



שמיני שיזוף – מידע והנחיות לצרכנים

מבוא

שמיני שיזוף הם מוצרים פופולריים המשמשים להשגת גוון שזוף, אך השימוש בהם עלול לגרום לנזקים בריאותיים חמורים.

משרד הבריאות רואה בחומרה את השימוש הגובר במוצרי שיזוף ללא הגנה מתאימה. שיזוף אינו סימן לבריאות, אלא עדות לנזק שנגרם לעור ועלול להתפתח לסרטן העור. אנו קוראים לציבור לאמץ התנהגות מודעת ובטוחה בכל הנוגע לחשיפה לשמש, ולהימנע משימוש במוצרים המעודדים שיזוף ללא הגנה מתאימה.

מדריך זה מיועד לספק מידע מקצועי לצרכנים לגבי מוצרי שיזוף:

סוגי מוצרי שיזוף

1. שמיני שיזוף עם מקדם הגנה (SPF)

- מהם :** שמנים המכילים מסנני UV עם רמת הגנה נמוכה ביותר
- מטרה :** מיועדים לשיזוף מהיר בעת חשיפה לשמש עם הגנה מינימלית מפני כוויות שמש
- רמת הגנה :** בדרך כלל - SPF 4-15 **הגנה לא מספקת למניעת נזק מקרינת UV**, האיגוד הישראלי לרפואת העור קבע כי SPF הנמוך מ-30 אינו מספק הגנה רצויה מקרינת השמש.
- התקנות מחייבות אזהרה :** על תמרוק שערך ה-SPF שלו גדול מ-6 וקטן מ-14.9 חייב להיות כתוב: "התמרוק מפחית סיכון לכוויה, לא מונע סרטן העור"¹
- התקנות אוסרות:** כיתוב המעודד חשיפה לקרינת השמש² כגון: למראה עור שזוף וזוהר, שיזוף עמיד, מעניק מראה שזוף, טבעי ובריא לעור.

2. שמיני שיזוף ללא מקדם הגנה

- מהם :** שמנים המכילים מרכיבים המזרזים את תהליך השיזוף בעת חשיפה לשמש.
- מטרה :** מיועדים לאנשים שרוצים שיזוף מהיר ואינטנסיבי

¹ תקנות הרוקחים (תמרוקים) 23, 3, ד
² תקנות הרוקחים (תמרוקים) פרק ז, 34, ב, 1.



- **חשיבות : אינם מספקים הגנה מפני קרינת UV ואף מגבירים את השפעתה ומעודדים חשיפה לשמש ללא הגנה.**
- **התקנות אוסרות:** כיתוב המעודד חשיפה לקרינת השמש³

הסכנות בשימוש בשמני שיזוף בעת חשיפה לשמש

שמני שיזוף על כול סוגיהם:

מגבירים את עוצמת הקרינה: השמן יוצר אפקט של "עדשה מגדלת" על העור, ומגביר את עוצמת הקרינה הפוגעת בעור תוך האצת קצב השיזוף והגברת נזקי הקרינה.

3. מוצרי שיזוף עצמי (Self-Tanning)

- קרמים/ תרסיסים המכילים את הרכיב DHA (דיהידרוקסיאצטון)
- **אופן פעולה:** יוצרים צבע חום על העור באמצעות תגובה כימית
- **יתרון עיקרי:** מספקים מראה שזוף ללא חשיפה לקרינת UV

הסכנות במוצרי שיזוף עצמי:

- חשיבה מוטעית כי מראה העור השזוף כביכול, מהווה הגנה מפני השמש, דבר העלול לגרום לאי שימוש באמצעי מיגון בזמן החשיפה לשמש.

המלצות לצרכנים

בחירת המוצר המתאים

- **הימנעו משימוש במוצרים המעודדים שיזוף בעת חשיפה לשמש** לדוגמא שמן שיזוף.
- **הכירו את סוג העור שלכם:** בעלי עור בהיר נמצאים בסיכון מוגבר לחלות בסרטן העור.
- **שקלו שיזוף עצמי ללא חשיפה לשמש :** האלטרנטיבה הבטוחה ביותר למראה שזוף.

³ תקנות הרוקחים (תמרוקים) פרק ז', 34, ב', 1.

מערך רגולציה בריאות (מזון, משקאות משכרים ותמרוקים)
משרד הבריאות

רח' יפו 236, ירושלים 9438317
(בניין דניאל)

Call.habriut@moh.health.gov.il
טל: *5400 פקס: 02-5655969



כללי התנהגות חכמה בשמש

- הימנעו מחשיפה בשעות השיא : 10:00-16:00
- יש להעדיף מקום מוצל וביגוד ארוך עם כובע רחב שוליים ומשקפי שמש
- יש להשתמש במוצרי הגנה מהשמש בעלי SPF 30 לפחות והגנה רחבת טווח מפני קרינת UVA ו-UVB. האיגוד הישראלי לרפואת העור קבע כי SPF הנמוך מ-30 אינו מספק הגנה רצויה מקרינת השמש.
- השתמשו בכמות מספקת של קרם הגנה כחמש כפיות לילד וכעשר כפיות למבוגר.
- חזרו על המריחה: כל שעתיים, ולאחר שחייה או הזעה, שימוש לא לפי הוראות אלו גורם לירידה ברמת ההגנה של המוצרים.

אזהרות חשובות - קריטיות לבריאות

- מוצרים עם SPF נמוך אינם מספקים הגנה מספקת מקרינת השמש אלא רק הגנה חלקית בלבד
- כל שימוש בשמני שיזוף מגביר את עוצמת הקרינה הפוגעת בעור

סיכונים בריאותיים בחשיפה לשמש- אזהרה חמורה

⚠ סיכון מיידי וקבוע - גם במוצרים עם SPF

חשוב להבין : אין שיזוף בריא. כל שיזוף, כולל עם מוצרים המכילים מסנני קרינה, גורם לנזק מיידי ומצטבר לעור.

סיכונים מיידיים

- כוויות שמש חמורות - גם עם SPF נמוך
- כאבים ונפיחות
- התייבשות מסוכנת
- הלם חום - בחשיפה ממושכת
- תגובות אלרגיות ועוריות
- נזק לעיניים - אם לא השתמשו בהגנה מתאימה



סיכונים ארוכי טווח - חמורים במיוחד

- סרטן עור - כולל מלנומה הקטלנית
- הזדקנות מוקדמת וחמורה של העור
- נזק בלתי הפיך לקולגן ואלסטין
- כתמי גיל וכתמי שמש
- עיבוי וחספוס העור
- נזק לכלי הדם מתחת לעור
- נזק לעיניים - קטרקט והזדקנות הרשתית

מדוע גם מוצרים עם SPF נמוך (4-15) מסוכנים?

- אינם מספקים הגנה מספקת מפני UVA הגורם לנזק ארוך טווח
- חוסמים רק חלק מקרינת ה-UVA
- עידודים לחשיפה ממושכת בגלל תחושת ביטחון כוזבת
- שיזוף מהיר = נזק מהיר ומצטבר לעור

מיתוסים נפוצים ומסוכנים

מיתוס: "שמן שיזוף עם SPF מספק הגנה מספקת"

אמת: SPF: נמוך (4-15) מספק הגנה מזערית בלבד ועדיין מאפשר נזק חמור

מיתוס: "שיזוף הדרגתי אינו מזיק"

אמת: כל שיזוף מעיד על נזק לעור - אין דבר כמו "שיזוף בריא"

מיתוס: "עור כהה לא זקוק להגנה"

אמת: גם עור כהה יכול להיפגע מקרינת UV ולפתח סרטן עור

מיתוס: "אם לא נכווה, לא נפגע"

אמת: נזק לעור מתרחש גם ללא כוויות נראות לעין



מערך רגולציה בריאות (מזון, משקאות משכרים ותמרוקים)

Health Regulation Directorate (Food, Alcoholic Beverages and Cosmetics)



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



לסיכום, זכרו:

אין דבר כמו "שיזוף בטוח" כשמדובר בחשיפה לקרינת UV .

המידע נכתב בסיוע האגודה למלחמה בסרטן, ופרופ' פליקס פבלוצקי מומחה לרפואת עור, מנהל המכון לפוטותרפיה בשיבא ויועץ האגודה למלחמה בסרטן לנושא סרטן העור.