

"צילי תצילי" - השפעת הסטרס על העור קווים לדמותו

דנה דהאן

צילומים: עדי שביט

כמעט כולן וכולם חשו בכך עת פרצה המלחמה וגבר הלחץ. העור שלנו הגיב לחדשות וככל שהזמן עבר, כך ההדרדרות גברה. לא ניתן לברוח מהחדשות, אבל בפירוש ניתן לנסות לעזור לגוף שלנו, לעור שלנו, להשתקם גם בעיתות לא פשוטות אלה.

"העור הוא האיבר הגדול ביותר המגן על הגוף מפני נזקי הסביבה והאקלים", אומרת צילי קרן, קוסמטיקאית קלינית רפואית בעלת וותק של שלושה עשורים. "העור מהווה מראה המשקפת את מצבנו הרפואי, הנפשי ואורח החיים שלנו. מחקרים קליניים מוכיחים שהנפש ורקמת העור משפיעים זה על זה ולכן מתח, חרדה ומשבר משפיעים באופן דרמטי על עור הפנים, הגוף והשיער".

מה קורה לעור בתקופת מתח?

"בתקופת מתח ולחץ חלה עלייה ביצור הורמוני הסטרס לדוגמת אדרנלין וקורטיזול. עליה בהורמונים הללו גורמת לתהליכים לדוגמת ייצור מוגבר של סבום, שהוא שומן המיוצר בבלוטות החלב וכתוצאה מכך להתפתחות אקנה ברמות חומרה שונות. אקנה יכול להופיע בגיל ההתבגרות ובגיל בוגר יותר ובא לידי ביטוי בסתימת תעלות החלב והתפרצות קומדונים פתוחים או סגורים. הופעת נגעים דלקתיים תת עוריים או חיצוניים ועד ציסטות כואבות הגורמות לצלקות עמוקות. הסובלים מאקנה יחוו החמרה אך גם מי שלא סבלו אף פעם מאקנה עלולים לסבול מהתופעה".

אילו עוד תופעות את רואה בתקופה הזאת?

"ייצור מוגבר של מלנין-פיגמנט הגורם לכתמים, ירידה באלסטיות העור כתוצאה מתהליך של הרס סיבי החלבון קולגן ואלסטין על ידי מולקולת סוכר התוקפת את החלבון וגורמת להרס, התייבשות העור וכתוצאה מכך לגרד, אודם וקשקשת, האטה בתהליכי ריפוי העור וכתוצאה מכך היווצרות צלקות וחטטים אדומים שלא מחלימים, פגיעה במערכת החיסון העורית וכתוצאה מכך להתפתחות או החמרה של תופעות אוטואימוניות כמו סבוראה, פסוריאזיס, אסטמה של העור, רזצאה ואורטיקריה".

הרבה אנשים דיווחו על הרפס חוזר סביב השפתיים מאז שהחלה המלחמה.

"נכון. לחץ ומתח גורמים להתפרצויות הרפס סימפלוס סביב השפתיים. זה וירוס הגורם לשלפוחיות כמו פצעי חום. התופעה מדבקת במגע ומתאפיינת בכאב, עקצוץ וגרד".

איך מתמודדים עם כל זה?

"קיימות מגוון דרכי טיפול מומלצות שמשלבות טכניקות להורדת מתח כמו דמיון מודרך וביו-סינתזה. מומלץ גם להתקלח במים חמימים נעימים ולא במים רותחים. מקלחת עם סבון לא יותר מפעם ביום ומריחת קרם גוף מזין לאחר המקלחת. אני ממליצה על שתייה מרובה של מים כ-8 כוסות ביום וצריכה נמוכה של קופאין המצוי בקולה, קפה ותה רגיל. קופאין גורם לאיבוד מים כתוצאה מהיותו חומר משתן. על כל כוס קפה, אני ממליצה לשתות שתי כוסות מים. כדאי גם לשלב את כל אלה עם תזונה מותאמת אישית הכוללת תוספי מזון לפי הצורך וטיפול מקצועי בעור בליווי מקצועי של קוסמטיקאית קלינית שמתמחה בטיפול בבעיות עור".

מה לגבי חומרי טיפול?

"במצבים המוזכרים כאן הייתי מקפידה על טיפול בעור שמשלב טיפול יומיומי בבית בעזרת תכשירים טיפוליים המותאמים לבעיה לאחר איבחון מעמיק ותכנון טיפול מדויק. אפשר כמובן גם להגיע לטיפול בקליניקה שם יש מיכשור טכנולוגי מתקדם המעניק לעור הזנה עמוקה, ניקוי עמוק, חידוש המרקם ומתן חיוניות, ריפוי דלקות, כיווץ כלי-דם, הרגעת היובש והגרד, שיפור תהליך ההחלמה וטיפול בצלקות, הבהרת כתמי פיגמנטציה וטיפול בבעיות ממוקדות".