

## ליכן סימפלקס כרוניקוס Lichen simplex chronicus

ליכן סימפלקס כרוניקוס היא מצב המקביל לאקזמה של העור, ושכיח אצל נשים וגברים הסובלים מאקזמה, דרמטיטיס אטופית, "אסטמה של העור" ואלרגיות שונות.

במחלה זו, נוצר מעגל של גירוי שגורם לגרד, שמגביר את הגירוי, שוב מגרדים והגירוי הולך ומתגבר, וכך הלאה. זהו למעשה מצב בו הגרד מעצים את עצמו. הגירוי הראשוני יכול לנבוע מגורם תמים כמו מגע של בגד, מים חמים מדי, או הרגלי נקיון מוגזמים, והוא יכול להיות משני למחלת עור או זיהום כגון פטרת נרתיקית.

הגירוד, כתגובה לגירוי, גורם להרגשה נעימה ברגעים הראשונים, אולם בהמשך הגירוי חוזר ואף מתעצם. נשים וגברים הסובלים מליכן סימפלקס כרוניקוס לעתים קרובות מרגישים צורך לשטוף את איברי המין פעמים אחדות ביום, מתוך מחשבה שהגירוי נובע מחוסר היגיינה – אולם השטיפות החוזרות והשפשוף עם המגבת בסיום הרחצה רק מגבירים את הגירוי. מה עוד, ששטיפות מרובות וסבון פוגעים בשכבה המגנה על העור והופכים אותו ליותר חשוף ויותר רגיש לגירויים. **לא מדובר בחוסר היגיינה, ושטיפות מרובות רק מזיקות.**

מצבי לחץ, חום, הזעה, פעילות גופנית וחיכוך מגבירים את תחושת הגירוי והצורך לגרד. גרד בשעות הלילה מאד אופייני למחלה, כאשר לא תמיד האדם מודע לכך שהוא מתגרד במהלך השינה. בניגוד לגרד בשעות היום, שהוא בשליטה ואפשר להמנע ממנו, על הגרד בשעות הלילה קשה יותר להתגבר.

כתוצאה מהגרד החוזר והממושך חלים שינויים בעור, כגון אודם, עיבוי של העור, שינויים בצבעו או הפחתת כמות השיער במקום.

הטיפול במחלה מצריך, מלבד הטיפול התרופתי, גם שינוי התנהגותי – הפסקת הגרד, המנעות ממצבים וחומרים המגבירים את הגירוי, והפסקת הרגלי נקיון מוגזמים. הטיפול התרופתי כולל משחות מקומיות להרגעת הגרד ושיקום העור, בינהן משחות המכילות סטרואידים. לצורך הפסקת גרד לילי מומלץ להשתמש בתרופות המעמיקות את השינה. לעתים יש צורך בטיפולים נוספים למניעת התפתחות זיהומים, או טיפול בזיהומים קיימים. הטיפול אינו ממושך, ולרוב תוך שבועות אחדים ניתן להפסיקו.

ליכן סימפלקס כרוניקוס היא מחלה שניתנת לטיפול, אולם ה"אופי" של העור לא משתנה – כלומר, אצל אנשים מסויימים העור רגיש יותר, ומגיב בתחושה של גרד כתגובה לגירויים קלים. יש חשיבות רבה **למודעות** למצב, על מנת למנוע את התפתחות המעגל או לקטוע אתו בתחילתו. **חשוב מאד להמנע מגירוד**, ובמידה ואת מרגישה שהמצב יוצא משליטה וקשה לך להתגבר על הצורך להתגרד - התחילי שוב בטיפול.