

25.67x34.12	1	עמוד 24	השבוע בפתח תקוה	01/06/2023	86357173-0
ד"ר להבית אקרמן - רפואת עור אסתטי - 484611					



מאת: הילה פלאח-כהן

הדרך היעילה להגן על עצמינו בפני נזקי השמש



מתי מותר להיות בשמש? מה הקרינה עושה לעור? למי מהאוכלוסייה השמש מסוכנת לה ביותר? האם קרני UVA הארוכות והקצרות יכולות לעבור דרך זכוכית הבית או הרכב? • על כל השאלות הללו תקבלו תשובות בכתבה שלפניכם

להשתמש במסנן קרינה איכותי בעל SPF 30-50, וכן, הגנה בפני UVA ואז על זה לשים מייק אפ או להשתמש בתכשירים משולבים - יש היום מסנני קרינה בעלי גוון - וכך ניתן לחסוך בשכבות לפי העור.

האם ספריי הגנה עם 50SPF מגן באותה רמה כמו תחליב הגנה?

כן. מה שחשוב זה רמת התו תקן ואיכות המסנן ולא המרקם שלו! מה שכן - ספריי על מנת להשיג הגנה יש לרסס כשלוש שניות על כל אזור. ואילו תחליף ניתן לרסס פחות זמן - במידה ומקפידים על אופן מריחה שמומלץ לטג התכשיר - ההגנה עצמה זהה.

לאחרונה יצאו תכשירים ייעודיים לאזורים רגישים: שפתיים, פפעים וכו'. האם הם שונים במטרתם ויעודם מקרם רגיל?

כן. למי שיש לו עפעפיים רגישות או שפתיים רגישות מומלץ להשתמש בתכשיר ייעודי לאזור זה. באופן רגיל - ניתן להשתמש בתכשירים הרגילים (שוב בהנחה שהם איכותיים והיפואלרגיים).

האם יש מוצרי הגנה מהשמש שאינם דביקים?

בוודאי!!!! חלק גדול מהתכשירים היום מכילים מרקמים עדינים, נעימים, בספגים, במגוון ריחות ומרקמים. יש תכשירים שקופים מימיים, כאלה נטולי ריח וכאלה המכילים חומצה היאלורונית לתחושת רעננות ואפילו ספריי יבש כן יש כזה דבר או סטיק - כזה שלא נשפך! בקיצור היום לכל אחד יש את התכשיר שלו - על מנת שהשימוש יהיה מוצלח ונח.

מסנן קרינה מחמיר אקנה?

לא, יש היום מסנני קרינה מיועדים לעור שמן / או נוטה לאקנה והם מופחתי שומן ואינם מחמירים אקנה.

מה עושים בלחות של הקיץ כשלא רוצים תחושה דביקה על העור?

משתמשים במסנני קרינה במרקם קליל לדוגמת יובי אייג' דיילי - שמכילים, בגלל טכנולוגיה חדשנית, מסנני קרינה איכותיים יחד עם חומרי אנטיאייג'ינג ואנטיפיגמנטציה, כך גם חוסכים שכבות וגם התכשיר במרקם מימי ונספג בשניות.

מינרלי או אורגני?

יש הרבה מיתוסים סביב העניין - היום מסנני קרינה החדשניים והמתקדמים מכילים תרכובות בטוחות לשימוש המשיך מסננים אורגנים ומינרליים יחד - התוצאה הגנה טובה יותר ומרקם נח יותר.

קרם הגנה, טוב ככל שיהיה, אם לא נקפיד למרוח באופן שוטף וקבוע כחלק מהשגרה לא יהיה אפקטיבי להגנה אופטימלית. חשיבות רבה יש להטמעת השימוש בו כחלק אינטגרלי וקבוע משגרת היומיום. ולכן, הוא חייב להיות נח ומותאם וקל לשימוש.

לאילו המעדיפות לקצר תהליכים - מומלץ להשתמש בתכשיר כמו UV AGE DAILY הוא תכשיר הייטקיסטי מתוחכם, שמחבר הגנה מאד איכותית מקרני UVA ו-UVB, וגם משמש כתכשיר אנטיאייג'ינג פעיל ויעיל.

ישתלב בשגרה הקבועה. ולכן, הוא חייב להיות מותאם לסוג העור, לסוג הפעילות ולצרכים הספציפיים שלכם.

מה ההבדל בין מריחת ספריי לתחליב?

כאשר מורחים תחליב יש להתיז על העור ואז למרוח. כאשר מורחים ספריי שקוף ההנחיה יש להתיז שלוש שניות על כל איזור ורק אז לזוז הלאה לאיזור הבא - שזה הרבה! שוב - מרבית המשתמשים לא מורחים את הכמות היומית המומלצת אלא הרבה פחות ולזה יש השפעה ישירה על היעילות ועל משך ואיכות ההגנה והשמירה על העור.

מה צריך 30 SPF או 50?

שאלת השאלות. ההבדל בין 30 ל- 50 הוא בשה"כ פחות משני אחוז - בהגנה. אז למה זה חשוב? SPF גבוה יותר אם מדובר באחוז וחצי בלבד? כי אחוז וחצי לאורך שנים במצטבר זה הרבה נזק מצטבר. וגם רובנו שמים הרבה הרבה פחות מהכמות הרצויה, המספרים הללו של ההגנה נכונים לתנאי מעבדה וכאשר מורחים את הכמות המספקת - בפועל זה לא קורה ולכן טוב שיש קצת "רזרבה" בהגנה בתורת SPF גבוה יותר.

האם קרני UVA הארוכות והקצרות יכולות לעבור דרך עננים וזכוכית הבית או הרכב?

כן - אנחנו נוטים לחשוב שרק כשיוצאים החוצה אנו חשופים לשמש אבל זה ממש לא כך! הקרניים הארוכות - UVA חודרות גם דרך העננים (פחות כשי הרבה עננים). ובוודאי שחודרות גם זכוכית של משרד או ברכב. כמו כן אנו נוטים לחשוב שקרני השמש מגיעות רק מלמעלה אבל זה נכון רק בשעות אמצע היום - כל שאר היום הקרניים מגיעות גם מהצדדים - כי השמש לא עומדת למעלה אלא יורדת ועולה...

למי מהאוכלוסייה השמש מסוכנת ביותר?

תינוקות, אנשים מדוכאי חיסון, קשישים, וכן אנשים בעלי עור בהיר ורגישות יתר לשמש, כאלה שעובדים קבוע בשמש כמו מצילים, נגנים, וכד'. יש אנשים שנוטלים תרופות שגורמות לרגישות יתר לשמש כמו רואקוטן או תרופות כימוטרפיות לאורך זמן - כל אלה גם מגבירים סיכוי לנזקי שמש בין השאר סרטני עור. בגדול אף אחד לא חסין מנזקי השמש. כלומר - גם חשיפה פחותה תעורר אצלם תגובה לא רצויה ולכן חשוב שאנשים בקבוצות הללו ישמרו ויקפידו יותר.

כל כמה זמן מומלץ למרוח הגנה מהשמש?

מומלץ לחדש את המריחה כל שעתיים (לכל היותר!).

מה קורה כשמזיעים? כשעושים ספורט במתקני חוץ?

מי שעוסק בפעילות גופנית בחוץ או מזיע, שיחדש את הקרם הגנה מידי שעה ומומלץ להשתמש בספריי שקוף או בתחליב הנספג במהירות, כך לא מרגישים תחושה דביקה על העור.

האם איפור בעל הגנה מהשמש מספיק כדי להגן על העור או שיש צורך להשתמש גם עם מוצרי הגנה ומעליהם איפור?

לרוב איפור איננו מכיל SPF מספק וגם לא הגנה בפני UVA ולכן מומלץ

לפניכם שאלות שכיחות בנושא 'הגנה מהשמש' ותשובות מקצועיות מד"ר **להבית אקרמן** - מומחית לרפואת עור ויועצת מדעית למוטג VICHY. לדברי ד"ר אקרמן: "זה צריך הגנה מהשמש כבר כולנו יודעים, גם את זה צריך מסנן קרינה איכותי שמגן בפני UVB. אז מה אנחנו פחות יודעים? מה היא הדרך היעילה להגן על עצמינו בפני נזקי השמש באמצעות שימוש תמידי בקרם הגנה כחלק מהשגרה שלנו במסנני קרינה-בדיוק כמו שמצחצחים שיניים?".

למה חשוב להגן מהשמש?

השמש גורמת לנזקים רבים בעור בין השאר סרטני עור, קמטים וכמוכן כתמים מסוגים שונים - נמשים, מלסמה, לנטינגס ואפילו התפוצצויות של כלי דם ע"פ העור וכתמים לבנים.

מתי מותר להיות בשמש?

אין רופא עור שיגיד שמותר להיות בשמש... גם עם מסנן קרינה חשוב להבין שהשהות בשמש איננה מומלצת ולכן יש למעט ככל שניתן וכמוכן להיות עם הגנה. בגדול השעות המסוכנות ביותר הן מהשעה עשר בבוקר ועד ארבע בצוהריים.

למה בעצם השמש כל כך מזיקה לנו?

השמש פולטת קרינה מסוגים שונים כאשר חלק מהקרניים חודרות את כדור הארץ - ואלו הן UVA ו-UVB. מה זה בעצם קרינת UV? השמש פולטת הרבה קרניים שחלקן חודרות את כדור הארץ ומזיקות לעור, הקרניים האלה הן UVB ו-UVA. בעבר היה מקובל לחשוב שהקרניים המסוכנות הן UVB - קרניים קצרות יותר הגורמות לנזק מיידי כמו כוויות, שזוף, צריבה בעור. מרבית מסנני הקרינה התייחסו ל-UVB (זה בא לידי ביטוי במונח SPF...).

מחקרים מאוחרים יותר העלו כי גם קרינה מסוג UVA מסוכנת לא פחות ואולי אף יותר שכן היא חודרת עמוק יותר לעור וגורמת לנזק איטי בעיקר בחומר הגנטי של התאים האחראי בין השאר לסוגי סרטן בעור וגם להזדקנות עור. אחד היתרונות של מסנני הקרינה של וישי הוא ההגנה הגבוהה מאד גם מקרני UVA וגם מקרני UVB - כלומר הגנה משולבת שנותנת מעטפת בטיחות כוללת פעילה.

מה הקרינה עושה לעור?

שזוף, כוויות שמש, כתמים, קמטים, הופעה מואצת של סוגי סרטן עור כמו כן, כוויות שמש חזרות בילדות הוכחו כגורם סיכון ולעליה בשכיחות מלנומה. כמו כן, כוויות שמש פוגעות בתפקוד מערכת החיסון. נזקי הקרינה לעור הם המשכיים ומצטברים בהדרגה ולכן החשיבות הקריטית למניעה והגנה לאורך השנים בכל עונות השנה ולא רק כשיוצאים לחופש - DAILY SUN PROTECTION - אנחנו נחשפים לשמש גם בפקק, גם בהליכה, גם בריצה בחמש בבוקר וגם כשיושבים במשרד מול חלון (כי חלק מהקרינה חודר זכוכית).

איזה מסנן קרינה הכי טוב?

כמוכן יש את התשובה הקלאסית - מסנן קרינה איכותי, בעל תו תקן מחמיר ל-UVA ו-UVB אבל התשובה האמיתית מסנן קרינה הכי טוב זה כזה שתשתמשו בו - ולכן הוא חייב להיות נח, נעים, לא מציק וכזה