

20x28.13	1/4	42	עמוד	profashion	מגזין היופי של ישראל	16/07/2013	37940082-3
דוקטור נמרוד פריזמן מנתח פלסט - 27900							



# קרם/הגנה או אנטי אייג'ינג?



מסתבר שאפשר גם וגם,  
כך לפחות מגלה מחקר קליני חדש

בעוד ידוע לכל כי השימוש בקרם הגנה מסייע לצמצם את נזקי השמש, תוצאות מחקר חדש ורחב היקף שנערך במשך ארבע שנים וחצי, העלו כי מריחת קרם הגנה באופן יומיומי על העור לא רק מגנה מקרני השמש החזקות, אלא אף מאטה את הופעתם של קמטים וכתמים ובכך מסייעת לצמצם את תופעות הזדקנות העור. לרגל פתיחתו הרשמית של הקיץ, יצאנו לבדוק מה חושבים המומחים על תפקידו של קרם ההגנה נקרם אנטי אייג'ינג.

ולא לשכוח אף לרגע את ההרס השקט הטמון בה. **יהודית ינוס, מנהלת ההדרכה של שייסידו**, מסבירה כי נזקי השמש נגרמים בכמה מישורים: "נזק לתאים; כאשר עורנו נחשף לקרני ה-UV, נוצר סוג של חמצן מאוקטב אשר פועל בתוך התא וגורם נזק לחומר הגנטי התאי (ה-DNA). הדבר בא לידי ביטוי בתהליך השכפול העצמי של ה-DNA בחלוקת התאים, וכתוצאה מכך העור מזדקן במהירות רבה יותר. נזק לשכבה המקשרת: נזק לשכבה המקשרת (בין האפידרמיס לדרמיס) גורם לנתק בתקשורת בין שתי השכבות ותהליך ההזדקנות (קמטים ורפיון) מואץ יותר. יובש: השכבה הקרנית הפוכת לזיקה ומחוספסת בגלל הרס תאים והגעתם של תאים לא בשלים לשכבת הקרנית כדי למלא את מקום התאים שנפגעו."

חודריג, "יש להשתמש בתכשירים המכילים מקדמי הגנה על בסיס יומיומי באופן קבוע ולהקפיד על מריחה חוזרת בכל מספר שעות."



## שולי הראל-חודריג:

"שיזוף מתקבל כאשר העור

מייצר תאי מלנין כדי להגן על עצמו. קרני השמש האולטרה סגולות UV מתחלקות לשלוש קבוצות המוגדרות על ידי אורכים שונים. UVB הן קרניים הנחסמות בשכבת האוזון ואינן מגיעות לקרקע. קרני UVB הן אלו שגורמות לכוויות ופוגעות בחומר הגנטי של התא (ב-DNA), מה שעלול לגרום לסרטן העור.

## נזקי השמש:

**פגיעה והרס מוקדם של תאי העור**

חבנו מכירים ומוקירים את תרומתה של השמש ממקור אנרגיה חשוב בחיינו. קרניה מזינות את אנרגיות החיים הביולוגיים ואף משפרות את מצב הרוח שלנו, אך חייבים להשתמש בה בדרך מושכלת

הקיץ כבר פה וכמו בכל שנה כמעט מגלי ששמנו לב השמיים הקודרים התחלפו בקרני השמש, הגשמים והאובך התחלפו בשרבים אביביים. השמש קופחת על ראשנו כמעט בכל מקום, כאשר אנו ממתנים לאוטובוס, חוצים את הכביש או נתקעים בפקק תנועה. חשוב לזכור, כי החשיפה לשמש הינה מסוכנת בכל מקום ובכל שעה משעות היום, ולכן קיימת חשיבות עליונה במריחת קרם הגנה בכל חשיפה לשמש.

## קרני השמש

**נחלקות לשלושה סוגים:**

**UVC - UVB, UVA**

רגע לפני שאתם צולים את עורכם בשמש החזקה השוטפת את ארצנו, חשוב לדעת מספר דברים אודות חשיפה בלתי מבוקרת לשמש. שולי הראל חודריג, PHD, מנכ"ל ובעלים של חברת S.R. Cosmetics; "שיזוף מתקבל כאשר העור מייצר תאי מלנין כדי להגן על עצמו. קרני השמש האולטרה סגולות UV מתחלקות לשלוש קבוצות המוגדרות על ידי אורכים שונים. UVB הן קרניים הנחסמות בשכבת האוזון ואינן מגיעות לקרקע. קרני UVB הן אלו שגורמות לכוויות ופוגעות בחומר הגנטי של התא (ב-DNA), מה שעלול לגרום לסרטן העור. UVA הן קרניים הנחשבות חלשות יחסית, אך יכולות לחזור לשכבות העור העמוקות ולגרום לזקנים בלתי הפיכים כגון קמטים, כתמי עור והזדקנות מואצת של העור", ולכן, ממליצה הראל

ינוס מזכירה גם את הרדיקלים חופשיים הפוגעים בפעילות התקינה של התא וכן גם את הנזק שנגרם למערכת החיסונית של הגוף כתוצאה מהחשיפה לשמש: "מחקרים אחרונים בתחום מציינים בוודאות שקרנית ה-UV גם מחלישה את המערכת החיסונית של העור על ידי פגיעה בתאי הלאנגרהנס, האחראים בעור על גירוי והתעוררות של המערכת החיסונית והפעלת בלוטות הלימפה כאשר גוף זר פולש. בהיות העור איבר ההגנה הגדול בגוף, היחלשות המערכת החיסונית של העור משפיעה גם על היחלשות המערכת החיסונית הכוללת של הגוף ומקטינה את יכולתו להתמודד עם מחלות זיהומיות (הרפס), ויראליות וסרטן."

20.8x28.74	2/4	עמוד 43	profashion מגזין היופי של ישראל	פרופאשן - 16/07/2013	37940096-8
דוקטור נמרוד פרידמן מנתח פלסט - 27900					



תמונה באדיבות קלרינס

משתלבים טוב ביחד, כך שהאפידרמיס של עור חשוף לשמש עבה פי שניים מזה של עור מוגן."

לדברי ד"ר נמרוד פרידמן, מומחה לכירורגיה פלסטית ואסתטית: "השמש היא אחד הגורמים העיקריים להזדקנות מואצת של העור. מעבר לסכנה להתפתחותם של גידולים סרטניים, כגון: בזליומה או מלנומה ששכיחותם הולכת וגדלה, החשיפה לשמש גורמת להזדקנות מואצת של העור. נזקי השמש לעור הפנים באים לידי ביטוי בקמטוטים, פיגמנטציה, חוסר סדירות במרקם וצבע העור. אם נבחן את איכות העור של מטופלת/ת נוכל לראות הבדלים משמעותיים באותם אזורים שחשופים יותר לשמש באופן תמידי או ממושך לעומת אלו שלא. חלק מהנזקים הללו בלתי הפיכים ולכן חשוב להגביל ככל שניתן את החשיפה המזיקה לשמש."

### ד"ר נמרוד פרידמן:

"נזקי השמש לעור הפנים באים לידי ביטוי בקמטוטים, פיגמנטציה, חוסר סדירות במרקם וצבע העור. אם נבחן את איכות העור של מטופלת/ת נוכל לראות הבדלים משמעותיים באותם אזורים שחשופים יותר לשמש באופן תמידי או ממושך לעומת אלו שלא. חלק מהנזקים הללו בלתי הפיכים ולכן חשוב להגביל ככל שניתן את החשיפה המזיקה לשמש."

"השמש גורמת לכ-80% מהנזקים שאנו חווים על פני העור עם הגיל, אשר מאיצים מאוד את תהליכי ההזדקנות, מוסיפה ד"ר אינס ורנר, מומחית לרפואת

השמש, שפוגעת בסיבים האלסטניים ורק 20% קשורים לגיל הביולוגי. הוכח מדעית וקלינית כי די בחשיפה חד פעמית לקרי ה-UV במכון שיזוף כדי לגרום נזק ל-DNA של תאי העור. לכן, העצה שלי היא פשוט להתרחק מהשמש עד כמה שניתן על מנת למזער את נזקי העתיד."



### מיכל פרידלר-חלילי:

"ישנו קשר ישיר בין יצירת דלקת בעור לבין השינויים של נזקי השמש והגיל. התגובה הדלקתית מאיצה תגובות ביו-כימיות רבות שבסופו של דבר מזיקות לעור וגורמות להזדקנות. לעיתים קרובות התגובות האלה הן היפוכו של מה שקורה בהזדקנות הטבעית, אך השינוי שנובע מהן לעור להיראות זקן טרם זמנו."

## גורם מספר 1 להזדקנות מואצת של העור

"ישנו קשר ישיר בין יצירת דלקת בעור לבין השינויים של נזקי השמש והגיל", אומרת **מיכל פרידלר-חלילי, מדריכה ראשית במעבדות ג'י'י**, "התגובה הדלקתית מאיצה תגובות ביו-כימיות רבות שבסופו של דבר מזיקות לעור וגורמות להזדקנות. לעיתים קרובות התגובות האלה הן היפוכו של מה שקורה בהזדקנות הטבעית, אך השינוי שנובע מהן גורם לעור להיראות זקן טרם זמנו. למשל, תאי העור עשויים להתפתח מהר יותר, אך הם לא נורמאליים ולא אחידים. הם שונים זה מזה בגודל ובצורה ואינם

כנראה שהדרך היעילה ביותר להאט את תהליך הזדקנות שנוצר כתוצאה מפגיעה של קרני השמש היא מניעה. הראל רודריג מציינת: "כ-80% מתהליך ההזדקנות האפידרמלית נגרמת מנזקי קרינת





עור: "בישראל, נשים וגברים בגילאי החמישים הם בעלי עור מקומט ורפוי יותר בהשוואה לבעלי אותו הגיל במדינות צפון אירופה הקרות. החשיפה לשמש פוגמת בייצור הקולגן והאלסטין ומולקולות חשובות אחרות הנמצאות בשכבת הדמיים ואשר משפיעות על גמישותו, ולכן העור נעשה דק יותר, רפוי ומקומט. צבע העור גם הוא משתנה: הוא נעשה פחות זוהר, לעיתים צהבהב או אפורי, ולא אחיד. חשוב לדעת שמטות השיזוף מזיקות לעור לא פחות מהשמש וגורמות גם הן לקמטים ולכתמים ומעלות את הסיכון לחלות בסרטן העור."

"נזקי השמש באים לידי ביטוי על העור באופנים שונים", אומרת **להבית אקרמן, ד"ר לרפואת עור ומומחית לדרמטולוגיה אסתטית**, "החל מכתמים אדומים וחומים, התפוצצויות של כלי דם על העור (קופוז), הופעת יותר שומות ועד לגידולים טרום סרטניים וסרטניים כגון BCC. כמו כן, השמש מהווה גורם מרכזי בהזדקנות העור ונזקיה הם נזקים המצטברים עם השנים ומופיעים בצורה של קמטים, כתמים, עור דהוי ולא גמיש."

### יתרונות השימוש בקרם הגנה מעבר לתפקידו "חסם שמש"

תוצאות המחקר החדש ורחב ההיקף שנערך במשך ארבע שנים וחצי אינן משאירות מקום לספק, וקובעות כי שימוש יומיומי בקרם הגנה מאט את הופעתם של קמטים וכתמים, ובכך מסייע לצמצם את תופעות הזדקנות העור. **אינה רסקין**

**קוסמטיקאית מוסמכת ומומחית באבחון העור של "פבוניה בוטיקה"**: "שימוש במקדם הגנה באופן יומיומי בקיץ הישראלי הינו הכרחי מאוד ואין זה מפתיע שהוא מהווה גם קרם אנטי אייג'ינג לעור". **אורלי עוז שמואל, המדריכה הראשית של קלרינס בישראל**, מחזקת את חשיבות השימוש בקרם הגנה למניעת תופעות הזדקנות בעור ומסבירה: "תפקידו של קרם ההגנה הוא להגן על העור מפני מקרני ה-UV המזיקות. בעוד שה-SPF מגן על העור מפני קרני ה-UVB ובכך מונע היווצרותם של כוויות בעת החשיפה לשמש, יש לו תפקיד עיקרי נוסף והוא, הגנה על העור מפני קרני ה-UVA החודרות עמוק אל תוך העור וגורמות להזדקנותו המהירה."



### אורלי עוז-שמואל:

"תפקידו של קרם ההגנה הוא להגן על העור מפני מקרני ה-UV המזיקות. בעוד שה-SPF מגן על העור מפני קרני ה-UVB ובכך מונע היווצרותם של כוויות בעת החשיפה לשמש, יש לו תפקיד עיקרי נוסף והוא, הגנה על העור מפני קרני ה-UVA החודרות עמוק אל תוך העור וגורמות להזדקנותו המהירה."

"בחירת קרם לחות לפני היא בבחינת עניין חשוב, ומאוד רצוי שיכיל אנטיאוקסידנטים (מרכיבים נוגדי חימצון) אשר אחראים על נטרול ההשפעה הרסנית

שיש לדיקלים החופשיים בגוף, לחגמא לימון, ויטמין C, ויטמין E ופולפנטלים המופקים מענבים", אומרת **סימונה אפלבוים, מנהלת הדרכה ראשית בלוריאלי פריז**, ומוסיפה: "מרכיבים אלו מעכבים את תהליכי ההזדקנות על ידי כך שהם מעניקים לעור שכבת הגנה, ממש כמו חומת מגן העוטפת ושומרת על העור."

**ג'ני שטיימן, PHD, מדריכה ראשית במאג'ריי קוסמטיקס**, מציינת כי גם לקרם ההגנה ישנן תופעות לוואי: "יצירת רדיקלים חופשיים בעור היא אחת מתופעות הלוואי שנגרמת כתוצאה משימוש ממושך במסנני קרינה כימיים. הדרך הבטוחה ביותר ליהנות מהגנה מרבית מהשמש וגם מהגנה אנטיאוקסידנטית היא להשתמש בסרומים המבוססים על חומרים נוגדי חימצון. החומרים הידועים הם: תה ירוק, מזון מלכות, אדלוויס, פירות יער ועוד. מומלץ לבחור בסרום על בסיס מימי, הנספג בקלות בעור ואינו מכביד עליו. מעליו להניח תכשיר הגנה. לאחר שטיפת המוצר בערב יש לחזור על מריחת סרום אנטיאוקסידנטי."

### חשיבות מידת ההגנה (SPF) ואיך היא נקבעת?

מידת ההגנה של תכשיר מסוים הינה פקטור חשוב בבואנו לבחור אחד, אך עם זאת הוא אינו העיקרי. SPF הינו מדד לחישוב פרק הזמן שבו התכשיר מסוגל להגן על העור מפני כוויות השמש הנגרמות מהקרינה, בהשוואה לזמן שבו העור מאדים ללא הגנה. מומלץ לא לבחור תכשיר עם SPF נמוך מ-15, אולם שימוש במקדם הגנה בעל 70 או 100 אינו בהכרח משמעותי יותר. **אורלי רובינסון, מנהלת**



20.33x27.02	4/4	46	עמוד	profashion	מגזין היופי של ישראל	16/07/2013	37940111-6
דוקטור נמרוד פריזמן מנתח פלסט - 27900							

## קוט הוגנה או אנטי אייג'ינג?



סדרת מוצרי ההגנה מפני השמש של המותג "און" בחברת התרופות והדרמו-קוסמטיקה "מדילין", מסבירה מהי נוסחת החישוב למקדם ההגנה: "20 דקות כפול גובה קרם הגנה. למשל, קרם הגנה 25 SPF יספק לנו הגנה מהשמש למשך כ-500 דקות. לדברי רסקין, החשיבות העיקרית במקדם הגנה היא בחיידו על פני העור, "במהלך היום מאוד חשוב לחדש את מקדם ההגנה ולא להסתפק בשימוש חד פעמי בבוקר".

## הקפדה על מריחת קרם הגנה מגיל צעיר

חינוך נכון להתנהגות חכמה בשמש והעלאת המודעות לשימוש יומיומי בקרם הגנה צריכים להתחיל כבר מגיל צעיר מאוד. ככל שנשכיל ונקדים לחנך את ילדינו להגנה על עורם, כך נוכל למזער נזקים עתידיים ולהתבגר בצורה יפה יותר, שכן תקי השמש הינם נזקים מצטברים, שאותם האים רק שנים מאוחר יותר. **חלילי-פריזלר:** "היום כבר ידוע לכל שחשיפה יתרה לשמש גורמת להזדקנות העור בטרם עת ואף לסרטן עור. ככל שהחשיפה מתחילה בגיל צעיר יותר, בייחוד כשהיא מלווה בכוויות שמש, כך הנזק לטווח הארוך גדול יותר." **ד"ר אקרמן** מוסיפה: "עורם של ילדים ותינוקות הינו רגיש מאוד לנזקי שמש ולכן חשוב כבר מגיל צעיר לחנך לחשיפה ממועטת לשמש ולהימנע ככל האפשר מכוויות שמש, אשר מעלות את הסיכון לסרטן עור אצל מבוגרים".

## במה בכל זאת השמש טובה לנו?

כידוע, ללא אור השמש לא היו יכולים להתקיים חיים על פני כדור הארץ. קרני השמש חיוניות לגופנו משום שהן משמשות כמקור הטבעי של ויטמין D, האחראי בין היתר לחיזוק העצמות ולספיגת היתר בגוף. יש לו השפעה על צמיחת התאים בגוף, הוא מחזק את מערכת החיסון ואף תורם למניעת מחלות כמו סרטן וסוכרת. **ד"ר פריזמן** מציין, כי "כמו כל דבר אחר בחיים, הכל טוב במידה הנכונה. חשיפה מתונה לשמש במיוחד בשעות הבוקר ובשעות אחה"צ חשובה על מנת לאפשר לגוף לייצר ויטמין D. חשוב שהחשיפות יהיו קצרות, תוך הגנה על עור הפנים, חבישת כובע ושימוש במקדם הגנה". **הראל חודריג** מוסיפה, כי בחלק מהמקרים קרני השמש אף עוזרות בריפוי פצע, אקנה, פסוריאזיס וסוגי אקזמות שונות. **אפלביים:** "ידוע כבר מזמן שהשמש מיטיבה עם עורנו בפרקי זמן קצרים ובשעות מאוד ספציפיות. ליתר דיוק, מספיקות כגשר דקות ביום בלבד על מנת לקבל את מנת השמש הנחוצה לגופנו לייצר ויטמין D".



## ד"ר להבית אקרמן:

"ככל שהעור כהה יותר הוא פחות רגיש לשמש, כלומר הוא נשקף פחות ומבטא עם הזמן פחות נזקי שמש. יחד עם זאת, אין כללים ברורים וגם בעלי העור הכהה חשופים לנזקי השמש. כמו כן, ישנם גורמים נוספים שמגבירים את נזקי השמש כגון נטייה גנטית-משפחתית או תרופות מסוימות".

## השוני בין גוני העור הנחשפים לשמש

תחילה חשוב לציין כי חשיפה לא מבוקרת לשמש עלולה להזיק לכל צבעי העור, כשככל שגוון העור בהיר יותר מידת הסכנה עולה. "בעלי עור בהיר קולטים את קרני השמש בצורה מסוכנת יותר ולכן עליהם להתגונן מפני השמש. המלנין אשר מצוי בכמות גבוהה יותר אצל בעלי עור שחום, מגן על העור מפני נזקי השמש על ידי כך שהוא חוסם חלק מקרני ה-UV המזיקות ועקב כך, נגרם פחות נזק לעור", אומרת **אפלביים** ומבהירה: "סוג ופיגמנט העור קריטיים לבחירת מוצר ההגנה ובכלל לתוצאות נזקי חשמש. ככל שצבע העור בהיר יותר הוא חשוף באופן משמעותי לנזקים גדולים יותר מאשר עור שחום, המכיל מספר רב יותר של פיגמנטים ולכן כהה יותר." **ד"ר אקרמן** מוסיפה, כי "ככל שהעור כהה יותר הוא פחות רגיש לשמש, כלומר הוא נשקף פחות ומבטא עם הזמן פחות נזקי שמש. יחד עם זאת, אין כללים ברורים וגם בעלי העור הכהה חשופים לנזקי השמש. כמו כן, ישנם גורמים נוספים שמגבירים את נזקי השמש כגון נטייה גנטית-משפחתית או תרופות מסוימות".

חכמים בשמש וגם בצל!



- מרחו מקדמי הגנה באזורים רגישים במיוחד, כמו שפתיים, אף, מצח, לחיים, כתפיים ובית החזה.
- חדשו את ההגנה בתדירות גבוהה גם לאחר שהיה במים.
- מרחו קרם הגנה גם בצל. קרני השמש פוגעות גם בצל ובכל עונות השנה.
- חשיפה נכונה לשמש מומלצת עד השעה 10:00 בבוקר או לאו 16:00 אחרי הצהריים.
- מייק אפ עם מסנן קרינה הוא לא פתרון אופטימלי, לכן הקפידו למרוח גם קרם לחות עם מסנן קרינה.
- יש למרוח את תכשיר ההגנה בנדיבות ובאופן אחיד לכיסוי מלא.
- יש להימנע 30 דקות לפני החשיפה לשמש ובמהלך ההשייה בשמש יש להימנע כל שעותיים.
- מומלץ לחבוש כובע בעל שוליים רחבים המגן על הפנים, העיניים, הצוואר, העורף והאוזניים.
- חשוב להרכיב משקפי שמש תקינים המסננים את קרני ה-UV.
- יש להרבות בשתייה בכדי למנוע התייבשות בימי השרב.