

תכניסו לראש: קרם הגנה זה כמו לצחצח שיניים | טיפים ממומחית

אנחנו נחשפים לשמש גם בפקק, גם בהליכה עם הכלב, גם בריצה השכם בבוקר. אז מה ההבדל בין קרינת UVA ל-UVB, מה יותר מסוכן, אלו נזקים עלולים להיגרם, ולמה צריך להשתמש במסנן קרינה לא רק בקיץ? ד"ר להבית אקרמן, מומחית לרפואת עור, עם התשובות

18 תגובות

שרון כידון, ישי שנרב | 07.05.23 | 07:34
תגיות הגנה מפני השמש שמש מסנן קרינה

האזינו לכתבה 3 דקות

הקיץ מתקרב - ועמו הסכנות בחשיפה המוגברת לשמש. ד"ר להבית אקרמן, מומחית לרפואת עור ויועצת מדעית למותג הדרמו קוסמטיקה "וישי", מדגישה שצריך להכניס את השימוש בקרם ההגנה לסבב הפעולות הקבוע שלנו מדי יום - בלי קשר לשאלה אם הולכים לים, לבריכה או לטיול. בריאיון ל-ynet radio, אמרה: "כולם יודעים שאנחנו צריכים להגן על עצמנו מהשמש באמצעות מסנן קרינה איכותי, אבל זה לא מספיק. הדרך היעילה באמת להגן על עצמנו מפני נזקי השמש היא שימוש קבוע במסנני קרינה. צריך להכניס את השימוש בהם לשגרת היומיום, כמו צחצוח שיניים. מה שלא הופך לקבוע, לא יעזור".

קראו עוד:

- [המאכלים שמסייעים לעור להגן על עצמו מפני השמש](#)
- [לא רק מלנומה: הנזקים הקוסמטיים שנגרמים כתוצאה מחשיפה ארוכה לשמש](#)
- [כך תדעו: האם קרם ההגנה שלכם מקרינת השמש עדיין בתוקף?](#)

לדבריה, רוב האנשים לא מצליחים להטמיע את השימוש במסנן קרינה בשגרה. למה? "כי זה דביק, מציק, מעצבן, לא נמרח טוב", היא אומרת. "ויש עוד תירוצים: 'כי ברגע שאני יוצא לריצה, זה נוזל לעיניים ושוורף', 'כי לא בא לי בקיץ למרוח שכבות על גבי שכבות לפני היציאה ללחות'. אבל התירוצים האלה כבר לא רלוונטיים. מסנני הקרינה, שהיו בעבר בעלי מרקם סמיך, דביק ומציק, נהפכו לתכשירים יעילים ופעילים שמותאמים בדיוק לשגרת היומיום הספציפית ולסוג העור הספציפי.

"כיום מוצע מגוון רחב של מסנני קרינה הנותנים מענה לכל צורך ומתאימים לכל סוגי העור. לבעלת עור שמן, למשל, כדאי להשתמש בקרם הגנה במרקם קליל או בתחליב. לאלו שמעדיפות לחסוך בשכבות, מוצעים מסננים עם גוון, החוסכים שימוש במייק-אפ. איזה מסנן קרינה הכי טוב? המסנן שיתאים לסוג העור שלכם, לסוג הפעילות שלכם ולצרכים הספציפיים שלכם. אם יש לכם עור עם אקנה, לדוגמה, יש להשתמש במסנן קרינה נטול שומן. ילדים וספורטאים צריכים מסנן לא דביק. נשים בוגרות זקוקות למסנן שמכיל גם נוגדי חמצון".

הנה עוד שאלות ותשובות על נזקי השמש ועל הדרכים להתגונן מפניהם.



יש תכשירים שיכולים למנוע את כתמי השמש הללו (צילום: shutterstock)

מה יש בשמש שכל כך מזיק לנו?

"השמש פולטת קרינה מסוגים שונים", אומרת ד"ר אקרמן, "כאשר חלק מהקרניים - UVA ו-UVB - חודרות את כדור הארץ ומזיקות לעור. בעבר היה מקובל לחשוב שהקרניים המסוכנות יותר הן UVB, שכן הן קצרות יותר וגורמות נזק מידי כמו כוויות, שיזוף וצריבה בעור. מרבית מסנני הקרינה התייחסו ל-UVB. מחקרים מאוחרים יותר העלו כי קרינה מסוג UVA מסוכנת לא פחות, ואולי אף יותר, שכן היא חודרת עמוק יותר לעור וגורמת נזק בעיקר לחומר הגנטי של התאים האחראי ל**סרטן עור** ולהזדקנות העור. יש מסננים שפועלים נגד קרני UVA וקרני UVB גם יחד. זוהי הגנה משולבת שנותנת מעטפת בטיחות כוללת בעילה".

מה הקרינה עושה לעור?

לדבריה, שיזוף, כוויות שמש, כתמים וקמטים הוכחו כגורם סיכון **למלנומה**. כוויות שמש גם פוגעות בתפקוד של מערכת החיסון. "נזקי הקרינה לעור הם המשכיים ומצטברים בהדרגה, ולכן יש חשיבות קריטית למניעה ולהגנה לאורך השנים, בכל עונות השנה - לא רק בקיץ", קובעת ד"ר אקרמן. "אנחנו נחשפים לשמש גם בפקק, גם בהליכה עם הכלב, גם בריצה בחמש לפנות בוקר וגם כשיושבים במשרד מול חלון - כי חלק מהקרינה חודר זכוכית".

ד"ר אקרמן מדגישה: "קרם הגנה, טוב ככל שיהיה, לא יהיה אפקטיבי בצורה מרבית אם לא נקפיד למרוח אותו באופן קבוע, כחלק מהשגרה. כדי שיהיה לנו קל איתו, הוא חייב להיות נוח לשימוש. יש תכשירים מתוחכמים במיוחד, שמשלבים הגנה יעילה מקרני UVA ו-UVB וגם משמשים כתכשירי אנטיאייג'ינג פעילים ויעילים ונלחמים בקמטים ובכתמים. כל זה במרקם נוזלי מט ולא דביק".

מתי מותר להיות בשמש?

"אין רופא עור שימליץ לשהות בשמש, גם עם מסנן קרינה", אומרת ד"ר אקרמן. "השהות בשמש איננה מומלצת, ולכן יש להמעיט בה ככל שניתן - וכמובן, למרוח קרם הגנה".

