

20.15x33.66	1	20	עמוד	ידיעות אילת	06/2023	86578960-9
ד"ר להבית אקרמן - רפואת עור אסתטי - 484611						



colhanegev@yedtik.co.il



החידוש: תכשירי הגנה ספציפיים המותאמים לדרישות ולרצונות המשתנים של המשתמשים | צילומים: שאטר סטוק

הכי חכמים בשמש

לכבוד העונה החמה קבלו את המדריך המלא שיעזור לכם להגן על העור שלכם מפני השמש • ולדעת מה חדש, מה חשוב ומה אסור לפספס

בנוקי הסביבה. כל זה במרקם נוזלי מט ולא רביק וקל לשיי מוש בשגרה עמוסה.

זהירות, קרינה

אז למה השמש מזיקה כל כך לעור שלנו? השמש פולטת קרינה מסוגים שונים, חלק מהקרניים הודרות את כדור הארץ - קרני UVA ו־UVB, קרינות אלה מזיקות לעור שלנו.

בעבר חשבו שהקרניים המסוכנות הן UVB - קרניים קצרות יותר הגורמות לנזק מיידי כמו כוויות, שיוף, צריבה בעור ומרבית מסנני הקרינה העניקו הגנה מפני קרני UVB. ואולם, מחקרים מאוחרים יותר הראו 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 היכול לגרום לסרטן בעור ולהזדקנות העור. אחד היתרונות של מסנני הקרינה הוא ההגנה הגבוהה מאוד שהם מעניקים מפני שני סוגי קרינה - UVA ו־UVB, כלומר, הגנה משולבת שנותנת מעטפת בטיחות פעילה וכוללנית.

נזקים מצטברים

מה הקרינה עושה לעור? שיוף, כוויות שמש, כתמים, קמטים וכוויות שמש חוזרות בילדות הוכחו כגורם סיכון למל"ח נומה. כוויות שמש גם פוגעות בתפקוד מערכת החיסון. הנזקים שקרינת השמש מסבה לעור הם המשכיים ומצטברים, ולכן יש חשיבות רבה למניעה והגנה לאורך השנים בכל עונות השנה ולא רק כשיוצאים לחופש כשהמוטו הוא Daily Sun Protection (הגנה יומית מפני השמש). חשוב לזכור שאנחנו נחשפים לשמש בפקק, בהליכה עם הכלב, בריצה בחמש בבוקר, וגם כשיושבים במשרד מול חלון (כי חלק מהקרינה חודר זכוכית).

אם לא נקפיד למרוח באופן שוטף וקבוע קרם הגנה, הוא לא יספק הגנה אופטימלית, טוב ככל שיהיה. יש חשיבות רבה להטמעת השימוש בקרם הגנה כחלק אינטגרלי וקבוע משגרת היומיום, ולכן הוא חייב להיות נוח וקל לשימוש.

הקיץ כאן וזה הזמן להתעדכן בכל החידושים בתחום ההגנה מפני השמש. ד"ר **להבית אקרמן**, מומחית לרפואת עור ויועצת מרעית למוטג הדרמו־קוסמטיקה וישי, מסבי"רה, "זה שצריך הגנה מהשמש כבר כולנו יודעים, גם את זה שצריך מסנן קרינה איכותי שמגן בפני קרני UVB. אבל הדרך היעילה היחידה להגן על עצמנו בפני נזקי השמש היא באמצעות שימוש קבוע ותמידי במסנני קרינה, בריוק כמו שמצחצחים שיניים, מה שלא הופך להיות קבוע - לא יעזור". לדבריה, "מרבית האנשים לא מצליחים להטמיע את השימוש במסנן קרינה בשגרה. למה? כי זה רביק, מציק, מעצבן, לא נמרח טוב, כי ברגע שאני יוצא לריצה, זה נוזל לעיניים ושוורף, כי מיד כשאני יוצאת לרכב זה נהיה לי רביק על העור, כי לא בא לי למרוח בקיץ שכבות על גבי שכבות לפני היציאה ללחות, ועוד שלל סיבות. אז זהו שלא עור".

התאמה מדויקת

בעבר הלא רחוק מסנני קרינה היו בעלי מרקם סמיך ורביק, ואולם, היום יש תכשירים חדשניים המותאמים לא רק לסוגי העור השונים אלא גם לשגרת הטיפוח הספציפית. "לא מדובר בהתאמה לעור שמן או עור יבש אלא בהתאמה הרבה יותר מדויקת, התאמה לפי הצרכים הספציפיים של שגרת הטיפוח", מסבירה ד"ר אקרמן.

החידוש: תכשירי הגנה ספציפיים המותאמים לדרישות ולרצונות המשתנים של המשתמשים. לדוגמה - קרם הגנה במרקם קליל או בתחליב לבעלי ובעלות עור שמן, קרם הגנה בעל גוון למי שרוצות לוותר על מייק־אפ, קרם הגנה המשלב תכשיר אנטי־אייג'ינג במגוון של מרקמים (נוזל, קרם, ספריי, ועוד) כמו ספריי מים סולריים המכיל חומצה היאלורונית המעניק תחושה מרעננת ואינו נוזל כשמזיעים. למי שאוהבים מראה שווף עור לפני שיצאו לשמש, מומיץ לץ להשתמש בקרם הגנה בעל גוון המעניק לעור גוון זהוב וזוהר.

למי שמעדיפים לקצר תהליכים, מומלץ להשתמש בתכשירים כמו UV Age Daily, תכשיר חדשני ומתווך המשלב הגנה מפני קרני UVA ו־UVB ותכשיר אנטי־אייג'ינג פעיל ויעיל המסייע להעלמת קמטים, ונלחם



נזקי הקרינה

- כוויות שמש
- כתמים
- קמטים

חשיפה לשמש

- בפקק
- בהליכה עם הכלב
- בריצה בחמש בבוקר
- בישיבה במשרד מול חלון