



# אבחון סוג העור מדריך מקצועי

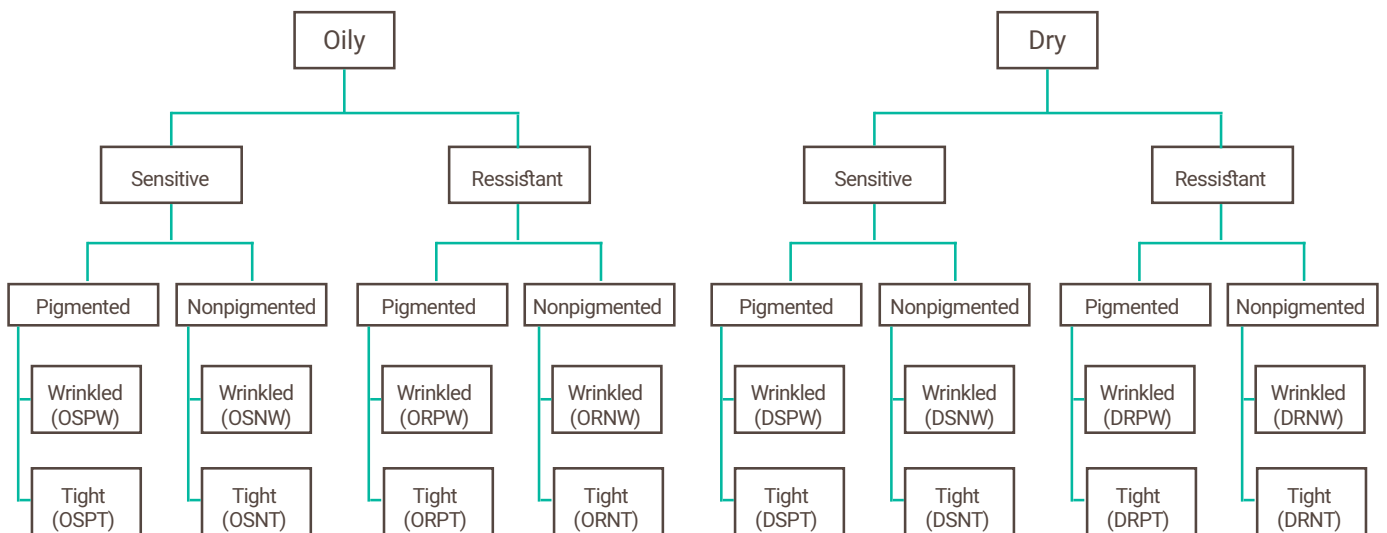
# אבחון מצבי עור

## גישה מתקדמת לאבחון מצבי עור שונים

ארבעה מצבים עיקריים של העור מייצרים עבורנו 16 קומבינציות אפשריות לאבחון וקביעת סוג העור של המטופל/ת:

1. **Oily / Dry**; שמן / יבש
2. **Sensitive / Resistant**; רגיש / עמיד
3. **Pigmented / Nonpigmented**; פיגמנטטיבי / לא פיגמנטטיבי
4. **Wrinkled / Tight** מקומט / הדוק

מצבי העור הרגיש מופיעים בתת-קטגוריות על מנת לדייק באבחון מצבי עור דלקתיים נפוצים, כגון אקנה, רוזצ'יאה, סבוריאה ומצבי עור **אלרגיים** (למשל אטופיק דרמטיטיס). מצבים נפוצים אלו מסומנים בדרך קיצור באותיות הראשונות המציינות את המצב אל טיפוס העור (סוג העור) שקבענו. לדוגמא; **Ac(Acne), Ro(Rosacea), Sb(Seborrhea), Al(Allergy)**



כאשר:

**O** – Oily; **D** – Dry; **S** – Sensitive; **R** – Resistant; **P** – Pigmented; **N** – Nonpigmented; **W** – Wrinkled; **T** – Tight

סוג עור רגיש כולל 4 מצבים דלקתיים כגון אקנה, סבוריאה, רוזצ'יאה ואלרגיה או עור תגובתי. על מנת להגדיר מצבים אילו, אנו מסווגים אותם ל-4 תת קטגוריות שונות המסומנות באותיות בהתאם למצב: **Ac, Sb, Ro, Al/Re**

## חלק ראשון:

### OILY vs. DRY | שמן / יבש

חלק זה מתייחס למידת הפרשת השומן בעור ורמות הלחות בעור. מחקרים מראים שאנשים נוטים לא לדייק באבחון וקביעת סוג העור, אם הינו יבש או שומני. חשוב לענות על השאלון על מנת לקבל אבחנה מדויקת.

1. לאחר ששטפת את עורך ולא מרחת קרם/אבקה/מי פנים כלשהם או מקדם הגנה. כעבור שעתיים שלוש הסתכל במראה מתחת לאור חזק, המצח והלחיים ירגישו או יראו לך:

- א. מחוספס, עם קשקשים, אפרפר
- ב. מתוח
- ג. רווי בלחות ללא מראה מבריק
- ד. מבריק ומחזיר אור בזהירות

2. בתמונות, האם עורך נראה מבריק:

- א. לעולם לא, או מעולם לא שמת לב לכך
- ב. לעיתים
- ג. לעיתים קרובות
- ד. תמיד

3. כשעתיים שלוש לאחר שמרחת מייק אפ על הפנים ללא אבקה (בסיס) המייק אפ נראה:

- א. עם קשקשים או יושב בתוך הקמטים
- ב. חלק
- ג. מבריק
- ד. עם פסים ומבריק
- ה. אני לא משתמש במייק אפ

4. במקום בו מזג האוויר אינו לח (קר, יבש), אם אינך מורח קרם לחות או מקדם הגנה על פניך:

- א. תחוש שעורך יבש וסדוק
- ב. תחוש מיצוק בעור
- ג. תחוש שהעור רגיל
- ד. העור מבריק או אני לעולם לא מרגיש שאני זקוק לקרם לחות
- ה. לא יודע

5. כשאתה משתמש בסבון פנים שמקציף בצורה חזקה, פניך מרגישות:

- א. יבשות או סדוקות
- ב. מעט יבשות אבל לא סדוקות
- ג. תחושה רגילה
- ד. תחושה שומנית
- ה. אינני משתמש בסבון או חומרים מקציפים אחרים (אם הסיבה היא שהם מיבשים את פניך בחר באפשרות א.)

## חלק ראשון: OILY vs. DRY | שמן / יבש (המשך)

6. אם אינך מורח קרם לחות, פניך מרגישות מתוחות:

- א. תמיד
- ב. לעיתים
- ג. לעיתים נדירות
- ד. לעולם לא

7. יש לך נקבוביות חסומות (שחורים או לבנים)

- א. לעולם לא
- ב. לעיתים נדירות
- ג. לעיתים
- ד. תמיד

8. פניך שומניים באזור ה T (מצח ואף):

- א. אף פעם
- ב. לעיתים
- ג. לעיתים קרובות
- ד. תמיד

9. כשעתיים שלוש לאחר שמרחת קרם לחות, לחייך יהיו:

- א. מחוספסים מאוד, עם קשקשים ומראה חסר חיים
- ב. חלקות
- ג. מעט מבריקות
- ד. מבריקות וחלקות או אינני משתמש בקרם לחות

## הציון עבור עור שומן מול יבש (Oily / Dry):

נקודה 1 עבור "א", 2 נקודות עבור "ב", 3 נקודות עבור "ג", 4 נקודות עבור "ד",

2 נקודות עבור כל תשובה "ה". הכנס מספר כולל לשמן/יבש: \_\_\_\_\_

ציון בין 11-16: עור יבש

ציון בין 17-26: עור מעט יבש

ציון בין 27-33: עור מעט שומני

ציון בין 34-44: עור מאד שמוני

## חלק שני: רגיש מול עמיד

### רגיש / עמיד | SENSITIVE vs. RESISTANT

חלק זה מתייחס לנטייה של העור לפתח מאפיינים של עור רגיש כגון פצעונים, אדמומיות, סומק וגירוי.

- אם בזמן האבחנה העור תגובתי או אובחן כ: רוזציאה, אקנה, אלרגיה/עור תגובתי העור יוגדר כעור רגיש ללא צורך במילוי חלק זה של השאלון. יש להמשיך הלאה לחלק השלישי של השאלון.
- אם בזמן האבחנה, העור הינו אקנתי – יש צורך לבדוק את סוג ורמת האקנה לפי הטבלה לסיווג אקנה בעמוד 35

#### 1. באיזה תדירות יש לך פצעונים אדומים על הפנים?

- א. אף פעם
- ב. לעיתים רחוקות
- ג. לפחות פעם בחודש
- ד. לפחות פעם בשבוע

#### 2. האם מוצרים לטיפול בעור (כגון סבונים, תכשירי לחות, מי פנים, מקדמי הגנה, בשמים, איפור וכו') גורמים לעורך גירוי, פריחה או עקצוץ?

- א. אף פעם
- ב. לעיתים רחוקות
- ג. לעיתים קרובות
- ד. תמיד
- ה. לא משתמש/ת במוצרים לפנים

#### 3. האם אובחנת אי פעם באקנה או רוזציאה?

- א. לא
- ב. חברים ומכרים אומרים לי שיש לי
- ג. כן, במצב חמור
- ד. לא בטוח

#### 4. כאשר את/ה עונד/ת תכשיט שעשוי מפחות מזהב 14 קראט, באיזו תדירות יש לך פריחה?

- א. אף פעם
- ב. לעיתים רחוקות
- ג. לעיתים קרובות
- ד. תמיד
- ה. לא בטוח

## חלק שני: SENSITIVE vs. RESISTANT | רגיש / עמיד (המשך)

5. האם קרם הגנה גורם לך, לגירוד/הופעת פצעונים/אדמומיות?

- א. אף פעם
- ב. לעיתים נדירות
- ג. לעיתים קרובות
- ד. תמיד
- ה. איני משתמש/ת בקרם הגנה

6. האם אובחנת בעבר באטופיק דרמטיטיס, אקזמה, או קונטקט דרמטיטיס (פריחה אלרגית בעור)?

- א. לא
- ב. חברים אומרים לי שיש לי את זה
- ג. כן
- ד. כן, מקרה חמור
- ה. לא בטוח

7. באיזה תדירות יש לך פריחה תחת טבעות?

- א. אף פעם
- ב. לעיתים נדירות
- ג. לעיתים קרובות
- ד. תמיד
- ה. אינני לובש/ת טבעות

8. האם אמבט בועות ריחני, עיסוי עם שמנים, או קרם גוף גורמים לך לגירוי או יובש?

- א. אף פעם
  - ב. לעיתים רחוקות
  - ג. לעיתים קרובות
  - ד. תמיד
  - ה. אף פעם לא השתמשתי בסוג זה של חומרים
- \*הערה: אם את/ה אף פעם לא השתמשת בחומרים אילו מכיוון שהם גורמים לגירוי או יובש – סמן תשובה ג.

9. האם את/ה יכול/ה להשתמש בסבון בבית מלון על עור הגוף או הפנים מבלי להגיב ברגישות?

- א. כן
- ב. רוב הזמן, אין לי בעיה
- ג. לא, העור שלי מגורה ונעשה אדום
- ד. לא אשתמש בו, היו לי הרבה בעיות בעבר
- ה. אני לא בטוח/ה כי אני תמיד משתמש/ת בסבון שלי

## חלק שני: SENSITIVE vs. RESISTANT | רגיש / עמיד (המשך)

10. האם מישוהו במשפחתך אובחן כסובל מאטופיק דרמטיטיס (Atopic dermatitis), אגזמה (Eczema), אסטמה או אלרגיות  
א. לא  
ב. קרוב משפחה אחד שאני מכיר  
ג. כמה קרובי משפחה שאני מכיר  
ד. הרבה קרובי משפחה שלי סובלים מאחד, או יותר מהמוזכרים  
ה. לא בטוח

11. איך עורך מגיב כשאת/ה משתמש/ת בבגדים שטופלו בחומרי ניקוי מבושמים, מרככי כביסה או דפים ריחניים למיבש?  
א. העור אינו מגיב בצורה מיוחדת  
ב. העור שלי נהיה מעט יבש  
ג. העור מגרד  
ד. העור מגרד ונהיה אדמומי  
ה. לא בטוח/ה

12. באיזו תדירות הפנים ו / או הצוואר שלך נהיים אדומים לאחר אימון בינוני ו / או סטרוס רגשי חזק כגון כעס?  
א. אף פעם  
ב. לפעמים  
ג. לעיתים קרובות  
ד. תמיד

13. האם עור הפנים שלך נוטה לאדמומיות כתוצאה משתיית אלכוהול?  
א. אף פעם  
ב. לעיתים נדירות  
ג. לעיתים קרובות  
ד. תמיד  
ה. אני לא שותה אלכוהול

14. האם עור הפנים שלך נוטה לאדמומיות כתוצאה מאוכל חריף או חם במיוחד?  
א. אף פעם  
ב. לעיתים נדירות  
ג. לעיתים קרובות  
ד. תמיד  
ה. איני נוהג לאכול אוכל חריף

(המשך בעמוד הבא)

## חלק שני: SENSITIVE vs. RESISTANT | רגיש / עמיד (המשך)

15. כמה נימי דם פגומים הניכרים לעין בצבע אדום או כחול יש לך (או שהיו לפני הטיפול) באזור הפנים והאף?

- א. אין
- ב. בודדים (1-3 על כל הפנים כולל האף)
- ג. מעט (4-6 על כל הפנים, כולל האף)
- ד. הרבה (מעל 7 על כל הפנים, כולל האף)

האם הפנים שלך נראות אדומות בתמונות או לפעמים מול המראה?

א. אף פעם, או שלא הבחנתי בכך

- ב. לפעמים
- ג. לעיתים קרובות
- ד. תמיד

אנשים שואלים אותך אם את/ה שזופ/ה, גם כאשר את/ה לא:

- א. אף פעם
- ב. לפעמים
- ג. לעיתים קרובות
- ד. תמיד
- ה. אני תמיד שזופ/ה

האם עורך מאדים, הופך מגורה או נפוח לאחר שימוש בתכשירי איפור, קרם הגנה או מוצרי

טיפוח:

- א. אף פעם
- ב. לפעמים
- ג. לעיתים קרובות
- ד. תמיד
- ה. אני לא משתמש/ת במוצרים אלו

5. האם אבחנת בעבר באטופיק דרמטיטיס, אקזמה או קונטקט דרמטיטיס

(פריחה אלרגית בעור)?

- א. לא
- ב. חברים אומרים לי שיש לי את זה
- ג. כן
- ד. כן, מקרה חמור
- ה. לא בטוח



## חלק שני: SENSITIVE vs. RESISTANT | רגיש / עמיד (המשך)

### הציון עבור עור רגיש מול עמיד (S vs. R):

נקודה 1 עבור תשובה "א", 2 נקודות עבור תשובה "ב", 3 נקודות עבור תשובה "ג",  
4 נקודות עבור תשובה "ד", 2 נקודות עבור כל תשובה "ה".  
אם אובחנת בעבר על ידי דרמטולוג ברוזציאה, קונטקט דרמטיטיס או אקזמה הוספ/י 5 נקודות לתוצאה הסופית.

אם אובחנת ע"י כל מטפל אחר באחד מהמקרים הנ"ל, הוסף 2 נקודות לתוצאה הסופית.  
הכנס מספר כולל רגיש/עמיד: \_\_\_\_\_

אם הציון שלך 34-72 יש לך עור רגיש מאד

אם הציון שלך 30-33 יש לך עור מעט רגיש.

בעזרת המלצותינו ייתכן ועורך ישפּתר ויהיה עמיד.

ציון בין 17-24: עור עמיד מאד

ציון בין 25-29: עור עמיד

ציון בין 30-33: עור מעט רגיש

ציון בין 34-72: עור רגיש מאד

## חלק שלישי: פיגמנטטיבי / לא פיגמנטטיבי

### PIGMENTED vs. NON-PIGMENTED

חלק זה מספק מדד לקביעת סוג הפיגמנטציה, כגון פיגמנט עודף שנוצר בעור כהה כתמים מפושטים, נמשים וכקהויות בעור כתוצאה מטרומה.

**1. האם נשאר לך סימן חום/שחור באזורי החלמה של פצעונים ודלקות של שיערה הפוכה?**

- א. אף פעם לא
- ב. לפעמים
- ג. לעיתים קרובות
- ד. תמיד
- ה. אין לי פצעונים או פוליקוליטיס

**2. כמה זמן נשאר לך כתם חום (לא ורדרד) באזורי החלמת חתך?**

- א. לא נשאר לי סימן חום
- ב. כשבוע
- ג. מספר שבועות
- ד. כחודש

**3. כמה כתמים חומים התפתחו על עורך בזמן היריון, שימוש בגלולות למניעת הריון או הורמונים חלופיים (HRT)?**

- א. אין
- ב. אחד
- ג. כתמים בודדים
- ד. הרבה
- ה. שאלה זו לא רלוונטית עבורי כי מעולם לא הייתי בהריון, או נטלתי הורמונים חלופיים / אני זכר

**4. האם יש לך שטחים מוכתמים כהים באזור הלחיים או השפה העליונה? או שהיו לך כאלה בעבר והסרת אותן?**

- א. לא
- ב. איני בטוח/ה
- ג. כן, והם (או היו) די עדינים
- ד. כן, והם (או היו) מאוד מודגשים

**5. האם מצב הכתמים שעל פניך נהיה חמור יותר כשאת/ה נחשף לשמש?**

- א. אין לי שום כתמים כהים
- ב. איני בטוח/ה
- ג. מחמיר מעט
- ד. מחמיר ממש
- ה. אני משתמש/ת במקדמי הגנה לאורך כל היום ונמנע/ת מחשיפה לשמש

\*הערה: אם הנך משתמש/ת במקדמי הגנה משום שאת/ה מפחד/ת שיהיו לך כתמים מורחבים ו/או נמשים, בחר/י בתשובה ד'

**6. האם אובחנת במלזמה (Melasma) בעור הפנים, כתמים מורחבים גדולים בצבע חום כהה ו/או אפרפר?**

- א. לא
- ב. פעם, אבל זה נעלם
- ג. כן
- ד. כן, הוגדר כמקרה חמור
- ה. איני בטוח/ה

**7. האם יש לך או שאי פעם היו לך כתמים קטנים חומים (נמשים או כתמי שמש) על עור הפנים, בית החזה, הגב או הזרועות?**

- א. לא
- ב. כן מעט (1-5)
- ג. כן, הרבה (6-15)
- ד. כן, הרבה מאוד (16-ויותר)

**8. בעת חשיפה לשמש אחרי תקופה של מספר חודשים בהם לא נחשפת, עורך: (אינך יכול/ה להגיד שאינך נחשפת/ת לשמש, הזכרי בתקופת ילדותך!)**

- א. רק נשרף ואינו משתזף
- ב. נשרף ולאחר מכן מקבל גוון שזוף
- ג. משתזף
- ד. גוון עורי כהה מראש, קשה לי להבחין בהתכהות נוספת

**9. מה קורה לעורך בעת שהות בת מספר ימים בתנאים של חשיפה ממושכת לשמש:**

**(אינך יכול/ה להגיד שאינך נחשפת/ת לשמש, הזכרי בתקופת ילדותך)**

- א. אני נשרף ומקבל שלפוחיות אך איני משתזף
- ב. עורי משתזף מעט
- ג. עורי משתזף מאוד
- ד. עורי כהה, קשה לי להבחין בתוספת שיזוף
- ה. לא בטוח/ה

**10. האם יש לעורך נטייה לפתח נמשים כשאת/ה נחשף/ת לשמש?**

- א. לא, ואין לי נמשים
- ב. בכל שנה מתפתחים בעורי עוד מספר נמשים קטנים
- ג. מתפתחים בעורי נמשים חדשים לעיתים דחופות
- ד. עורי כהה, קשה לי להבחין בהתכהות נוספת
- ה. אני נמנע/ת מחשיפה לשמש (כל הכבוד!)

(המשך בעמוד הבא)

## חלק שלישי: פיגמנטטיבי / לא פיגמנטטיבי (המשך)

11. האם לאחד מהוריך יש נמשים? אם התשובה היא "כן", אנא ציין כמה. אם לאף אחד מהוריך אין נמשים אנא התייחס לשאלה. אם לשני הוריך יש נמשים אנא התייחס לשאלה בהקשר להורה עם מספר הנמשים הרב ביותר.

- א. לא
- ב. נמשים ספורים על עור הפנים
- ג. מספר רב של נמשים על עור הפנים
- ד. מספר רב של נמשים על עור הפנים, בית החזה, הצוואר והכתפיים
- ה. איני בטוח/ה

12. מהו צבע שיערך הטבעי?

- א. בלונדיני
- ב. חום
- ג. שחור
- ד. אדום

13. האם אתה או בן משפחה שלך מקרבה ראשונה אובחן במלנומה (melanoma)?

- א. לא
- ב. אחד מבני משפחתי
- ג. יותר מאדם אחד במשפחתי
- ד. הובחנתי במלנומה
- ה. איני בטוח/ה

14. אם יש לך כתמים כהים באזורים בעור החשופים לשמש, הוסף לציון הסופי עוד 5 נקודות.

### ניקוד לשאלון 3 : פיגמנטטיבי/לא פיגמנטטיבי (P vs N):

ספור נקודה 1 לכל תשובה "א", 2 נקודות לכל שאלה "ב", 3 נקודות לכל שאלה "ג", 4 נקודות לכל שאלה "ד" ו-2 נקודות לכל שאלה "ה".

רשום כאן את התשובה הכוללת (N/P) - \_\_\_\_\_

ניקוד בין 13-28: עור לא פיגמנטטיבי

ניקוד בין 29-52: עור פיגמנטטיבי

## חלק רביעי: מקומט או נוטה לקמטים/הדוק

### WRINKLED vs. TIGHT | מקומט / הדוק

חלק זה מתייחס לנטייה לפתח קמטים וכן מתייחס למצב ההתקמטות הנוכחי. ישנם מטופלים שהתוודו ש"רימו" בחלק זה של השאלון על מנת שהתוצאה שלהם תהיה עור מתוח T. אל תעשה/י זאת! את/ה מרמה רק את עצמך ומונע/ת מעצמך לקבל טיפול מונע קמטים. שינוי ההרגלים יכול לשנות את הציון בעתיד ולהפוך מעור נוטה לקמטים W לעור מתוח T.

### האם יש לך קמטים בעור הפנים?

- לא, אפילו כשאני עושה פרצופים (מחייך, עושה מבט כועס או מרים את הגבות)
- רק כשאני עושה פרצופים (מחייך, עושה מבט כועס או מרים את הגבות)
- כן, כשאני עושה פרצופים וגם מעט כשפני במנוחה
- יש לי קמטים ברורים כל הזמן, גם כשאני עושה פרצופים

\*הערה: כאשר את/ה עונה על שאלות 2-7, בבקשה השווה עצמך ובני משפחתך יחסית לקבוצות אתניות אחרות ולא רק למוצא שלך. אם ישנן שאלות לגבי בני משפחה שלא זכית להכיר, אנא נסה להשיג תמונה או לשאול בני משפחה עליו/ה.

### 2. מראה עור פניה של אמך, בת כמה היא נראית?

- צעירה מכפי גילה ב 5-10 שנים
- נראית כבת גילה
- נראית מבוגרת מגילה בכ-5 שנים
- נראית מבוגרת מגילה ביותר מכ-5 שנים
- ה. לא רלוונטי: אומצתי ו/ או איני זוכר/ת

### 3. מראה עור פניו של אביך, בן כמה הוא נראה?

- צעיר מגילו ב 5-10 שנים
- נראה כבן גילו
- מבוגר מגילו בחמש שנים
- מבוגר מגילו ביותר מחמש שנים
- ה. לא רלוונטי: אומצתי ו/ או איני זוכר/ת

### 4. מראה עור פני סבתך מצד אמך, בת כמה היא נראית?

- צעירה מגילה ב 5-10 שנים
- נראית כבת גילה
- מבוגרת מגילה בחמש שנים
- מבוגרת מגילה ביותר מחמש שנים
- ה. לא רלוונטי: אומצתי ו/או איני זוכר/ת

(המשך בעמוד הבא)

### חלק רביעי: מקומט או נוטה לקמטים/הדוק (המשך)

5. מראה עור פני סבך מצד אמך, בן כמה הוא נראה?  
א. צעיר מגילו ב 5-10 שנים  
ב. נראה כבן גילו  
ג. מבוגר מגילו בחמש שנים  
ד. מבוגר מגילו ביותר מחמש שנים  
ה. לא רלוונטי: אומצתי ו/או איני זוכר/ת

6. מראה עור פני סבתך מצד אביך, בת כמה היא נראית?  
א. צעירה מגילה ב 5-10 שנים  
ב. נראית כבת גילה  
ג. מבוגרת מגילה בחמש שנים  
ד. מבוגרת מגילה ביותר מחמש שנים  
ה. לא רלוונטי: אומצתי ו/או איני זוכר/ת

7. מראה עור פני סבך מצד אביך, בן כמה הוא נראה?  
א. צעיר מגילו ב 5-10 שנים  
ב. נראה כבן גילו  
ג. מבוגר מגילו בחמש שנים  
ד. מבוגר מגילו ביותר מחמש שנים  
ה. לא רלוונטי: אומצתי ו/או איני זוכר/ת

8. האם בזמן כשלהו בחייך השתזפת באופן עקבי (יותר משבועיים ברציפות לשנה) ואם כן, כמה שנים נהגת כך? (שיזוף בחוף הים אינו הדבר היחיד, אנא קח בחשבון גם פעילויות כגון טניס, דיג, גולף וכל פעילות שביצעת באופן עקבי בחוץ)  
א. אף פעם  
ב. 1-5 שנים  
ג. 5-10 שנים  
ד. יותר מ 10 שנים

9. האם בזמן כשלהו בחייך השתזפת באופן עקבי עונתי (שבועיים או פחות בשנה) חופשת הקיץ למשל, אם כן באיזו דחיפות?  
א. אף פעם לא  
ב. במשך 1-5 שנים  
ג. במשך 5-10 שנים  
ד. במשך יותר מ 10 שנים

(המשך בעמוד הבא)

## חלק רביעי: מקומט או נוטה לקמטים/הדוק (המשך)

10. בהסתמך על מקומות גאוגרפיים בהם חיית, עד כמה היית חשופ/ה לקרינת השמש?  
א. בקושי, רוב חיי חייתי במקומות עם שמיים אפורים ומעוננים  
ב. מעט, חייתי חלק מהזמן באקלים עם מעט שמש ישירה וחלק מהזמן עם שמש ישירה  
ג. ממוצא, חייתי רוב הזמן באזורים שיש בהם די הרבה ימים של שמש ישירה  
ד. חשופ/ה מאוד, חייתי באקלים חם מאוד ו/או טרופי עם הרבה מאוד שמש ישירה

11. בן/בת כמה נדמה לך שאתה נראה/ת?

- א. שנה עד חמש שנים צעיר/ה מגילי
- ב. בן/בת גילי
- ג. כחמש שנים מבוגר/ת מגילי
- ד. מבוגר/ת מגילי ביותר מחמש שנים

12. בחמש השנים האחרונות - האם השתזפת במכוון או שלא במכוון במהלך פעילות ספורטיבית או אחרת בחוץ?

- א. אף פעם
- ב. פעם בחודש
- ג. פעם בשבוע
- ד. יום יום

13. באיזו דחיפות אם בכלל השתזפת במכון שיזוף?

- א. מעולם לא
- ב. 1-5 פעמים
- ג. 5-10 פעמים
- ד. הרבה פעמים

14. כמה סיגריות עישנת לאורך חיך, או היית חשוף לעישון בסביבת אנשים מעשנים?

- א. בכלל לא
  - ב. כמה חפיסות סיגריות
  - ג. הרבה חפיסות סיגריות
  - ד. אני מעשנ/ת באופן יום יומי
- ה. איני מעשנ/ת אך הייתי חשופ/ה לסביבה של מעשנים בבית או במקום עבודתי

15. אנא תאר את רמת זיהום האוויר במקום בו גדלת:

- א. אוויר צלול ונקי
- ב. גדלתי במקום עם אוויר נקי בחלק מהשנה אך לא לאורך כל השנה
- ג. גדלתי באזור עם מעט זיהום אוויר
- ד. גדלתי במקום עם זיהום אוויר כבד

(המשך בעמוד הבא)

### חלק רביעי: מקומט או נוטה לקמטים/הדוק (המשך)

16. לאורך כמה זמן השתמשת בתכשירי פנים המכילים רטינואידים כגון רטינול?  
א. לאורך שנים רבות  
ב. מדי פעם  
ג. פעם כשהייתי צעיר/ה ושסבלתי מאקנה  
ד. מעולם לא השתמשתי

17. באיזו דחיפות את/ה אוכלת/ת פירות וירקות?  
א. בכל ארוחה  
ב. פעם ביום  
ג. מדי פעם  
ד. אף פעם

18. לאורך חיך, איזה חלק מתזונתך היומית כללו פירות וירקות? (הערה: לא כולל מיצים)  
אלא אם כן מיצים טריים הסחוסים במקום)  
א. 75%-100%  
ב. 25%-75%  
ג. 10%-25%  
ד. 0-25%

19. מהו הגוון הטבעי שלך ללא שיזוף או תכשירים משזפים?  
א. חום כהה  
ב. חום בהיר  
ג. בהיר  
ד. בהיר מאוד

20. מהו המוצא האתני שלך? אנא בחר/י את התשובה הקרובה ביותר  
א. אפרו-אמריקאי/מהקריביים/שחור  
ב. אסייתי/הודי/מזרח תיכוני/אחר  
ג. לטיני-אמריקאי/היספני  
ד. אוכלוסייה לבנה

אם הנך בן/בת 50-65 הוסף 5 נקודות לציון הכולל שלך.  
אם הנך בן/בת 65 או יותר, הוסף 7 נקודות לציון הכולל שלך.



## ניקוד לשאלון 4 מקומט/הדוק (W vs T):

ספור נקודה 1 לכל תשובה "א", 2 נקודות לכל שאלה "ב", 3 נקודות לכל שאלה "ג",  
4 נקודות לכל שאלה "ד" ולכל שאלה "ה" 2 נקודות.  
רשום כאן את התשובה הכוללת (W/T) - \_\_\_\_\_.

ניקוד בין 20-40: הדוק  
ניקוד בין 41-85: מקומט

## סיכום

על מנת להגדיר את סור העור, יש לסכם את כל הנתונים שהתקבלו:

_____	המתאים ל	_____	הניקוד עבור O/D הוא
_____	המתאים ל	_____	הניקוד עבור S/R הוא
_____	המתאים ל	_____	הניקוד עבור P/N הוא
_____	המתאים ל	_____	הניקוד עבור W/T הוא

**טיפול בעור שמן (O), רגיש (S), פיגמנטטיבי (P), מקומט/נוטה לקמטים (W)**

עור שמן, רגיש, פיגמנטטיבי ועם קמטים הנוטה לאודם (רוזציאה, סבוריאה, אקנה, סוגי אלרגיה) ו/או לפריחה, בעל נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה), בעיקר באזור עור הפנים ובית החזה המופיעה בצורה של נמשים, מלזמה, פיגמנטציה פוסט אינפלמטורית וסולר לנטיגו, תלוי ב - Fitzpatrick של העור. עור זה נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר.

**טכנולוגית DermShield™ בעלת ערך רב במצבי עור כאלה משום שהיא מאפשרת שימוש בריכוז גבוה של חומרים פעילים ללא תופעות הלוואי האופייניות.**

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות לשיקום המחסום האפידרמלי ורכיבים אנטי-אינפלמטוריים, חומצה פירובית, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה ביטא-הידרוקסית (תלוי בסוג הרגישות ובגורם האודם), רטינואידים, חומרי הבהרה, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.

**DSPW**

## Dry Sensitive Pigmented Wrinkled

**טיפול בעור יבש (D), רגיש (S), פיגמנטטיבי (P), מקומט/נוטה לקמטים (W)**

עור יבש, רגיש, פיגמנטטיבי ועם קמטים נוטה לאודם (רוזציאה, סבוריאה, אקנה, סוגי אלרגיה) ו/או לפריחה, מועד להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה), בעיקר באזור עור הפנים ובית החזה המופיעה בצורה של נמשים, מלזמה, פיגמנטציה פוסט אינפלמטורית וסולר לנטיגו, תלוי ב - Fitzpatrick של העור. עור זה נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר. מדובר במצב עור מורכב מאוד לטיפול.

**טכנולוגית DermShield™ בעלת ערך רב במצבי עור כאלה משום שהיא מאפשרת שימוש בריכוז גבוה של חומרים פעילים ללא תופעות הלוואי האופייניות.**

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות לשיקום המחסום האפידרמלי ורכיבים אנטי-אינפלמטוריים, חומצה פירובית, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה ביטא-הידרוקסית (תלוי בסוג הרגישות ובגורם האודם), רטינואידים, חומרי הבהרה, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.

**DSPT**

## Dry Sensitive Pigmented Tight

**טיפול בעור יבש (D), רגיש (S), פיגמנטטיבי (P), מתוח (T)**

עור יבש, רגיש, פיגמנטטיבי ומתוח הנוטה לאודם (רוזציאה, סבוריאה, אקנה, סוגי אלרגיה) ו/או לפריחה, בעל נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה), בעיקר באזור עור הפנים ובית החזה המופיעה בצורה של נמשים, מלזמה, פיגמנטציה פוסט אינפלמטורית וסולר לנטיגו, תלוי ב - Fitzpatrick של העור. עור זה אינו נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר.

**טכנולוגית DermShield™ בעלת ערך רב במצבי עור כאלה משום שהיא מאפשרת שימוש בריכוז גבוה של חומרים פעילים ללא תופעות הלוואי האופייניות.**

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות לשיקום המחסום האפידרמלי ורכיבים אנטי-אינפלמטוריים, חומצה פירובית, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה ביטא-הידרוקסית, חומצה אזלאית (תלוי בסוג הרגישות ובגורם האודם), רטינואידים, חומרי הבהרה, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.

## DSNW

Dry Sensitive Non - Pigmented Wrinkled

**טיפול בעור יבש (D), רגיש (S), לא פיגמנטטיבי (N), מקומט/נוטה לקמטים (W)**

עור יבש, רגיש, לא פיגמנטטיבי ועם קמטים נוטה לאודם (רוזציאה, סבוריאה, אקנה, סוגי אלרגיה) ו/או לפריחה, אך ללא נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה), סוג עור זה נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר.

**טכנולוגית DermShield™ בעלת ערך רב במצבי עור כאלה משום שהיא מאפשרת שימוש בריכוז גבוה של חומרים פעילים ללא תופעות הלוואי האופייניות.**

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות לשיקום המחסום האפידרמלי ורכיבים אנטי-אינפלמטוריים, חומצה פירובית, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה ביטא-הידרוקסית, חומצה אזלאית (תלוי בסוג הרגישות ובגורם האודם), רטינואידים, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.

## DSNT

Dry Sensitive Non - Pigmented Tight

**טיפול בעור יבש (D), רגיש (S), לא פיגמנטטיבי (N), מתוח (T)**

עור יבש, רגיש, לא פיגמנטטיבי ומתוח נוטה לאודם (רוזציאה, סבוריאה, אקנה, סוגי אלרגיה) ו/או לפריחה, אך ללא נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה), סוג עור זה אינו נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר.

**טכנולוגית DermShield™ בעלת ערך רב במצבי עור כאלה משום שהיא מאפשרת שימוש בריכוז גבוה של חומרים פעילים ללא תופעות הלוואי האופייניות.**

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות לשיקום המחסום האפידרמלי ורכיבים אנטי-אינפלמטוריים, חומצה פירובית, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה ביטא-הידרוקסית, חומצה אזלאית (תלוי בסוג הרגישות ובגורם האודם), רטינואידים, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.

## DRPW

Dry Resistant Pigmented Wrinkled

**טיפול בעור יבש (D), עמיד (R), פיגמנטטיבי (P), מקומט/נוטה לקמטים (W)**

עור יבש, עמיד, פיגמנטטיבי ועם קמטים אינו נוטה לאודם ו/או לפריחה, בעל נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה), בעיקר באזור עור הפנים ובית החזה המופיעה בצורה של נמשים, מלזמה, פיגמנטציה פוסט אינפלמטורית וסולר לנטיגו, תלוי ב-Fitzpatrick של העור. עור זה נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר. בזכות עמידות סוג עור זה, ניתן להשתמש בריכוזים גבוהים של חומרים פעילים.

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה פירובית, רטינואידים, חומרי הבהרה, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.

**טיפול בעור יבש (D), עמיד (R), לא פיגמנטטיבי (N), מקומט/נוטה לקמטים (W)**

עור יבש, עמיד, לא פיגמנטטיבי ועם קמטים אינו נוטה לאודם ו/או לפריחה, ללא נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה). עור זה נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר. בזכות עמידות סוג עור זה, ניתן להשתמש בריכוזים גבוהים של חומרים פעילים.

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות, חומצות אלפא-הידרוקסיות, רטינואידים, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.

**DRPT****טיפול בעור יבש (D), עמיד (R), פיגמנטטיבי (P), מתוח (T)**

עור יבש, עמיד, פיגמנטטיבי ומתוח אינו נוטה לאודם ו/או לפריחה, בעל נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה), בעיקר באזור עור הפנים ובית החזה המופיעה בצורה של נמשים, מלזמה, פיגמנטציה פוסט אינפלמטורית וסולר לנטיגו, תלוי ב - Fitzpatrick של העור. עור זה אינו נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר. בזכות עמידות סוג עור זה, ניתן להשתמש בריכוזים גבוהים של חומרים פעילים.

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה פירובית, רטינואידים, חומרי הבהרה, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.

**DRNT****טיפול בעור יבש (D), עמיד (R), לא פיגמנטטיבי (N), מתוח (T)**

עור יבש, עמיד, לא פיגמנטטיבי ומתוח, אינו נוטה לאודם ו/או לפריחה, ללא נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה). עור זה לא נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר. בזכות עמידות סוג עור זה, ניתן להשתמש בריכוזים גבוהים של חומרים פעילים.

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות, חומצות אלפא-הידרוקסיות, רטינואידים, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.

**ORPT****טיפול בעור שמן (O), עמיד (R), פיגמנטטיבי (P), מתוח (T)**

עור שמן, עמיד, פיגמנטטיבי ומתוח אינו נוטה לאודם ו/או לפריחה, בעל נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה), בעיקר באזור עור הפנים ובית החזה המופיעה בצורה של נמשים, מלזמה, פיגמנטציה פוסט אינפלמטורית וסולר לנטיגו, תלוי ב - Fitzpatrick של העור. עור זה אינו נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר. בזכות עמידות סוג עור זה, ניתן להשתמש בריכוזים גבוהים של חומרים פעילים.

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות, חומצה פירובית, חומצה אזלאית, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה ביטא-הידרוקסית (תלוי בסוג הרגישות ובגורם האודם), רטינואידים, חומרי הבהרה, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.

**טיפול בעור שמן (O), עמיד (R), פיגמנטטיבי (P), מקומט/נוטה לקמטים (W)**

עור שמן, עמיד, פיגמנטטיבי ועם קמטים, אינו נוטה לאודם ו/או לפריחה, בעל נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה), בעיקר באזור עור הפנים ובית החזה המופיעה בצורה של נמשים, מלזמה, פיגמנטציה פוסט אינפלמטורית וסולר לנטיגו, תלוי ב - Fitzpatrick של העור. עור זה נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר. בזכות עמידות סוג עור זה, ניתן להשתמש בריכוזים גבוהים של חומרים פעילים.

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות, חומצה פירובית, חומצה אזלאית, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה ביטא-הידרוקסית, רטינואידים, חומרי הבהרה, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.

**ORNT**
**טיפול בעור שמן (O), עמיד (R), לא פיגמנטטיבי (N), מתוח (T)**

עור שמן, עמיד, לא פיגמנטטיבי ומתוח אינו נוטה לאודם ו/או לפריחה, ואינו בעל נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה). עור זה אינו נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר. בזכות עמידות סוג עור זה, ניתן להשתמש בריכוזים גבוהים של חומרים פעילים.

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות, חומצה פירובית, חומצה אזלאית, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה ביטא-הידרוקסית, רטינואידים, ואנטי-אוקסידנטים.

**ORNW**
**טיפול בעור שמן (O), עמיד (R), לא פיגמנטטיבי (N), מקומט/נוטה לקמטים (W)**

עור שמן, עמיד, לא פיגמנטטיבי ועם קמטים, אינו נוטה לאודם ו/או לפריחה, ואינו בעל נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה). עור זה נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר. בזכות עמידות סוג עור זה, ניתן להשתמש בריכוזים גבוהים של חומרים פעילים.

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות, חומצה פירובית, חומצה אזלאית, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה ביטא-הידרוקסית, רטינואידים, פפטידים למיצוק ואנטי-אוקסידנטים.

**OSNW**
**טיפול בעור שמן (O), רגיש (S), לא פיגמנטטיבי (N), מקומט/נוטה לקמטים (W)**

עור שמן, רגיש, לא פיגמנטטיבי ועם קמטים הנוטה לאודם (רוזציה, סבוריאה, אקנה, סוגי אלרגיה) ו/או לפריחה, אינו בעל נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה). עור זה נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר.

**טכנולוגית DermShield™ בעלת ערך רב במצבי עור כאלה משום שהיא מאפשרת שימוש בריכוז גבוה של חומרים פעילים ללא תופעות הלוואי האופייניות.**

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות לשיקום המחסום האפידרמלי ורכיבים אנטי-אינפלמטוריים, חומצה פירובית, חומצה אזלאית, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה ביטא-הידרוקסית (תלוי בסוג הרגישות ובגורם האודם), רטינואידים, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.

**טיפול בעור שמן (O), רגיש (S), לא פיגמנטטיבי (N), מתוח (T)**

עור שמן, רגיש, לא פיגמנטטיבי ומתוח הנוטה לאודם (רוזציאה, סבוריאה, אקנה, סוגי אלרגיה) ו/או לפריחה, אינו בעל נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה). עור זה אינו נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר.

**טכנולוגית DermShield™ בעלת ערך רב במצבי עור כאלה משום שהיא מאפשרת שימוש בריכוז גבוה של חומרים פעילים ללא תופעות הלוואי האופייניות.**

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות לשיקום המחסום האפידרמלי ורכיבים אנטי-אינפלמטוריים, חומצה פירובית, חומצה אזלאית, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה ביטא-הידרוקסית (תלוי בסוג הרגישות ובגורם האודם), רטינואידים, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.

**טיפול בעור שמן (O), רגיש (S), פיגמנטטיבי (P), מתוח (T)**

עור שמן, רגיש, פיגמנטטיבי ומתוח הנוטה לאודם (רוזציאה, סבוריאה, אקנה, סוגי אלרגיה) ו/או לפריחה, בעל נטייה להיווצרות של דיסכרומיה (היפר-פיגמנטציה), בעיקר באזור עור הפנים ובית החזה המופיעה בצורה של נמשים, מלזמה, פיגמנטציה פוסט אינפלמטורית וסולר לנטיגו, תלוי ב-Fitzpatrick של העור. עור זה אינו נוטה לפתח קמטים בשל רקע גנטי ו/או עקב הרגלי אורך חיים בהווה או בעבר.

**טכנולוגית DermShield™ בעלת ערך רב במצבי עור כאלה משום שהיא מאפשרת שימוש בריכוז גבוה של חומרים פעילים ללא תופעות הלוואי האופייניות.**

הטיפול כולל: תכשירי הגנה מפני השמש, תכשירי לחות לשיקום המחסום האפידרמלי ורכיבים אנטי-אינפלמטוריים, חומצה פירובית, חומצות אלפא-הידרוקסיות, חומצה ביטא-הידרוקסית, חומצה אזלאית (תלוי בסוג הרגישות ובגורם האודם), רטינואידים, חומרי הבהרה, פפטידים למיצוק והבהרה ואנטי-אוקסידנטים.