

19.64x33.97	1	48	עמוד	מוסף שבת	כל ישראל -	21/09/2018	65389809 - 8
האגודה הישראלית להומיאופתיה קלאסי - 48840							

לבריאות

עריכה: הילה פלאח | hila@kav-itonut.co.il

"פצעי קור" גם כשחם

איך נדבקים בהרפס השפתיים? (בקלות), איך נפטרים מהתופעה (לעולם לא) ובעיקר - איך מטפלים בה? • פנינו למומחים



70 עד 90 אחוזים מהאוכלוסייה נושאת את וירוס ה"הרפס סימפלקס" (סוג 1) ומתוכם רק כ-20-30 אחוזים מפתחים סימפטומים לתופעה. רוב רובם של האנשים הנושאים את הוירוס "יזכו" לליווי כרוני שלו ונתון מפתיע נוסף הוא כי נשים חשופות יותר לפגיעה של הרפס השפתיים.

הרפס ("פצעי קור"), היא תופעה גניפית שבאחת מסוגיה מתפרצת בצורת שלפוחיות באזור השפתיים. ההדבקה נעשית בדרך כלל במגע ישיר, על ידי רוק, אבל כל מגע עם אדם שסובל מהרפס יכול לגרום להדבקה.

"פצעי הקור", זו התבטאות של הרפס סימפלקס (לרוב סוג 1) שנראית כפצע ויזואלי בולט באזור השפתיים. הפצע האמור, מתנפח ואינו נעים, ולמעשה, זהו וירוס עם מבנה "קוצני/ דמוי קוצים" המסייע לתכונות המדבקות שלו להשתלט על תאים חיים כדי להתרבות. הוירוס עצמו קטנטן (קוטר זעיר - קטן פי 10 עד פי 100 מחיידק רגיל) והשימוש באנטיביוטיקה אינו משפיע עליו, אומר שביט פרגמן, רוקח אחראי בחטיבת הרוקחות בחברת "כמיפל". "הוירוס בעל מבנה של 4 שכבות (גרעין עם סליל DNA כפול, קפסיד, קרום חלבוני בין הקפסיד למעטפת ומעטפת שומנית עם בליטות "קוצים") המסייעים להתחברות התאים". הוירוס דוגר במשך 10-2 ימים לפני שמופיעים הסימנים הראשונים. אחרי שלב האינקובציה וטרם הופעת השלפוחיות מופיעה תחושה של צריבה, גרד אדמומיות ועקצוץ. תוך 6 עד 48 שעות מהרגע שמתחילים הסימנים המוקדמים נוצרות שלפוחיות. באירוע הראשון, התסמינים קשים יותר ומלווים בכאב, ולאחר הופעת השלפוחיות, יופיעו פצעים. משך הזמן עד ההחלמה הוא 7-10 ימים. באירועים חוזרים התסמינים קלים יותר: הם פחות נרחבים, פחות דלקתיים ופחות כואבים, ובנוסף, הם נמשכים תקופה קצרה יותר. כך או אחרת, תופעת "פצעי הקור" נמשכת עד שהפצעים מגלידים ואז חוזרים למצב שגרה של השפתיים.

סינית על ידי דיקור סיני, צמחי מרפא ותזונה בכללית רפואה משלימה. "הגורמים הם מאוד מגוונים ביניהם: תזונה לקויה (בעיקר מזון חם ושומני), מתח מתמיד, עומס בעבודה, שעות שינה לא סדירות, במקביל זה יוביל למצב של חולשה עייפות וחוסר חיוניות. הטיפול יתמקד בשני מישורים, בטווח הקצר הורדה מהירה של חום לחות ורעילות ובטווח הארוך, בטיפול שתכליתו לאזן את האנרגיה של הכבד תוך חיזוק הגוף".

"מי שסובל מהופעת 'פצעי קור' לעיתים רחוקות מאד אינו צריך טיפול קבוע אלא רק כשהרפס מופיע. אולם, למי שסובל מהתקפים חוזרים ונשנים - מומלץ בהחלט להימנע עד כמה שניתן מהטריגר הידוע (חום, קור, וכדומה)", מסבירה ד"ר אקרמן ומוסיפה "יש לקחת טיפול מונע לפני שעושים טיפול פנים כמו פילינג או לייזר או הזרקות לשפתיים ולהתחיל למרוח משחה אנטי ויראלית עוד לפני שמופיע הפצע עצמו. במידה ומדובר במקרים קשים שחוזרים - ניתן להסתייע בטיפול קבוע מונע".

בהרפס השפתיים ניתן כמובן לטפל גם באופן עצמאי ע"י תכשירי OTC יעודיים הנמכרים בבתי מרקחת ואינם מחייבים מרשם רופא כדוגמת סוריפקס, זוברקס ועוד. אך יודגש כי התופעה בהחלט עשויה לחזור שוב ושוב וברוב המקרים היא אף חוזרת. אין הרבה מה לעשות ומומלץ להתחיל בטיפול מייד עם הופעת התסמינים הראשונים - עקצוץ, גרד, אדמומיות.

אז איך בכל זאת ניתן למנוע הידבקות ב"פצעי קור" אם בכלל? פרגמן: "היגינה, שמירה על הבריאות וניהול אורח חיים בריא תוך הימנעות מחשיפה ממושכת לקור או חום יכלים לסייע במניעה (הקפידו על מסנני קרינה) וגם לשימוש בתכשירים מניעתיים (ללא מרשם רופא) המוצעים כקרמים שקופים לשפתיים נודעת חשיבות בעניין זה".

השפתיים. לרוב שלב ההדבקה מתחולל כבר בילדות, אך הוירוס רדום ויש מצבים שגורמים לו להתפרץ. ההערכה היא כי אצל כ-80% מהאוכלוסייה מתחת לגיל 30 הוירוס קיים ורדום ועל כן הוא יכול לעבור בין ילדים או מהורה לילד ע"י מגע ישיר של השלפוחיות או ע"י מגע רוק של אדם עם הזיהום".

במזון שאנו אוכלים טמון כידוע כוח רב, ולעיתים שילוב נכון יכול לסייע לרפיו של מחלות שונות. מנגד, תזונה לקויה ובלתי מאוזנת מזרזת הופעתן של מחלות. "בשנים האחרונות נוכחים לגלות כי יתכן שהפריחה ההרפטית קשורה באלרגיה סמויה למזון, כגון מוצרי חלב, דגנים או שוקולד", אומרת רחל שבי, הומיאופתית ועורכת כתב העת של האגודה הישראלית להומיאופתיה. "לכן, יש מקום לשקול את הפסקתם של אלה ולבחון האם חל שינוי מתאים בדפוסי ההופעה של הרפס".

אז איך מטפלים?

אם האלטרנטיבות ההומיאופטיות הן המועדפות מבחינתכם כדאי שתדעו "שאינן תרופת מדף" אחת ויחידה לנושא, אלא כ-400 טיפולים שונים אשר נמצאו יעילים בנושא זה. במילים אחרות, קצת קשה להציג נוסחה טיפולית בלעדית אשר עובדת עבור כל אחד ואחת. מפני שישנם הרבה ביטויים מגוונים של הרפס מבחינת מיקום, מראה מדויק, תדירות ומשך כללי של התופעה - מומלץ לפנות להומיאופת, לקבלת אבחון מקיף - כך גם ניתן יהיה לקבל התאמה של אופן השימוש, אשר משתנה כאמור מאדם לאדם, מסבירה שבי.

"הרפס שפתיים ברפואה הסינית נתפס כעודף חום ורעילות שמקורם על פי הרפואה הסינית באיבר הכבד. זה נגרם כתוצאה של הצטברות של חום ולחות מה שיוביל לרעילות", מוסיף טל אליאס מטפל ברפואה

הגורמים להרפס השפתיים

"קיימות מגוון סיבות להתפרצות הרפס בשפתיים" קובעת ד"ר להבית אקרמן, מומחית לרפואת עור ומבארת: "ירידה בעוצמת המערכת החיסונית, התקררויות, שפעת, לחץ נפשי, פציעה, גוף "מותש" / חלש. גם שינויים קיצוניים בטמפרטורה כמו חום או קור, מחלה המלווה בחום או טיפולים שמערערים את מד החיסון, מהווים גורמים להתפרצותו של הרפס סימפלקס. תנאי מזג האוויר של חום ולחות אשר כולנו נחשפים אליהם בארץ או לחלופין מצבי קיצון של קור וחום, בהחלט יכולים להיות זרזים להתעוררותו של הוירוס, אך רק לחלקינו יש נטייה גבוהה להידבק בוירוס. הסיבות לנטיית ההידבקות אינן ידועות וחד משמעיות, מאחר והוא עובר במגע בין אחד לאחר. הוא יכול להופיע בכל מקום, אך האיבר השכיח ביותר הוא