

25.84x33.39	1	58	עמוד	זמן מבשרת	24/05/2023	86249442-9
ד"ר להבית אקרמן - רפואת עור אסתטי - 484611						

זמן בריאות ד"ר להבית אקרמן **כותבת המאמר היא מומחית לרפואת עור ויועצת מדעית למונת VICHY**

הגנה מהשמש

לרגל העונה החמה שבפתח: שאלות ותשובות נפוצות על אחד ההרגלים הקייצים האהובים - השיזוף בשמש



צילום אילוסטרציה: Dimitris Vetsikas, Pixabay

המספקת, בפועל זה לא קורה. לכן, טוב שיש קצת 'זרבה' בהגנה בצורת SPF גבוה יותר.

האם מסנן קרינה מחמיר אקנה?

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

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

משתמשים במסנני קרינה במרקם קליל שמכילים בגלל טכנולוגיה חדשנית מסנני קרינה איכותיים יחד עם חומרי אנטיאייג'ינג ואנטיפיגמנטציה. כך חוסכים שכבות וגם התכשיר במרקם מימי ונספג בשניות

מינרלי או אורגני?

יש הרבה מיתוסים סביב העניין. היום, מכילים מסנני הקרינה החדשניים והמתקדמים תרכובות בטוחות לשימוש שהם אורגניים ומינרליים יחד. התוצאה: הגנה טובה יותר ומרקם נוח יותר.

למה בעצם מזיקה לנו השמש?

השמש פולטת קרינה מסוגים שונים כאשר חלק מהקרניים חודרות את כדור הארץ. אלה ה-UVA ו-UVB.

מה היא בעצם קרינת UV?

השמש פולטת הרבה קרניים שחלקן חודרות את כדור הארץ ומזיקות לעור. הקרניים האלה הן UVA ו-UVB. בעבר, מקובל היה לחשוב שהקרניים המסוכנות הן UVB - קרניים קצרות יותר שגורמות לנזק מידי כמו כוויות, שיזוף וצריבה בעור. מרבית מסנני הקרינה התייחסו ל-UVB (בא לידי ביטוי במונח SPF). מחקרים מאוחרים יותר העלו, כי גם קרינה מסוג UVA מסוכנת לא פחות ואולי אף יותר, שכן חודרת היא עמוק יותר לעור וגורמת לנזק איטי, בעיקר בחומר הגנטי של התאים, האחראי בין השאר לסוגי סרטן בעור וגם להזדקנות עור.

מה עושה הקרינה לעור?

שיזוף, כוויות שמש, כתמים, קמטים והופעה מואצת של סוגי סרטן עור. כמו כן, הוכחו כוויות שמש חוזרות בילדות כגורם סיכוני ולעלייה בשכיחות מלנומה. כמו כן, פוגעות כוויות שמש בתפקוד מערכת החיסון. נזקי הקרינה לעור הם המשכיים ומצטברים בהדרגה. לכן, החשיבות הקריטית למניעה והגנה לאורך השנים היא בכל עונות השנה ולא רק כשיוצאים לחופש.

לסיכום, אנחנו נחשפים לשמש גם בפקק, גם בהליכה עם הכלב, גם בריצה בחמש בבוקר וגם כשיושבים במשרד מול חלון (כי חלק מהקרינה חודרת זכוכית). 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 חייב הוא להיות נוח, מותאם וקל לשימוש.

מימיים, כאלה נטולי ריח, כאלה שמכילים חומצה היאלורונית לתחושת רעננות ואפילו ספריי יבש - כן, כזה שלא נשפך. בקיצור, היום לכל אחד יש את התכשיר שלו על מנת שהשימוש יהיה מותאם ונוח.

למי מהאוכלוסייה מסוכנת השמש ביותר?

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

למה חשוב להתגונן מהשמש?

השמש גורמת לנזקים רבים בעור בין השאר סרטני עור, קמטים וכמובן כתמים מסוגים שונים - נמשים, מלסמה, לנטינגס ואפילו התפרוצויות של כלי דם על פני העור וכתמים לבנים.

מתי מותר להיות בשמש?

אין רופא עור שיגיד שמתור להיות בשמש. גם עם מסנן קרינה חשוב להבין שהשהות בשמש איננה מומלצת. לכן, יש למעט ככל שניתן וכמובן להשתמש באמצעי הגנה. בגדול, השעות המסוכנות ביותר הן מהשעה עשר בבוקר ועד ארבע בצהריים.

איזה מסנן קרינה הכי טוב?

כמובן שיש את התשובה הקלאסית - מסנן קרינה איכותי, בעל תו תקן מחמיר ל-UVA ול-UVB, אבל התשובה האמתית היא שמסנן הקרינה הטוב ביותר הוא זה שתשתמשו בו. לכן, חייב הוא להיות נוח, נעים, לא מציק וכזה שישתלב בשגרה הקבועה. 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, ההנחה היא להתיז שלוש שניות על כל אזור ורק אז לזוז הלאה לאזור הבא - שזה הרבה. 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? SPF 30 או 50?

שאלת השאלות. ההבדל בין 30 ל-50 הוא בסך הכול פחות משני אחוזים בהגנה. אז למה זה חשוב SPF גבוה יותר אם מדובר באחוז וחצי בלבד? כי אחוז וחצי לאורך שנים במצטבר זה הרבה נזק מצטבר. רובנו שמים הרבה פחות מהכמות הרצויה. המספרים הללו של ההגנה נכונים לתנאי מעבדה. כאשר מורחים את הכמות

זה שצריך הגנה מהשמש כבר כולנו יודעים, גם את זה שצריך מסנן קרינה איכותי שמגן בפני UVB. מה אנחנו פחות יודעים? מה היא הדרך היעילה להגן על עצמנו בפני נזקי השמש? באמצעות שימוש תמידי בקרם הגנה ובמסנני קרינה כחלק מהשגרה שלנו - בדיוק כמו שמצחצחים שיניים?

לפניכם רשימה של שאלות שכוחות

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

כן, אנחנו נוטים לחשוב שרק כאשר יוצאים החוצה וחשופים אנו לשמש, אבל זה ממש לא כך. הקרניים הארוכות - UVA - חודרות גם דרך העננים (פחות כשיש הרבה עננים...) ובודאי שחודרות גם זגוגית של משרד או רכב. כמו כן, נוטים אנו לחשוב שקרני השמש מגיעות רק מלמעלה, אבל זה נכון רק בשעות אמצע היום. ביתר שעות היום, מגיעות הקרניים גם מהצדדים, מהסיכה הפשוטה שהשמש לא עומדת למעלה אלא יורדת ועולה...

כל כמה זמן מומלץ למרוח הגנה מהשמש?

מומלץ לחדש את המריחה כל שעתיים (לכל היותר).

מה קורה כשמזיעים וכשעושים ספורט במתקני חוף?

למי שעוסק בפעילות גופנית בחוף או מזיע, מומלץ לחדש את קרם ההגנה מידי שעה ומומלץ להשתמש בספריי שקוף או בתחליב שנספג במהירות. כך לא מרגישים תחושה רביקה על העור. **האם אפשר 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. לכן, מומלץ 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 מגן ספריי הגנה עם 50SPF באותה רמה כמו תחליב הגנה?

כן. הדברים החשובים הם רמת תו התקן ואיכות המסנן ולא המרקם שלו. מה שכן, על מנת להשיג הגנה, יש לרסס כשלוש שניות על כל אזור ואילו תחליף ניתן לרסס פחות זמן. במידה ומקפידים על אופן מריחה שמותאם לסוג התכשיר, ההגנה עצמה זהה. **לאחרונה יצאו תכשירים ייעודיים לאזורים רגישים: שפתיים, עפעפיים וכו'.** האם שונים הם במטרתם ובייעודם מקרם רגיל? כן. למי שיש עפעפיים או שפתיים רגישות, מומלץ להשתמש בתכשיר ייעודי לאזור זה. באופן רגיל, ניתן להשתמש בתכשירים הרגילים (שוכ, בהנחה שהם איכותיים והיפואלרגיים).

האם יש מוצרי הגנה מהשמש שאינם רביקים?

בוודאי. חלק גדול מהתכשירים היום מכילים מרקמים עדינים, צעימים ונספגים במגוון ריחות ומרקמים. יש תכשירים שקופים,