

שלבקת חוגרת

Herpes Zoster

שלבקת חוגרת (הרפס זוסטר Herpes Zoster) הינה זלקת מקומית וזיהום של עצב הגורם לפריחה מכאיבה מאד של שלפוחיות מלאות נוזלים על פני העור, תופעות הנגרמות על-ידי נגיף הוואריצלה זוסטר (VZV).

המחלה פוגעת בעור לפי פיזור מיוחד- זהיינו לאורך עצבים מסוימים המחלה מתאפיינת בהופעת השלפוחיות על בסיס אדום בצד אחד של הגוף.

המחלה שכיחה בעיקר ב:

* אזור הפנים = לאורך ענפי עצב הטריגמינוס המעצבב תחושתית את הפנים.

* לאורך העצבים הבין צלעיים = מכאן שמה "חוגרת" מאחר והשלפוחיות מופיעות בצורת חגורה.

התוכן של השלפוחיות צלול בהתחלה, אך עד מהרה הוא נעשה עכור. לפני הופעת השלפוחיות מופיעים כאבים בעצבים (ניראלגיה), היכולים להישאר גם זמן רב לאחר היעלמות השלפוחיות.

המחלה פוגעת לרוב במבוגרים ועל פי רוב באנשים חולים מאד שהתנגדות גופם לזיהומים נמוכה, במיוחד בחולים הסובלים מסרטן הדם (לוקמיה) וסרטנים אחרי אך היא עלולה לפעמים לפגוע גם בצעירים יותר.

הגורמים למחלה:

הגורם לשלבקת חוגרת, הוא הווירוס Herpes varicellae הגורם למחלת אבעבועות רוח. הזיהום ההתחלתי של נגיף ואריצלה-זוסטר, העלול להופיע בצורת אבעבועות רוח, מסתיים כאשר הנגיף חוזר דרך הגנגליונים (קבוצה של תאי עצב) אל עצבי עמוד השידרה או הגולגולת ונותר שם במצב רדום.

לאחר שמחלת האבעבועות רוח עוברת, נשאר וירוס זה רדום וצף ועולה מחדש שנים רבות מאוחר יותר הסיבה לפעילות מחודשת זו אינה ידועה, ההשערה היא שגורם לכך מתח נפשי או היחלשות מערכת החיסון אשר מתרחשת עם ההזדקנות.

לעיתים המחלה פורצת אצל אנשים החולים במחלות קשות הפוגעות בחוסן של מערכת החיסון, או כתוצאה מפגיעה של תרופות במערכת החיסון, ההשערה היא כי כשקימת חולשה זמנית אפילו במערכת החיסון אין לגוף יכולת ללחום כנגד הנגיף, וכך הנגיף מתרבה ומתקדם לאורך סיבי העצב כלפי העור.

הווירוס נשאר חבוי במשך כל השנים במערכת העצבים, במקום בו העצבים יוצאים מעמוד השידרה. יש לזכור שהמדובר בפגיעה לאורך העצבים ולכן נראה שינויים בדרך כלל רק במחצית הגוף והם אינם חוצים את הקו האמצעי של הגוף, לרוב הוא תוקף פעם אחת בלבד.

התקף אחד של שלבכת חוגרת מקנה חסינות כנגד התקפים נוספים.

כאשר אדם מבוגר, שמעולם לא חלה באבעבועות רוח נחשף לוירוס השלבכת החוגרת (Herpes Zoster), מתפתחת בדרך כלל מחלת אבעבועות רוח קשה וחמורה ולא שלבכת חוגרת.

האנשים המצויים בסיכון גבוה לחלות במחלה:

אדם שלא חלה באבעבועות רוח
ילדים שחלו באבעבועות רוח לפני היותם בגיל שנה
חולים בסרטן הדם (לוקמיה)
סרטן קשירות לשד (לימפומה)
חולי איידס
חולי מחלת ליים
חולי מחלת הודג'קינס
חולים עם אסטמה של העור
אנשים שקימת אצלם ספירה נמוכה של תאי T
חולים המקבלים טיפולים כימוטרפיים או קרינה לסרטן
חולים המקבלים תרופות למניעת דחייה של איברים מושתלים
חולים המקבלים תכשירי קורטיזון לתקופות ארוכות
חולים המקבלים תרופות שמחלישות את מערכת החיסון.

- ישנה הערכה כי בישראל מחלה זו מופיעה ב- 6,000 עד 8,000 מבוגרים.
- בארה"ב מאות אלפי אמריקאים בגיל שמעל 50 לוקים מדי שנה בתסמינים המייסרים של שלבכת חוגרת.

הסימפטומים:

השלבקת החוגרת גורמת לפריחה בעור , בעלת תבנית מאד מיוחדת ומאד כואבת בעור.
בניגוד לפריחה המלווה אבעבועות רוח הפריחה במקרה זה מכאיבה יותר מאשר מגרדת.
מיקום הכאבים באזור החוגר עלול לעיתים להטעות בשלב המוקדם שלפני הופעת השלפוחיות , שמדובר באוטם שריר הלב, באבני כליה , דלקות התוספתן או המעי הגס.

- 1- הסימפטום הראשון הוא כאב צורב , עקצוץ (תחושת הליכה של נמלים על העור) , או רגישות יתר מוגזמת המוגבלת לאיזור מסוים בעור בצד אחד של הגוף.
מצב זה עלול להתקיים יממה עד 3 ימים לפני הופעת הפריחה באותו מקום.
כמו-כן , ייתכנו חום גבוה או כאבי ראש.
- 2- תוך זמן קצר לאחר הסימפטום הראשון מופיעה פריחה הכוללת קבוצות של שלפוחיות אשר דומות מאד לאבעבועות רוח.
השלפוחיות נובעות מהשפעה ישירה של הווירוס על העור והן אינן נובעות מהעצבים עצמם.
(בשלה זה לפעמים מופיעה נפיחות של בלוטות הלימפה)
השלפוחיות קיימות במשך 2-3 שבועות.
השלפוחיות מכילות בתחילה נוזל צלול אך בהמשך הן הופכות להיות בעלות תוכן מוגלתי או דמי לפני שנוצר הגלד.
- 3- לאחר שנוצר הגלד הן מתייבשות ונעלמות.
- 4- בשלב זה לפעמים נשאר כאב כה עז , שנגיעה קלה ביותר בעור תכאיב מאד לחולה.

* ייתכנו גם מצבים של כאב אופייני לשלבקת חוגרת ללא הופעת שלפוחיות או שלפוחיות ללא כאב – אך מצבים כאלה נדירים יחסית.

את הופעת הפריחה מקדים שלב מבשר מחלה : Prodromal stage
אחריו בא השלב הפעיל שנקרא Active stage
הכאב עלול להימשך חודשים ואף שנים לאחר ריפוי הדלקת.
כאב הנמשך זמן רב נקרא שלב הכאב הכרוני Chronic pain stage
לעיתים נשאר כאב עצבים לאחר השלבקת שנקרא
Postherpetic neuralgia – PHN.

מאפיינים של הכאב לפי השלבים:

-1

Prodromal stage שלב מבשר מחלה:

תחושות כאב, צריבה, דגדוג, זקירה וחוסר תחושה אשר מתפתחים סביב העצב / ים הפגוע / ים.
תופעות אלו בדרך כלל מופיעות 4 עד 5 ימים לפני הופעת הפריחה.
תחושת חוסר נוחות לא נעימה שהחולה מתקשה לתאר מתרחשת בצידו האחד של הגוף, בדרך כלל בחזה, בגב, בבטן, בראש, בפנים, בצוואר, בזרוע או ברגל.
צמרמורות, חום, תחושה כללית של מחלה.
הפרעות קיבה ומעייים עלולות להתעורר בז בזב עם הופעת הפריחה.
התנפחות ורגישות בקשרי הלימפה יתכנו גם הם.

-2

Active stage השלב הפעיל:

שלב זה מאופיין בפריחה המורכבת מבוועות קטנות, מלאות נוזלים על רקע אדום.
פריחה זו מופיעה בצד אחד של הגוף על אזור דמויי רצועה עליו אחראים העצבים הפגועים.
לאחר כ- 5 ימים עלולות בוועות אלו להתפקע ולהפריש או לעטות קרום ולהחלים לחלוטין תוך 2 עד 4 שבועות.
נוזל הבועות יהיה בתחילה בהיר אך עלול להפוך לעכור לאחר 3 עד 4 ימים.
פצעי העור עלולים להיות מלווים בכאב עז.

-3

Chronic pain stage שלב הכאב הכרוני:

שלב הכאב הכרוני יתפתח כאשר הבועות חמורות.
שלב זה יתרחש במבוגרים שלקו בשלבקת חוגרת.
עוצמת הכאב בדרך כלל כה חמורה שמחייבת את הרופא המטפל לרשום משככי כאבים (כדורים או זריקות).
כאבי העצבים עלולים להימשך חודשיים שלושה או אף שנים לאחר התקף השלבקת.
הכאבים עלולים להופיע במחזורים או אף בקביעות, ולעיתים להחמיר בלילה.

קשישים לעומת צעירים עלולים לחוות:

כאב חמור יותר ומגבלות
זמן החלמה ארוך יותר
פריחה חמורה יותר, על איזור עור גדול יותר
פריחה זו עלולה לגרום לבועות מלאות דם, עור שחור עטוי קרום, וסכנה
גדולה לגרימת זיהום.
בס"ז.

מיקום הופעת המחלה:

המקום הנפוץ ביותר הוא בחזה בצורת חגורה – מכאן שמה – "שלבקת חוגרת".

מקום שני בשכיחותו הוא עצב הפנים, בעיקר באזור המצח או אזור
האף והלחי עם מעורבות לעיתים של העין.
שלפוחיות בקצה האף עלולות להיות סימן מקדים למעורבות של העין.

לפעמים היא עלולה להופיע בזרועות ואף ברגליים אם עצבים באזור זה
נגועים.

אבחנת המחלה:

האבחנה מתבססת על מראה השלפוחיות ותלונות החולה על כאב שקדם
להופעת הפריחה בצג אחד בלבד של הגוף.
רופא עור יכול לאבחן את המחלה ע"י גרוד תאי עור משלפוחית על גבי
זכוכית נושאת לצורך בדיקה.

החומר נבדק במיקרוסקופ לצורך איתור שינויים אופייניים לפגיעת נגיף
השלבקת, אם קיים ספק לגבי האבחנה, ניתן לשלוח נוזל משלפוחית
לצורך בדיקה מיוחדת במעבדה (תרבית).

הרופא ישאל לגבי עברו הרפואי של החולה ואם יש צורך ישלח את
החולה לעשות בדיקות נוספות כמו צילום חזה ובדיקות דם כדי לשלול
בעיות אחרות.

סיבוכים:

כאמור מופיעות השלפוחיות לאורך מסלול עצב תחושת מסוים. בבדיקה נראה שהשלפוחיות מצויות בשיכבה הקוצית של האפידרמיס. כתוצאה של ניוון תופחים תאי השיכבה הקוצית, מאבדים את תאחיזתם לתאים השכנים ופרזים מהם. המהלך הנ"ל עלול להסתבך עם הופעת דימומים בעור, נמק, נזק לעיניים – כולל זלקת של הקרנית, וסיבוכים נאורולוגיים שונים בהתאם לעצב שנפגע.

הופעת השלפוחיות בעיניים עלולה לגרום להצטלקות הקרנית. במקרה של פגיעה בגנגליון של העצב השביעי, מתפתח שתוק של עצב הפנים.

בהשפעת המחלה עלולה להיגרם לעצב הפנים תסמונת "רמזי האנט" (Ramsay hunt syndrome), המתאפיינת בשיתוק הפנים, איבוד שמיעה, איבוד חוש הטעם במחצית הלשון ופצעי עור סביב האוזן ותעלת האוזן. לעיתים נשאר כאב מקומי אחרי השלבקת (הכאבים עזים וחדים כסכין בעצב הפגוע) – כאב זה קבוע או תקופות של כאב שנמשך חודשים ואף שנים לאחר שהפריחה בעור נעלמה.

הכאב המלווה את התפרחת (ושעלול להימשך זמן רב לאחר שהתפרחת נעלמה), אינו קשור בעוצמתו לחומרת התפרחת העורית, כיוון שלא התפרחת העורית כואבת אלא הזלקת של העצב. עם הזמן הכאב עלול להחמיר וליצור נכות, כאב זה נקרא כאב נורופטי. את הכאב הנורופטי לא קל לאבחן בבדיקות הרגילות, דם או הזמיה. הכאב הכרוני הוא כאב מתמשך ולכן עלול להיות מלווה בתחושת דיכאון, כאב זה נפוץ יותר באנשים זקנים.

זיהום חיידקי של השלפוחיות עלול לעכב את הריפוי. לעיתים תיתכן התפשטות הזיהום הנגיפי של השלבקת לכל עור הגוף הנגוע או לאיברים פנימיים. סיבוך זה עלול לקרות גם באבעבועות רוח, ומופיע בעיקר בחולים עם דיכוי של מערכת החיסון. לרוב השלפוחיות משאירות צלקות הזדומות לצלקות של אבעבועות רוח. ההצטלקות קוראת בעיקר אחרי זיהומים קשים, כמו בחולים עם דיכוי חיסוני, בקשישים או בחולים שבהם השלפוחיות הזדהמו. חולי לימפומה העוברים השתלת תאי דם מפתחים לעיתים את מחלת שלבקת חוגרת שהייתה רדומה.

נעשה מחקר של נתינת חיסון מקדים נגד אבעבועות רוח ומצאו שרק 7 חולים מתוך 53 חולים פיתחו את מחלת השלבקת חוגרת, זאת לעומת 13 מתוך 59 מטופלים שלא קיבלו את החיסון לפני ההשתלה.

* שלבket חוגרת - מחלה מדבket?

הנגיף אשר גורם לשלבket (זוסטר) עלול להדביק רק אנשים שלא חלו באבעבועות רוח.
אדם כזה שנחשף לחולה שלבket חוגרת יחלה באבעבועות רוח (ולא יחלה בשלבket חוגרת).
שלבket חוגרת הינה מצב בעל פוטנציאל פחות לגרום הדבקה לעומת אבעבועות רוח.
חולים בשלבket חוגרת יכולים להעביר את המחלה רק אם השלפוחיות פקעו.
ילודים או אנשים בעלי דיכוי חיסוני מצויים בסיכון גבוה לפתח אבעבועות רוח מחולה עם שלבket חוגרת.
לדוגמא : סבא החולה בהרפס זוסטר יכול להדביק את נכדו באבעבועות רוח.

רק לעיתים נדירות חולים בשלבket חוגרת נזקקים לאשפוז.

איבחון לפי הראייה הסינית

הרפס באופן כללי ברפואה הסינית:

האטיולוגיה:

לחות חמה בגוף ופלישה של חום ורעילות מבחוץ.
בהרפס זוסטר החום בא בעיקר מהכבד והלב, ועלול להוביל לסטגנציה של צ"י ודם.
סוג וצורת הנגעים תלויים בדומיננטיות של הלחות, החום או הרעילות.

האבחנה המבדלת של שלבכת חוגרת מתחלקת לשלושה חלקים:

- 1- חום ורעילות
- 2- הצטברות של לחות ורעילות
- 3- סטגנציה של צ"י ודם.

* בשלב השלישי הנגעים נעלמים לגמרי אך עדיין יש כאב עז.

1- בשלב הראשון יש לטהר חום, לסלק רעילות ולשכך כאב.
הצעות לטיפול:

להוריד מהתפריט מזונות מחממים ולאכול יותר מזונות מקררים וניטרליים.

2- בשלב השני יש לחזק טחול, לסלק לחות ורעילות ולשכך כאב.
מזונות המייבשים לחות:

שיפון, אזוקי, סלרי, חסה, בצל ירוק, לפת, קולורבי, פלפל לבן.

3- בשלב השלישי נניע צ"י ודם ושכך כאב.
הצעות להנעת צ"י כלפי מעלה:

גזר, בטטה, אזוקי, תירס, דובדבנים, וערמונים.

* מטפלים רבים ממליצים לטפל בכלי החגורה (Dai Mai) מכיוון שצורתו מזכירה את השלבכת חוגרת.

* רפואה סינית מסורתית - פורמולה בשם:

LONG DAN XIE GAN WAN - המיועדת לאנשים או ילדים בוגרים

עשבי מרפא נוספים והם: אנג'ליקה סינית וגרדניה.

הטיפול הרפואי המערבי:

המחלה חולפת מעצמה תוך מספר שבועות ובאופן ספונטאני ובדרך כלל אינה חוזרת. במקרים קלים ללא כאבים ניתן להסתפק בטיפול מקומי בלבד הכולל תמיסות וקרמים לייבוש וחיטוי, קומפרסים קרים מסייעים גם הם בייבוש השלפוחיות.

לפני 20 שנה היה נראה זמיוני ובלתי סביר למצוא תרופה לוירוסים בכלל ולהרפס בפרט, וזאת מכיוון שוירוס ההרפס משתלט על התא אליו הוא חוזר ומנצל את מערכות התא לצורכי התרבותו. כדי לא לפגוע בתאים בריאים (שאינם נגועים בהרפס) היה צורך לפתח תרופה יעילה סלקטיבית וספציפית שתפגע בתאים הנגועים בהרפס ולא בתאים הבריאים.

מנגנון התרופות לטיפול בהרפס:

לוירוס ההרפס יש גרעין שבתוכו חומר גנטי מסוג DNA. התרופות האנטי ויראליות מורכבות מחומרים המעכבים את האינזימים האחראיים על שיכפול ה-DNA בוירוס. עיכוב שיכפול ה-DNA מונע את התחלקותו והתרבותו.

התרופות שפותחו:

-1

מדעני חברת התרופות Glaxowellcome פיתחו את "זובירקס" לטיפול בהרפס וזכו על פיתוחה בפרס נובל לרפואה בשנת 1988. הפרס הוא על פריצת דרך בתחום המלחמה האנטי ויראלית. תרופת "זובירקס" קיימת בשוק בצורות רבות:

- קרם לטיפול ולמניעה של הרפס השפתיים
- סירופ לילדים
- אמפולות לשימוש בתי חולים למקרים שהזיהום מהווה איום ממשי על חיי החולה
- כדורים
- משחת עיניים

-2

המחקר בתחום הביא את חברת Glaxowellcome לפיתוח תרופה חדשה בשם "ולטרקס" (המבוססת על הזובירקס), הניתנת בכדורים ומביאה לרמה גבוהה יותר של תרופה זמינה בדם ונותנת פתרון יעיל ומהיר יותר לבעיית הכאב בהרפס זוסטר ולמניעה חד יומית של הרפס באברי המין. "ולטרקס" נחקרת בימים אלה גם לזיהומי הרפס אחרים.

משחה המכילה – קפסאיצין – (נגזרת של פלפל) שמועילה לחלקם.
המשחה נמרחת על האזורים הכואבים בעור 3 עד 4 פעמים ביום והכאב
פוחת בהדרגה במשך שבוע עד 3 שבועות.

לצערנו אין טיפול מוסכם ויעיל לשלבקת חוגרת אולם בשנים האחרונות
ישנה המלצה על חיסון בוגרים / מבוגרים בתרכיב המכיל את הנגיף חי-
מוחלש.

בשנת 1965 מצא Hope-Simpson שרמת החסינות של הגוף לנגיף
Vacella-zaster היא בעלת תפקיד חשוב בהערכת הנזק שעלול נגיף זה
להסב לגוף.

לאחר מכן נמצא עד כמה חיוני החיסון התאי של לימפוציטים מסוג T
כנגד נגיף זה בהופעה של מחלת שלבקת חוגרת ובדרגת החומרה שלה.
השערה זו התבררה כנכונה משום שרמת הנוגדנים המסיסים בדמם של
בני אדם המכוונים כנגד נגיף זה נותרת יציבה לאורך שנות חיי האדם
אך העובדה ששכיחות המחלה גדלה אצל אנשים בגיל המתקדם קשורה
ישירות לעובדה שעם ההזדקנות יש דעיכה ברמת החסינות התאית כנגד
נגיף זה.

טיפולים המקלים על תופעות הכאב הנורולוגי:

- 1- ניתן להקל בכאבי הנורולוגיה ע"י הקרנת אינפרה-אדום בגלים קצרים .
 - 2- ישנו מכשיר בשם : "פרימה טנס" - זהו מכשיר טכנולוגי חדשני שמתאים למי שסובל מכאבים אקוטיים וכרוניים. המכשיר מעביר תדרים (סיגנליים) חשמליים זעירים באמצעות אלקטרודות המודבקות לגוף. עבודה עם מכשיר זה גורמת לחסימה זמנית של מערכת העברת הכאב בגוף ולשחרור אנדופינים (שהם משככי הכאב הטבעיים של הגוף).
 - 3- חברת התרופות "פייזר" פיתחה את התרופה "ליריקה" (פרגבלין) שמיועדת לטיפול ספציפי בכאב הנורופאטי פריפרי למבוגרים. התרופה אושרה ע"י ה-FDA בארה"ב והוכחה כיעילה בשיכון כאבים ממקור עיצבי.
 - 4- ישנם רופאים אשר ממליצים להזריק בוטולינום טוקסין (זהו אותו חומר אשר מזריקים לטיפול בקמטים בפנים). חומר זה עוזר להפיג מעט מהכאבים.
 - 5- הוקמו יחידות לטיפול בכאב בבתי חולים. היחידות מספקות מענה רפואי מקיף לסוגי הכאב השונים: טיפולים תרופתיים , כירורקטיקה, זריקות אפידורליות לעצבים, נטרול כאבים ע"י גלי רדיו, השתלת אלקטרודות ומשאבות לשיכון כאבים.
- ביחידות אלו ממליצים גם על טיפולים משלימים : דיקור סיני, ליזר וגלי חשמל.

המלצות הטיפול הנטורופתי :

העור בראייה ההוליסטית הוא הראשון שבא במגע עם העולם החיצוני , הוא הגבול בין האדם כיחידת חיים נפרדת מהעולם. כיוון שהוא הגבול כל בעיה בעור תסביר לנו על בעיות בפנימיות של האדם עם העולם החיצוני. סטרס גבוה משפיע על העור באופן מיידי , ואנו נבחין בתגובה של העור. כשהעור פגוע זהו מצב של עודף רעלים בדם שיכולים להעיד גם על כבד גדוש. מצבים אלו יכולים להצביע על רעלים נפשיים שלא השתחררו מבפנים כגון: כעס מודחק , טראומות וכדו'.

המלצות תזונתיות:

לצרוך הרבה ירקות , נבטים, זרעים , פירות = בעיקר חיים. לצרוך דגנים מלאים , אורז חום , דוחן וכדו'. אכילת מאכלים שעשירים בחומצת אמינו ליזין : תאנים, שמרים, דגים (טונה , סלמון), עוף, עגבנייה, שעועית (לימה , מונג), אספרגוס, תרד, חרוב. מקור מומלץ מאד לליזין: קיטניות נבוטות הנאכלות חי (עדשים, אפונה, מש, חילבה)

רצוי לצרוך מזונות עשירים בליזין ודלים בארגינין כגון : סרדינים , פולי סויה , שעועית אדומה / ירוקה / לימה , מונג, עוף , הודו . רצוי להוריד (לפחות בתקופה של המצב האקוטי) מזונות שמכילים הרבה ארגינין : שוקולד ,אגוזים,שקדים, בוטנים, קוקוס, שיבולת שועל, אפונה, חיטה, שומשום, כוסמת. להימנע מפחמימות מזוקקות, סוכר לבן (משום שצריכת סוכר פוגמת באופן רציני בתיפקוד החיסוני). להימנע מאכילת קמח לבן ולהעדיף קמח מלא.

להימנע ממתח וסטרים.
מומלץ ללמוד עשיית פעולות של הרגעה והרפיה.
מומלץ לנוח כמה שאפשר.
כדאי להתרחק מרוח פרצים.
כדאי לחשוף אזורי עור פגועים ל - קרינת השמש אבל לפרקי
זמן קצרים.
מומלץ לרחוץ את הבועות בעדינות , אבל להיזהר ולהימנע מנגיעה
או גירוד.

יש להתייעץ עם איש מקצוע לגבי דרכים נוספות לשיפור
הסימפטומים כגון :

- תוספי תזונה
- צמחי מרפא
- פעילות גופנית מתונה
- פרחי באך המותאמים למצב

לסיכום:

"להתמיד בהנהגת הבריאות" הוא מושג שהרמב"ם נהג לומר
לפני הרבה מאד שנים.
כוונתו היא לצורת החיים כפי שאנו ממליצים היום "רפואה
מונעת".
על האדם לסגל לעצמו הרגלי חיים ותזונה בריאים לפי חוקי הטבע
וכך הוא ידאג לגופו ולנפשו לבריאות ולאורך חיים.

