותר במהלך ההתבגרות, בגילים שבין 11 ל-20 (חטטת, פצעי בגרות), המאופיינת בפצעי בגרות.

- כ-90% מבני הנוער חווים אקנה בצורות שונות. לא ידועה דרך למניעת אקנה, אך התופעה חולפת לרוב עד גיל 20 ויש כיום שיטות טובות לשיפור ולהקלה.
- פצעי אקנה מופיעים כמעט אצל כל אחד. בקרב רוב הסובלים זה מתחיל בשנות העשרה, בגיל 15-18, ובתחילת שנות ה-20 המוקדמות התופעה לרוב נעלמת.
- במקרים מסוימים תופעת האקנה מתחילה כבר בגיל שש, ויש אנשים שאצלם היא מופיעה רק אחרי גיל 20.
- תופעת האקנה נמשכת זמן רב, ולכן גם הטיפול בה הוא ארוך טווח.

איך משפיע תהליך ההתבגרות על היווצרות אקנה?

בגיל ההתבגרות מתרחשים בגוף שינויים הורמונליים רבים. ייצור הורמוני המין הזכריים, במיוחד טסטוסטרון, עולה אצל נשים וגברים. לפני גיל הפוריות בלוטות החלב הן קטנות ובלתי פעילות, אך עם ההתבגרות הן גדלות וייצור החלב בהן עולה. במקביל מתגברת נשירת התאים מזיקי השערות ונוצרים יותר "פקקים" הגורמים לסתימה במוצא הבלוטות וליצירת קומדונים - ראשים שחורים ו/או לבנים. בנוסף, חיידקים המצויים באופן רגיל בזקיקים מתרבים, תוקפים את החלב ויוצרים דלקת ואקנה.

האם יש כאלה הסובלים יותר מאקנה?

רוב האנשים מפתחים אקנה בדרגות חומרה שונות. חוסר איזון הורמונלי הגורם להגברת פעילות בלוטות החלב, המייצרות כמויות חלב גדולות יותר, גורם לאקנה. כמות ייצור החלב שונה מאוד מאדם לאדם. פצע אקנה מופיע רק כאשר מתפתח "פקק" בנקבוביות, ללא קשר לכמות החלב המיוצרת. ידוע שלאנשים הסובלים מאקנה יש יותר חיידקי אקנה מאלה שעורם אינו פגוע, וכתוצאה מכך מצבם מחמיר עוד יותר.

האם יש קשר בין לכלוך לאקנה?

קיימות דעות קדומות רבות בנוגע לאקנה, רובן מוטעות ומטעות. לכלוך אינו הגורם לאקנה, אך הוא עלול לזהם את הנקבוביות, ליצור זיהום משני, ובכך להגביר ולסבך את התופעה. קרצוף עמוק ושימוש בסבונים חזקים ובמים חמים מאוד עלולים להחמיר את המצב הדלקתי, בייחוד אם העור כבר יובש קודם לכן על ידי טיפול נגד אקנה. פצעי בגרות מתפתחים מתחת לשטח פני העור, בשכבות שאליהן הקרצוף והסבונים אינם מגיעים. לעור דרושות שטיפות סדירות במים פושרים ובסבון קל להסרת עודפי שומן ושיירי תאים מתים מן העור.



מה עם החצ'קונים?

דברים שכדאי לדעת

האם יש קשר בין תזונה לאקנה?

רוב הרופאים מסכימים שלתזונה אין תפקיד בגרימת אקנה או בהחמרת המצב. העצה הטובה ביותר היא לאכול בצורה מאוזנת. אולם, אם יש הרגשה שמזון מסוים אכן גורם לתופעה ו/או מחמיר אותה, יש להימנע ממנו.

מהו קומדון?

כאשר החלב והתאים המצפים את זקיק השערה אינם מתנקזים כיאות לשטח פני העור, הם מתקשים ויוצרים "פקק". אם זקיק השערה נפתח, ניתן לראות את הקצה הכהה של חומר הפקק בנקבוביות: זהו קומדון שחור – "ראש שחור". הצבע השחור נוצר כתוצאה מחמצון החומר השומני שבא במגע עם האוויר. לעתים זקיק השערה אינו נפתח, ונשארים בו התאים והחלב, שיוצרים מראה גבנוני הנקרא קומדון לבן – "ראש לבן".

ראש שחור הוא קומדון פתוח, ואילו ראש לבן הוא קומדון סגור. במקרים קלים של אקנה מצויים רק ראשים שחורים ולבנים. כאשר אין אדמומיות או גרד סביב הקומדונים, המצב נחשב ללא דלקתי. אולם, ברוב מקרי האקנה הקומדונים מלווים באדמומיות או בגרד ופצעונים, שמצביעים על תהליך דלקתי. ראשים לבנים (אך לא ראשים שחורים) מובילים לשלב דלקתי זה.

מהם סוגי החצ'קונים וכיצד הם נוצרים?

פצעונים או חצ'קונים מחולקים לכמה קבוצות:

- פאפולות – פצעונים קטנים מוצקים, שבולטים מעט מעל העור.
- פוסטילות – פצעונים קטנים שמכילים מוגלה.
- נודולות – שלב חמור יותר של אקנה, כאשר הדלקת מתקדמת. אלה הם פצעים מוצקים, בדרך כלל עיגולים שניתן לחוש בהם על פני העור, אך הם יכולים להימצא גם עמוק בתוך הדרמיס.
- ציסטות – שלפוחיות סגורות מתחת לפני העור שמכילות חומר נוזלי, כך שכאשר נוגעים בהן יש תחושה של קפיציות.

כיצד נוצרים הפצעים?

הפצעונים מתפתחים כאשר סוג מסוים של חיידקים כולש אל זקיק השערה וגורם לתהליך דלקתי. תאי דם לבנים, השייכים למערכת החיסון, מגיעים לזקיק השערה שבו מצויים החיידקים, תוקפים אותם, וכתוצאה מכך יש הרס של הזקיק, והחומר שהיה בו נשפך לרקמה הסמוכה. אם החומר נשפך סמוך לפני העור – נוצרת פוסטולה. אם התהליך קורה בשכבה עמוקה יותר – נוצרות פאפולות, נודולות או ציסטות. כאשר נודולות או ציסטות גדולות מתנקזות לתוך העור, עלולה להתרחש הצטלקות.



מה עם החצ'קונים?

דברים שכדאי לדעת

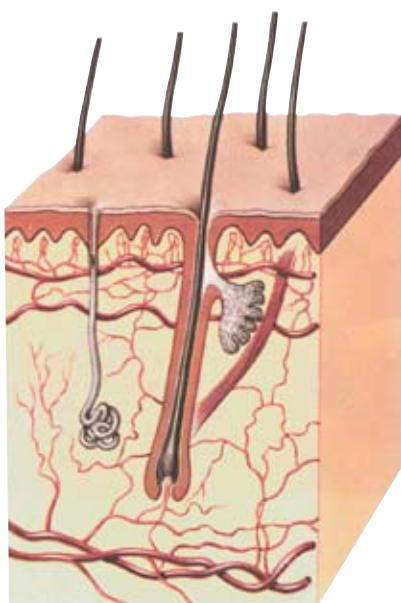
אילו גורמים מחמירים את פצעי הבגרות?

- **סביבה** – מזג אוויר חם ולח גורם להחמרה באקנה אצל אנשים מסוימים, אולם יש כאלה שאצלם מצב האקנה מחמיר דווקא בחורף. אור השמש יכול לסייע בהבהרת פצעונים שטחיים, אך יש גם דיווחים סותרים, אולי כיוון ששמש וחום מגיעים יחד. העצה הטובה ביותר היא להימנע מחשיפה למזג אוויר קיצוני.
- **גורמים מכניים** – סרטי מצח ורצועות סנטר, כמו למשל בקסדה, או לבוש ניילון לא מאוורר שמונע הזעה, גורמים לחיכוך ולחום ובהמשך לחסימת הנקבוביות. גם איפור כבד עלול לגרום לגירוי, לשבירת ראשים לבנים ושחורים ולהיווצרות פצעי אקנה דלקתיים.
- **הורמונים** – כיוון שאחת הסיבות לאקנה היא שינויים הורמונליים, הרי שתרופות המכילות הורמונים עלולות להחמיר את המצב. בעת ההיריון מצב האקנה יכול להשתפר או להחמיר, תלוי באיזון ההורמונלי אצל כל אישה ונערה.
- **גורמים פסיכולוגיים** – אין עדות מוצקה לכך שמועקה, חרדה או כעס משחקים תפקיד באקנה, אך על פי שיש רופאים שחשים כי רגשות כאלה עלולים להחמיר את הופעת האקנה.
- **קוסמטיקה** – מוצרי הקוסמטיקה שחוסמים את זקיקי השערות מגבירים את יצירת הקומדונים. לא רק מוצרי קוסמטיקה לנשים עלולים לגרום לכך, אלא גם ג'לים ומשחות שיער שמנוניות, שבהם משתמשים בדרך כלל נערים וגברים. הללו נוטים להחמיר אקנה באזור המצח.

איך לטפל באקנה במצב מתון?

מחלת אקנה מתונה מוגדרת כדלקתית – ראשים שחורים וראשים לבנים מלווים בפאפולות ובפוסטולות. מומלץ להימנע מסבונים חזקים ולשמור על היגיינת עור הפנים. הטיפול הראשוני הוא בנזואל, פראוקסיד ורטינואידים. ניתן לטפל גם באנטיביוטיקה מקומית, שמדכאת את חיידקי האקנה ואת הדלקת. סוגי האנטיביוטיקה שמשמשים לטיפול זה הם, כמובן, כאלה שחודרים לזקיק השערה שבו גדלים חיידקי האקנה.

הטיפול: יש לשטוף היטב את הפנים, אפשר בסבון אנטי-בקטריאלי. יש לנגב בפדים מיוחדים נגד פצעי בגרות בבוקר ובערב, וכן לאחר פעילות ספורט וטיולים. הפדים מכילים חומצה סלצילית בריכוזים שונים, המנקה ביסודיות את העור, פותחת את הנקבוביות ומאפשרת כניסת חמצן. התכשירים ניתנים ללא מרשם רופא אך כדאי להיוועץ ברוקח.



מהו טיפול משולב לאקנה במצב קל עד מתון?

טיפול משולב יכול להיות יעיל מאוד כאשר הוא ניתן על ידי הרופא המכיר את כל התכשירים ואת ההשפעה של השילוב ביניהם. בנזואל, פראוקסיד וחומצה רטינואית ניתנים לשילוב יחד או עם אנטיביוטיקה מקומית. חשוב לציין ששילובים של תכשירים ללא מרשם רופא ולא על דעתו, עלולים לגרום נזק.



לקחת הביתה

מה עם החצ'קונים?

מהם תפקידי העור?

- הגנה מכנית
- ויסות טמפרטורת הגוף
- הגנה מפני זיהומים
- חסימת הנוזלים
- הגנה מפני כימיקלים
- איבר חישה
- הגנה מפני קרינה

• כ-90% מבני הנוער, ללא הבדל גזע, מין, תרבות או מיקום גאוגרפי, סובלים בגיל ההתבגרות מאקנה (פצעי בגרות).

• הסיבה לאקנה היא פעילות יתר של בלוטות החלב של העור, הגורמת להיווצרות כמות גדולה של חומר שומני - חלב. כאשר חומר זה חוסם את מוצא בלוטות החלב הוא גורם ליצירת קומדונים.

• פצעי האקנה מופיעים בעיקר בפנים, אך גם בצוואר, בבית החזה, בגב, בכתפיים ובמקומות נוספים בגוף. הם משפיעים על המראה החיצוני שלנו, אך אינם פוגעים בבריאות.

• מחקרים גילו קשר בין אקנה לבין תפקוד רגשי וחברתי. בני נוער הסובלים מאקנה דיווחו לעתים על דימוי עצמי נמוך, תחושת מבוכה, תסכול, אכזבה ועוד.

מה גורם להחמרת האקנה?

- תקופת הווסת
- לכלוך וחוסר היגיינה
- תרופות מסוימות
- תוספות של הורמונים לפיתוח שרירי הגוף
- חשיפת עור הפנים למוצרי שמן
- קרמים ומוצרי קוסמטיקה שומניים
- רחיצת יתר של עור הפנים
- שפשוף וחיטוט בעור הפנים
- ג'ל וקרמים לשיער

• ניתן ומומלץ לטפל באקנה באמצעות תכשירים מיוחדים ובדרכים בטוחות ויעילות. הטיפול באקנה אישי לכל אחד ותלוי בסוג האקנה ובחומרת המצב. עם הופעת האקנה אל תמתינו! התייעצו עם רופא או רוקח בנוגע לטיפול המומלץ.