

סאבטקסט  
מילים שקולעות

מאמר אינפורמטיבי עבור פורטל תוכן של מור אפריאט - מטפלת בכירה בתחום הרפואה  
הסינית המתמחה בבעיות שיער. קישור למאמר באתר: <http://bit.ly/2NN4GcL>

## אלופציה אראטה בראי הרפואה הסינית

### מבוא

אלופציה אראטה ('קרחת אזורית' בעברית), היא מחלה אוטואימונית שבה מערכת החיסון תוקפת את זקיקי השיער וגורמת להתקרחות באופן פתאומי. ההתקרחות יכולה להופיע בכל אזור בגוף שבו יש שיער, אך לרוב היא מופיעה בקרקפת או באזור הזקן.

ההתקרחות יכולה להיות קלה ולערב מוקד אחד קטן או מספר מוקדים קטנים והיא יכולה לחלוף מעצמה. במצבים קשים יותר היא יכולה לערב את כל שיער הקרקפת ( Alopecia totalis) ואף להחמיר ולהוביל לאיבוד כל שיער הגוף, כולל בפנים ( Alopecia universalis). בדרך כלל המקרים הקשים יותר מערבים הופעה של המחלה בגיל צעיר, הקרחה באזור הקרקפת האחורית, שינויים בציפורניים או הופעת אטופיק דרמטיטיס ברקע.

מדובר במחלה השכיחה ביותר בקרב מחלות העור האוטואימוניות, בה לוקים כ-2% מהאוכלוסייה, גברים ונשים באופן שווה, אך השכיחות שלה משתנה בין אזורים בעולם ובין קבוצות אתניות שונות. היא לרוב מתרחשת בעשור השני והשלישי לחיים, למרות שהיא יכולה להופיע בכל גיל – אפילו בתינוקות.

כמחלה אוטואימונית, אלופציה אראטה מערבת סיכון מוגבר לחלות במחלות אוטואימוניות נוספות, כגון: ויטיגו, לופוס, מחלת האשימוטו (תת-פעילות בלוטת התריס), מחלות מעי דלקתיות, כגון: קרוהן וקוליטיס ומחלות על רקע אלרגי, כגון: נזלת אלרגית, אסטמה או פריחות עוריות.

הטיפול הקונבנציונלי כולל משחות למריחה על בסיס סטרואידים או הזרקת סטרואידים מקומית, משחת מינוקסידיל למניעת התקרחות גברית ונשית על רקע גנטי ומשחת אנתרלין (שיעודה במקור לחולי פסוריאזיס), פוטותרפיה (שימוש בקרינת אולטרה-סגולה), סטרואידים לשימוש פנימי (ניתנים רק במקרים קשים ומפושטים), ציקלוספורין (תרופה שגורמת לדיכוי חיסוני) ותרופות מקבוצת מעכבי מסלול ה- JAK שהן חדשות יחסית ויעילותן עדיין נבדקת.

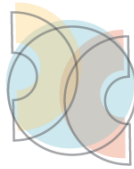
### מהו מנגנון המחלה?

מחזור חיי השערה נחלק לשלושה שלבים:

שלב אנגן – זהו שלב הצמיחה הפעיל שנמשך בין 3-5 שנים (תלוי בגורמי תורשה) ו- 90% מהשיער נמצא בשלב זה רוב הזמן.

שלב קטגן – שלב מעבר/מנוחה שנמשך שבועיים-שלושה ובו חלה הפסקת צמיחה זמנית.

שלב טלוגן – שלב הנשירה שנמשך כשלושה חודשים, ולאחריו מתחיל שלב האנגן הבא.



## סאבטקסט מילים שקולעות

במצב תקין יש מנגנון הגנה ביולוגי מובנה לזיקי השיער מפני תקיפת מערכת החיסון, אולם באלופציה אראטה הזקיקים מאבדים הגנה זו ותאי מערכת החיסון תוקפים אותם בשלב האנגן. ההשערה הרווחת כיום בקרב אנשי המדע היא כי שינויים בגנים מסוימים אצל הסובלים מהמחלה יוצרים את הסיכון המוגבר להתפרצותה, ולכן בני המשפחה של חולי אלופציה נמצאים בסיכון מוגבר של 20% ללקות בה. אולם התממשות הסיכון תלויה ככל הנראה בגורמים סביבתיים שאינם ברורים במלואם למדע ויש הטוענים כי היא קשורה, בין היתר, לגורמים הורמונליים, זיהומיים או נפשיים.

חשוב לציין שמערכת החיסון תוקפת את החלק התחתון של הזקיקים מבלי לגרום להצטלקויות, ולכן הפגיעה בשערה וביכולת הצמיחה שלה היא הפיכה לאחר שהדלקת חולפת. אצל 50% מהחולים תהיה צמיחה מחדשת של שיער בתוך שנה, אך בחלק גדול מהמקרים ייתכנו אירועי הקרחה נוספים במשך החיים.

### מהם הסימפטומים של אלופציה?

לעיתים רחוקות למדי לאיבוד השיער עשויה להתלוות תחושת עקצוץ או כאב ואדמומיות בעור, אך ברוב המקרים לא יהיו תסמינים מלבד הקרחה. ב-10% מהמקרים יופיעו במקביל להקרחה מעין שקעים קטנים על גבי הציפורניים. ישנם גם מצבים בהם מערכת החיסון תוקפת רק אזורים עם שיער שאינו לבן, ובכך מותירה בעיקר שיער שיבה על הקרקפת.

### אלופציה אראטה בראי הרפואה הסינית

אלופציה היא מחלה שעשויות להיות לה השלכות רגשיות מאוד לא פשוטות, שכן חולים רבים מתעוררים ביום בהיר אחד למציאות מבעיתה של ממש, שבה חלק ניכר משיער ראשם ולעיתים גופם – נשר ולא צמח. מדובר בהתמודדות עם תחושות של בושה ושל חרדה גדולה עד כדי בהלה ופאניקה, שמלוות בתסכול ובחוסר אונים גדול. יש מטופלים שבנוסף לכך מרגישים תחושת אשמה ומחפשים בתוך עצמם את הסיבה לשאלה מדוע "קללה" מעין זו נחתה דווקא עליהם. כל אלו עשויים להוביל לפגיעה בתפקוד היומיומי מכל הבחינות: חברתית, לימודית ואפילו תעסוקתית.

העובדה המעניינת היא שעל פי הרפואה הסינית קיים קשר הדוק בין מצבים רגשיים לבין נשירת שיער, זה נכון על אחת כמה וכמה כשמדובר באלופציה אראטה. זאת מכיוון שבמקרים רבים אותו קשר רגשי מבוסס על פחד גדול ומטלטל – בין אם על רקע אובדן, פרידה, הלם או טראומה או פשוט על רקע אירוע מסוים שסובייקטיבית גרם לטלטלה רגשית כלשהי, שכמו "הבהילה את הגוף" עד ששיער הראש נשר. 'פחד' ברפואה הסינית הוא אלמנט רגשי המקושר לאיבר הכליות, ואילו הכליות אחראיות (באופן סימבולי) על הבנייה והצמיחה של שיער הראש. לכן הטיפול יגע כמובן בחיזוק ובתמיכה בכליות, אולם האתגר הטיפולי טמון, בין היתר, בניסיון לבדד את אותו גורם רגשי שהוביל להתפרצות המחלה – ולטפל ספציפית בו, כדי להביא לצמיחת שיער מחדשת.

בשונה מהרפואה הקונבנציונלית, על פי הרפואה הסינית יש כמה "תבניות" אופייניות (המכונות סינדרומים) להתבטאות של אלופציה. לכל אחת מהן יהיו סימפטומים מעט שונים וזיהוי התבנית ישפיע על הגישה הטיפולית הספציפית. למשל:



- התקרחות מהירה ופתאומית, שממוקדת באזור קטן עגול או במספר אזורים קטנים, ואליה נלווה גרד ובמקרים מסוימים גם רגזנות וחוסר-שקט ותחושת חום בקרקפת.
- כאב ראש או כאב באזור הגולגולת שמופיע לפני התפרצות האלופציה, אשר מתחילה בצורה של טלאים-טלאים שלבסוף מתפשטים עד להתקרחות מלאה. במצב זה יכולים להופיע גם סימפטומים נלווים של קשיי הירדמות, ביעותי לילה, חריקת שיניים ותחושת חום בגוף.
- התקרחות שמתחילה לאחר לידה, מחלה ארוכה או התקרחות אצל אנשים שיש להם "קונסטיטוציה חלשה" מולדת. אצל מטופלים אלו יהיו סימפטומים נלווים של עייפות, חולשה ותשישות, חיוורון, סחרחורות ולעיתים דופק מהיר ואף קוצר נשימה. טלאי ההתקרחות ילכו ויגדלו באופן הדרגתי ושפשוף הקרקפת באזור עם שיער יוביל לנשירתו.
- התקרחות שמופיעה בדרך כלל בחולים בגיל 40 שיערם האפיר בטרם עת. ההתקרחות מתאפיינת בטלאים גדולים בקרקפת ולעיתים מתלווה לכך הקרחה של שיער הגבות, בית השחי ואיבר המין.

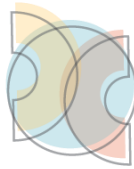
הטיפול ברפואה הסינית מבוסס על האבחון האינדיבידואלי של כל מטופל ומטופלת, שמתבסס על תשאול מעמיק ואבחנת לשון ודופק, והוא מתמקד בהיבטים פיזיים ורגשיים. חלקו העיקרי מבוסס על שיטת דיקור קרקפת ייחודית, תוך שימוש במכשור מקצועי ייעודי להמרצת זרימת הדם באזור הקרקפת לשם הזנת הזקיקים ולהאצת צמיחת השיער. לכך נלווה דיקור בנקודות בגוף, שידועות כמסייעות לווסת את המערכת החיסונית שתוקפת את זקיקי השיער, וכן להרגעת הנפש הסוערת.

בנוסף נעשה שימוש בפורמולות צמחי מרפא שמטרתן "לחזק את הכליות" (כאיבר שבאופן סימבולי אחראי על בניית וצמיחת שיער הראש ועל רגש של פחד), להמרצת זרימת הדם לאזורי ההתקרחות וגם לשם הרגעת הנפש. חשוב לציין שהטיפול יכול להתבצע גם במקביל לטיפול הקונבנציונלי. משך הטיפול תלוי בחומרת המחלה, אולם הוא דורש התחייבות להגיע לקליניקה פעם בשבוע לתקופה של 3-4 חודשים לכל הפחות.

### **צמח המרפא הקלאסי לטיפול באלופציה: פוליגונום**

פוליגונום (*Polygonum multiflorum*) הוא צמח ממסורת רפואת הצמחים הסינית שנחשב לצמח ספציפי לעידוד צמיחת שיער ולטיפול בבעיות שיער מגוונות, לרבות דלדול ונשירת שיער וכמובן אלופציה. כמו כן, הוא ידוע כצמח האנטי-אייג'ינג האולטימטיבי, שמעבד תהליכי הזדקנות ויש הטוענים כי נטילתו אף מסייעת להכהות שיער מאפיר. קיימות בצמח איכויות שמזינות את השיער, משקמות אותו ותורמות לצמיחתו, ובשימוש לאורך זמן הצמח מעניק לשיער מראה בריא וחוזק תוך שהוא שומר על מבנה ואיכות השערה.

על פי עקרונות הרפואה הסינית, הפוליגונום הוא צמח שתומך ומחזק את הכליות (שכאמור אחראיות על הצמחת ובניית השיער ועל התמודדות עם פחד). הוא גם תומך ומחזק את הכבד, שבאופן סימבולי אחראי על הנעת הדם בגוף, ויש בו רכיבים שתורמים לבנייה ולחזוק של הדם – שתפקידו להזין את זקיקי השיער. הפוליגונום מכיל כמויות יפות של אבץ החשוב לבריאות השיער.



## סאבטקסט מילים שקולעות

קיימים דיווחי מקרה קליניים שמצביעים על כך שלצמח יש יכולת ייחודית להצמיח שיער, ובשנים האחרונות מחקרים מדעיים בחנו את מנגנוני הפעולה שלו בהקשר זה.

במחקר במודל של בעלי חיים שמטרתו הייתה לגלות מהם מנגנוני הפעולה של הצמח, נמצא כי הוא גרם להצמחת שיער מוגברת ולעלייה במספר ובגודל של זקיקי השיער. במילים אחרות, ניתן להסיק מהמחקר כי הצמח תורם להגברת צמיחת השיער במנגנון של האצת המעבר משלב המנוחה של זקיקי השיער (טלוגן), לשלב הצמיחה המוגברת שלהם (אנגן).

במחקר מעבדתי שנערך על הצמח, בודדו ממנו את הרכיבים הפעילים במטרה לבחון כיצד הם משפיעים על צמיחת שיער, תוך שימוש בתאים מיוחדים מסוג Dermal papilla שנמצאים בזקיקי השיער ויש להם תפקיד חשוב בתהליך צמיחתו. נמצא כי רכיבי הפוליגונום גרמו לתאים אלו לשגשג – אף יותר מאשר כתוצאה מן השימוש בתרופה מינוקסידיל. יתרה מכך, שימוש ברכיב מסוים מרכיבי הצמח למשך 21 יום תרם לעלייה משמעותית באורך סיב השערה.

את צמח הפוליגונום מקובל לשלב בפורמולה (בתמצית נוזלית, בכמוסות או בטבליות) יחד עם צמחי מרפא נוספים שנוגעים באספקטים השונים של מחלת האלופציה, ופועלים עמו בסינרגיה להצמחת שיער מחודשת באזורי ההקרחה.

### תזונה ואלופציה

אותם דגשים תזונתיים התקפים עבור נשירה ודלדול שיער (כמפורט במאמר שיוחד לנושא), רלוונטיים גם לאלופציה. אולם מאחר ואלופציה מערבת תגובה חיסונית-דלקתית, יש חשיבות רבה לכלול בתזונה גם מזונות המכילים רכיבים נוגדי חמצון ונוגדי דלקת, כגון: **ירקות כתומים ואדומים**, הכוללים: גזר, בטטה, דלעת, דלורית, כרוב, בצל סגול וסלק, **פירות אדומים וסגולים**, כגון: שזיפים אדומים/סגולים, צימוקים כהים, פירות יער, חמוציות, דובדבנים, תותים (רצוי אורגניים), רימונים, אשכוליות ורודות, ענבים סגולים, וכן קייל, ברוקולי, כרובית, צנון/צנוניות, שום, אצת ספירולינה או עלי מורינגה או עשב שעורה. מומלץ גם להרבות בשתיית תה ירוק המכיל נוגדי חמצון חשובים.

מחקרים אף מצאו כי אצל חולי אלופציה אראטה יש רמות אבץ נמוכות בדם. מינרל זה מצוי בכמות גדולה בדגים, בפירות ים ובזרעי דלעת וכן בקטניות ובנבט החיטה. במקביל, חשוב להימנע ממזון מתועש ומעובד, כולל קמח לבן ומוצריו, שומנים שעברו חימום, סוכר לבן ומוצריו, ממתקים מלאכותיים, משקאות מוגזים וכו'.