



עור וקור

עונת החורף מחייבת את טיפוח העור וההגנה עליו, במיוחד לנוכח מפגעי הקור. כיצד עושים זאת?

כיצד משפיע הקור על העור?

למרות המחשבה הרווחת שהחורף "טוב לעור הגוף", רבים סובלים בעונת החורף מיובש בעור, סדקים, פריחה ועקצוצים.

שמש? במהלך חודשי החורף קיימת הנייטיבטיה לאפסן את מסנני הקרינה, שהיו בשימוש השמש היא לא מזיקה. ובכן, סברה זו אינה נכונה. גם אם השמש לא נראית, העור ממשיך להיחשף לקרינת ה-UV המסוכנת, שעלולה לפגוע בעור ומעלה את הסיכון לסרטן עור. ההמלצה היא להמשיך ולמרוח מסנני קרינה, או קרם לחות המכיל מסנני הגנה, גם בחורף.

חימום? בחורף נהוג להפעיל את החימום בעוצמה מרבית, כדי ליהנות ממשב רוח חם. הדבר עשוי להיות נעים, אך גם עלול לפגוע בעור בשל אידיוי הלחות הטבעית וגרימת יובש, סדקים וגרד. שינוי טמפרטורה קיצוניים וכניסה ממוזג אוויר קר בחוץ לחדר שמחומם יתר על המידה עלולים לגרום לנימי דם קטנים בעור הפנים להתרחב ואף להיקרע. מצב כזה ייתר כתמים לא אסתטיים על העור. ההמלצה היא

לחמם את החדר לטמפרטורה נעימה של 24 מעלות ולהשתמש בקרם לחות על בסיס יומי. **אמבטיה?** מי לא אוהב אמבטיה חמה ביום חורף קר? ובכן, אמבטיה או מקלחת ממושכות במים חמים לא רק שאינן מיטיבות עם העור, אלא גורמות ליובש בעור ולגרד. חשוב למרוח קרם לחות מיד לאחר ביצוע אמבטיה/מקלחת חמה. **חשופים?** כפות ידיים, מרפקים ושפתיים

עלולים לסבול מיובש קיצוני ולהיטק עד התפתחות דלקת וכאב. כדי להגן על העור באזורים אלו מומלץ שימוש בשפתון, בקרם ידיים וקרם גוף על בסיס יומי. חשוב לציין, אם אצבעות הידיים מכחילות וכואבות כתי גובה מיידית לחשיפה לקור - ייתכן שמדובר בתופעה על שם "רנו", ויש לפנות לרופא המטפל לשם בירור.

כפות רגליים יבשות? "בעיית" חורף ידועה, העלולה לגרום לאי נוחות ואף לכאב, היא כשי באזור היובש מתפתחים סדקים. סדקים אלו בעור עלולים להיות מקור כניסה לחיידקים, שעלולים לגרום לזיהומים בעור, שיצריכו שימוש באנטיביוטיקה ואף אשפוז. ההמלצה היא למרוח ולעסות את כפות הרגליים עם קרם רגליים - רצוי כזה המכיל חומצה לקטית, שנחשבת יעילה ביותר להסרת עור עבה ויבש מכפות הרגליים.

מחלות עור כרוניות? לסובלים ממחלות כמו דלקת עור אטופית (אסטמה של העור), פסוריאזיס, רוזצאה וסבוראה - מזג האוויר הקר והיבש עלול להחמיר את הגרד ואת הדלקת. למעשה, בכ-80% מהילדים הסובלים מדלקת עור אטופית, תהיה החמרה במחלה בחודשי החורף. שימוש קבוע ורצוף במשמנים וקרם לחות הינם חיוניים ונחשבים לחלק בלתי נפרד מהטיפול. אם מתפתח גרד בעור, חשוב להימנע ככל שניתן מגירוד הנגיעים בעור, מה שעלול להחמיר עוד יותר את המחלה. יש להיבדק אצל רופא העור בכדי לקבל טיפול תרופתי להפחתת הגרד והדלקת ולמנוע החמרה נוספת.

ד"ר אמיר חורב, רופא עור מומחה, מנהל השירות לטיפול ואבחון בנגעי עור בילדים, ביה"ח סורוקה

מפגעי מזג האוויר

פגיעות קור - שכיחות למדי בארצנו, למרות ואולי דווקא נוכח מזג האוויר הימי תיכוני הממוזג. בארצות בהן הטמפרטורות צונחות תחת נקודת הקיפאון, מתגוננים התושבים מהקור באמצעות שכבות בגדים מחממים, ואף עוטפים את פניהם, אוזניהם וידיהם בכי סויים מחממים.

בישראל הטמפרטורה בשעות הקרות (בוקר מוקדם, ערב ולילה) של ימי החורף נעה לרוב בין 5-10 מעלות צלסיוס. אנו בי



"בחורף נהוג להפעיל את החימום בעוצמה מרבית, כדי ליהנות ממשב רוח חם. הדבר עשוי להיות נעים, אך גם עלול לפגוע בעור בשל אידיוי הלחות הטבעית"

ישראל נוטים ללבוש בגדים שמתאימים לכל שעות היממה החורפית, כלומר לטמפרטורה של 20-10 מעלות צלסיוס. חשיפת עור הידיים, הפנים ואפרכסות האוזניים לטמפרטורה הקרה בשעות היממה הקרות יותר, מובילה לעיתים קרובות לפגיעת קור. פגיעות אלה שכיחות יותר בתינוקות וילדים צעירים, וכן בבוגרים בגיל העמידה וקשישים, אך נצפות לעיתים גם בצעירים בריאים. למשל, עיבוי יובש עור גב הידיים והאצבעות, עם נטייה לסדקים זעירים בעור ותחושת עקצוץ-גרד ואף כאב קל וקושי להניע את הידיים והאצבעות. עיבוי עור קצות האצבעות מוביל להיווצרות סדקים. המנגנון הנו נטייה לעיבוי שכבת תאי הקשקש של האפידרמיס בעת החלמה מפיגועת קור מזערית חוזרת. עיבוי שכבת תאי הקשקש היבשה מפחיתה את גמישות העור ומובילה ליצירת הסדקים.

הטיפול המומלץ כנגד פגיעות עור הינו בעיקר מניעה - לבישת כפפות מחממות ואטומות בשעות היממה הקרות. ניתן לשייף את עור קצות האצבעות להפחתת עובי העור

למגע בצבע אדום-כחלחל. הטיפול הינו מניעה בלבד.

פגיעות קור באצבעות הידיים והרגליים - מתבטאות בקשריות אדומות-כחלחלות רגישות. הטיפול הוא הימנעות מחשיפה לקור, הגנה על אצבעות הידיים בעזרת כפפות ושימוש במנעל מתאים.

כוויות שמש - נצפות בעיקר על עור הפנים של ישראלים החוזרים מחופשת סקי. מזג האוויר הקר משכיח מהנופשים שהם חשופים לקרינת השמש, שעוצמתה מוגברת עקב החזרת קרינה מהשלג. חשוב לזכור להגן על העיניים במשקפיים שמסננות גם קרינת UV, ועל העור במסנני קרינה - גם במצבי נופש באזורי עולם מושלגים.

יובש העור - יובש העור והגרד הנובע ממנו שכיחים בחורף בעיקר במטופלים בגיל השלישי, אך גם אצל ילדים ונערים. אזורי העור הפגיעים ביותר והשכיחים ביותר הנם עור השוקיים, אך תופעת היובש והגרד עלול לה להתפשט גם לירכיים, לגוף ואף לזרועות והאמות. הפנים והצוואר אינם מעורבים לרוב. הטיפול הנו סיכוך העור והימנעות מגורמי חשיפה מחמירים כמו מקלחות חמות מאוד או שפשוף העור בספוג.

ד"ר אריה ליפשיץ, מומחה לרפואת עור, שירותי בריאות כללית