



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

חטיבת טכנולוגיות רפואיות, מידע ומחקר
מחלקת תמרוקים
Cosmetics Department

עלון מידע בנושא מסנני קרינה

שימוש נכון במסנני קרינה עשוי להפחית את הנזקים הנגרמים בעקבות חשיפה בלתי מבוקרת לקרינת השמש, ובייחוד את הסכנה לכוויות, לסרטן העור ולהזדקנות מוקדמת של העור.

מהו מסנן קרינה?

תכשירי ההגנה מפני השמש, המכילים מסנני קרינה על-סגולה, מיועדים לשימוש חיצוני על העור והם נמכרים במרקמים שונים, כגון קרם, ספריי, קצף ועוד. **מומלץ להשתמש בתכשירים רחבי טווח, כלומר תכשירים המציעים הגנה משולבת נגד קרינה על-סגולה מסוג UVB ונגד קרינה על-סגולה מסוג UVA, בעלי SPF 30 ומעלה.**

מהו מדד SPF?

SPF (Sun Protection Factor) הוא מדד למשך הזמן שבו התכשיר מגן על העור מפני האדמומיות (כוויות השמש) הנגרמת מקרינה על-סגולה מסוג UVB, בהשוואה למשך הזמן שבו העור מאדים ללא הגנה. כלומר, ככל שה-SPF גבוה יותר, רמת ההגנה מהקרינה תהיה גבוהה יותר.

בישראל כל המוצרים המיועדים להגנה מהשמש ברישיון משרד הבריאות מגינים מפני קרינת UVA ומפני קרינת UVB.

כיצד להשתמש במסנן קרינה?

- יש להימרח במסנן קרינה עוד בטרם היציאה לשמש. מומלץ להימרח פעמיים ברציפות, כדי ליצור שכבה נדיבה ואחידה של התכשיר, שיכסה את כל חלקי העור החשופים לשמש. כדי להגיע לרמת ההגנה הרשומה על המוצר, יש למרוח כמות השווה ל-5 כפיות בילדים ול-10 כפיות במבוגר. כמות מועטה יותר עלולה לספק רמת הגנה נמוכה יותר.
- יש לוודא שכל העור החשוף לשמש, כגון אוזניים, עורף, ידיים, כפות רגליים והאזור מתחת לשולי הבגד - יימרח בתכשיר. על השפתיים יש להגן בתכשיר ייעודי המכיל מסנן קרינה.



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

חטיבת טכנולוגיות רפואיות, מידע ומחקר
מחלקת תמרוקים
Cosmetics Department

- כדי להבטיח הגנה רצופה, יש לחדש את מריחת התכשיר בכל שעתיים, וכן לאחר שחייה, הזעה וניגוב העור במגבת. גם אם נעשה שימוש בתכשיר עמיד במים, ניגוב העור במגבת מסיר את התכשיר מהעור, ולכן חשוב למרוח שוב.
- אין להשתמש בתכשיר הגנה על עור פצוע או פגוע.
- אין להשתמש בתכשיר אם ידועה רגישות לאחד המרכיבים שלו. לבעלי עור רגיש, מומלץ להשתמש בתכשיר מתאים - לאחר התייעצות עם רופא עור.
- תינוקות עד גיל חצי שנה אין לחשוף לשמש כלל. על תינוקות מגיל חצי שנה ומעלה יש להגן בעזרת תכשיר המיועד לתינוקות ופעוטות ובעזרת כל אמצעי ההגנה האחרים.
- גם בצל קיימת קרינה, המוחזרת ממשטחים כגון חול, מים, דשא או שלג. קרינה על-סגולה עוברת במידה ניכרת גם דרך שמים מעוננים, ולכן יש להקפיד על כללי הזהירות בכל ימות השנה.

האם מוצרי טיפוח המכילים מסנן קרינה מספקים הגנה טובה?

מוצרי טיפוח רבים, כגון בסיס איפור (מייקאפ) מכילים מרכיבי הגנה מפני השמש, אולם לרוב הם אינם מעניקים הגנה מספקת משום שאינם נמרחים בנדיבות כמו מסנן קרינה. כמו כן, חלק מהתכשירים מכילים SPF אך לא בהכרח מגינים מפני קרינת UVA אלא רק UVB. יש למרוח על הפנים קרם לחות ולהמתין לספיגתו בעור, ולאחר מכן למרוח מסנן קרינה בנדיבות. את בסיס האיפור יש למרוח לאחר מריחת מסנן הקרינה וספיגתו בעור.

האם יש תאריך תפוגה למסנני קרינה?

מרבית תכשירי ההגנה נמכרים ללא תאריך תפוגה (תוקף), מכיוון שאורך חיי המדף שלהם ארוך מ-30 חודשים. יש לשים לב לכיתוב "טוב לאחר פתיחה", המציין עד מתי ניתן להשתמש בתכשיר מרגע הפתיחה של האריזה. הסימון מופיע על גבי התכשיר בצורה של צנצנת פתוחה וציון מספר חודשים (למשל 24M, ראו איור). המשמעות היא שמרגע הפתיחה התכשיר טוב לשימוש ל-24 חודשים נוספים.



על מנת להגן על המוצר ולשמור על יעילותו יש להימנע מאחסונו בטמפרטורה גבוהה, כגון ברכב חונה. מומלץ לקחת את מסנן הקרינה אתכם לכל מקום.



חטיבת טכנולוגיות רפואיות, מידע ומחקר
מחלקת תמרוקים
Cosmetics Department



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



שימוש נכון במסנני קרינה עשוי להקטין את הנזקים הנגרמים בעקבות חשיפה בלתי מבוקרת לקרינת השמש, ובמיוחד את סכנת הצריבה. בכל מקרה יש להשתמש באמצעי ההגנה הנוספים ולא להסתפק רק במריחת התכשיר: הימנעות משהייה בשמש בין השעות 10:00-16:00, חבישת כובע המגן על הפנים והעורף, הרכבת משקפי שמש, לבישת ביגוד ארוך ומגן והקפדה על שהייה בצל.

המידע נכתב בסיוע האגודה למלחמה בסרטן, ד"ר מרינה לנדאו וד"ר פליקס פבלוצקי מומחים לרפואת עור ויועצי האגודה למלחמה בסרטן לנושא סרטן העור.