



**חכמים
בשמש
כיצד?**

תודתנו נתונה לד"ר פליקס פבלוצקי, מנהל מכון הפוטותרפיה
ואשפוז היום הדרמטולוגי, מחלקת העור, המרכז הרפואי
ע"ש שיבא, תל השומר, ויועץ האגודה למלחמה בסרטן,
על עזרתו הרבה בכתיבת עלון זה.



**התכנים המופיעים בעלון זה נועדו לספק מידע בלבד ואינם בגדר
עצה רפואית, חוות דעת מקצועית או תחליף להתייעצות עם מומחה
בכל תחום. במקרה של בעיה רפואית כלשהי יש לפנות לרופא/ה.**

© מח' הסברה וקידום בריאות,
האגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר), מרץ 2018



חכמים בשמש - כיצד?

השמש היא מקור האור, החום והחיים, אולם חשיפה בלתי מבוקרת אליה עלולה לגרום לנזקים בריאותיים, אסתטיים ואף לסכנת חיים. ניתן למנוע נזקים אלה על-ידי אימוץ כללי "חכם בשמש"® של האגודה למלחמה בסרטן.

1. נזקי השמש

האם השמש מזיקה לנו?

השמש פולטת קרינה אלקטרומגנטית באורכי גל שונים: מהגלים הארוכים ביותר ועד לגלים הקצרים ביותר. קרינה על-סגולה היא קרינה אלקטרומגנטית בעלת אורך גל קצר מזה של אור הנראה לעין האנושית.

ישנם שלושה סוגים של קרינה על-סגולה:

קרינה על-סגולה מסוג A (UVA): קרניים אלו, החודרות לעומק העור, הן האחראיות העיקריות לקמטים ולהזדקנות מוקדמת של העור. מחקרים שנערכו לאחרונה מראים כי קרינה זו עלולה לגרום ישירות לסוגים שונים של סרטן עור, כולל מלנומה (סרטן העור הממאיר ביותר).

קרינה על-סגולה מסוג B (UVB): קרניים אלו הן הגורם העיקרי לכוויות עור, והן נחשבות לגורם העיקרי לסרטן עור מסוג תאי בסיס, תאי קשקש ומלנומה.

קרינה על-סגולה מסוג C (UVC): קרניים שאינן מגיעות לכדור הארץ, אלא נספגות ומתפזרות באטמוספירה.

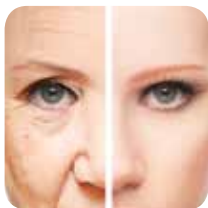
מהו שיזוף?

שיזוף הוא מנגנון הגנה של הגוף מפני קרינת השמש. כאשר קרני השמש פוגעות בעור הוא מייצר מלנין, הגורם למראה השזוף.

שיזוף הוא סימן לפגיעה ב-DNA של תאי העור, כתוצאה מחשיפה לא מבוקרת לקרינת השמש. פגיעה זו עלולה לגרום להתפתחות גידולים שפירים וסרטניים.



**זכרו, אין שיזוף בריא!
שיזוף ללא הגנה - נזק ללא תקנה!**



השמש גורמת למגוון נזקים, בריאותיים ואסתטיים. חלקם מופיעים בזמן החשיפה לשמש, וחלקם מצטברים במשך השנים:

נזקי שמש מיידים	נזקי שמש מצטברים
<ul style="list-style-type: none"> • כוויות שמש* • נמשים 	<ul style="list-style-type: none"> • ריבוי קמטים והזדקנות מוקדמת של העור • ריבוי כתמים על העור • נגעים קדם סרטניים • ירוד (קטרקט) הפוגע בראייה • אבני כליות (בעקבות עודף בוויטמין D) • סרטן העור

*כוויות שמש, במיוחד בגיל צעיר, מגבירות את הסיכון להתפתחות **מלנומה ממאירה** (מידע נוסף בהמשך).

מהו סרטן העור?

סרטן העור, בדומה למחלות סרטן אחרות, נגרם על ידי התרבות בלתי מבוקרת של תאים. ישנם גידולים שונים בעור, שפירים וממאירים (סרטניים), ומלנומה היא סרטן העור המסוכן ביותר. גידולי עור סרטניים עלולים להתפשט ולחדור לרקמות בריאות סביבן, ומכאן חשיבותו של האבחון המוקדם.

את הסיכון לחלות במלנומה ניתן להפחית על ידי הימנעות מחשיפה לא מבוקרת לשמש.



2. מי בסיכון גבוה להיפגע מהשמש?

- בעלי עור, שיער ועיניים בהירים ובעלי נמשים.
- אנשים שעורם נצרב בקלות, או שאינו משתזף כלל.
- בעלי מספר רב של נקודות חן (בייחוד למעלה מ-20).
- תינוקות וילדים.
- אנשים שמתוקף עיסוקם או תחביביהם נחשפים לשמש לזמן ממושך, כגון ימאים, חקלאים, צוללים, גולשים, שחיינים ומי שעוסק בספורט ימי אחר.
- אנשים הנוטלים תרופות המגבירות את רגישות העור לקרינת השמש.
- אנשים הנוטלים תרופות המדכאות את מערכת החיסון או סובלים ממחלות המחלישות אותה (כגון חולי פרקינסון, מושתלי איברים וכד').
- מי שסבל מכוויות שמש מרובות, בעיקר בגיל הילדות.
- אנשים שקרובי משפחתם חלו בסרטן העור.

זכרו! חשיפה בלתי מבוקרת לשמש מזיקה לכולם, כולל לבעלי עור כהה!

הסימנים שיש לשים לב אליהם:

- הופעת נקודת חן חדשה (ככתם שטוח, או גבשושית) שהולכת וגדלה בהתמדה.
 - שינוי בגודל, בגובה, בצבע, בגבול ובצורה של נקודת חן הקיימת זה מכבר על העור.
 - כיב (פצע) שאינו נרפא.
- אם הבחנתם בסימנים אלה, חשוב לפנות ללא דיחוי לבדיקה אצל רופא.**



למידע נוסף בנושא אבחון מוקדם של סרטן העור, ולקבלת עלון 'את החן יש לאבחן', ללא תשלום, פנו בשיחת חינם ל'טלמידע' של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.



3. חשיפה חכמה לשמש - כיצד?

זכרו את שבעת הכללים להתנהגות "חכמה בשמש" של האגודה למלחמה בסרטן על פי ראשי התיבות: חכ"ם בשמ"ש:

ח יפוש צל 

כ ובע 

מ שקפי שמש 

ב יגוד ארוך ומגן 

ש עות בטוחות 

מ סנן קרינה 

ש תייה 



ח יפוש צל

חפשו צל בכל מקום מחוץ לבית, בים ובבריכה. שבו מתחת לשמשייה, סככה או כל מגן אחר.

הידעתם? גם כשאנו נמצאים בצל אנו חשופים לקרינת שמש המוחזרת אלינו מהחול, מהמים (בבריכה או בים), ובחורף - מהשלג.



כ ובע

מומלץ לחבוש כובע רחב שוליים או כובע בעל מצחייה גדולה, שמגן גם על האוזניים, עור הפנים, העור הרגיש סביב העיניים והעורף.

כובע משדרג כל הופעה ובנוסף שומר עלינו מפני קרינת השמש.

מ שקפי שמש

קרינת השמש עלולה לפגוע בעיניים, ולגרום לקמטים בעור העדין שמסביב לעיניים, להתפתחות קטרקט (ירוד), להתפתחות גידולים בעור שסביב העין ועוד. קנו משקפי שמש עם תווית המבטיחה שהם יספקו 100% הגנת UV לעיניים ויסננו את הקרינה העל-סגולה.



משקפי שמש מומלצים לשימוש בכל גילו!





ביגוד ארוך ומגן

למרות החום, חשוב להתלבש כך שגופנו יהיה מכוסה ומוגן. מומלץ ללבוש חולצה בעלת שרוולים, המכסה את הכתפיים והזרועות, ומכנסיים עד הברכיים לפחות. הבדים שמספקים את מרב ההגנה מקרני השמש הם בדים באריגה צפופה. כשנכנסים למים, חשוב ללבוש בגד ים ארוך מבד חוסם קרינה, בגד גלישה או ביגוד מגן אחר.

גם כשחם - מתלבשים חכם!

שעות בטוחות

המרכיב המשפיע והמשמעותי ביותר בחשיפה לשמש, הוא שעות החשיפה. לכן, מומלץ להימנע מחשיפה לשמש בין השעות 10:00-16:00, בהן עוצמת הקרינה היא מרבית. אם נאלצתם לצאת לשמש בשעות מסוכנות - הקפידו על יתר כללי "חכם בשמש".



מסנן קרינה



מסנן הקרינה סופג חלק מקרני השמש או דוחה את קרינה לפני שהן פוגעות בעור. ישנם תכשירי הגנה רבים ושונים - החשוב ביותר הוא דרגת ההגנה שהם מספקים. כאשר אתם עומדים בפני אינספור האפשרויות של רכישת תכשירי הגנה בחנות, שימו לב למספר ה-SPF (מקדם ההגנה מהשמש) המצוין על התווית - עליו להיות **SPF 30 ומעלה**. מומלץ להשתמש בתכשירים רחבי טווח, כלומר, תכשירים המציעים הגנה משולבת



נגד קרינה על-סגולה מסוג UVB ונגד קרינה על-סגולה מסוג UVA. **תינוקות עד גיל חצי שנה אין לחשוף לשמש כלל.** להגנה על פעוטות ותינוקות מגיל חצי שנה ומעלה מומלץ להשתמש במסנני קרינה רחבי טווח בעלי מקדם הגנה של SPF 30 ומעלה **המיועדים לתינוקות וילדים.** חשוב לזכור כי מסנני הקרינה אינם חוסמים לחלוטין את קרינת השמש, ויש להשתמש בהם יחד עם כל אמצעי ההגנה האחרים.

הנחיות לשימוש נכון במסנני קרינה:

- השתמשו בתכשיר הגנה בכל יציאה מחוץ לבית.
- מרחו את התכשיר בנדיבות כ-30 דקות לפני היציאה מהבית, כדי שתיווצר שכבה עבה של הגנה.
- מרחו שוב עם ההגעה לחוף הים או למקום אחר שבו אתם נחשפים לשמש. המריחה הכפולה מבטיחה כיסוי מלא של החלקים החשופים. אל תשכחו למרוח את התכשיר על הידיים, האוזניים, כפות הרגליים והעורף. על השפתיים יש להגן בתכשיר ייעודי המכיל מסנן קרינה.
- יש לחדש את מריחת התכשיר כל שעתיים.
- יש להשתמש בתכשיר עמיד למים, ולמרוח אותו שוב לאחר שהייה במים או הזעה וניגוב העור במגבת.

שימוש נכון בתכשירים אלה עשוי להפחית את הנוזקים הנגרמים בעקבות חשיפה בלתי מבוקרת לקרינת השמש, ובמיוחד את סכנת הצריבה. בכל מקרה, יש להשתמש באמצעי ההגנה הנוספים ולא להסתפק רק במריחת מסנן הקרינה.

למידע נוסף בנושא שימוש נכון במסנני קרינה ולקבלת עלון המידע 'מסנני קרינה', ללא תשלום, פנו בשיחת חינם ל'טלמידע' של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.





שתייה

בזמן שהייה בשמש או במהלך פעילות גופנית, גופנו מתחמם. כשהגוף מתחמם, הוא מקרר את עצמו על ידי הזעה, וכתוצאה מכך מאבד נוזלים החיוניים לפעילותו התקינה. לכן, יש להקפיד על שתייה מרובה. מומלץ לשתות מים.

חשוב לדעת:

• שיזוף מלאכותי ("מיטות שיזוף") מסוכן לא פחות מחשיפה לשמש ומומלץ להימנע ממנו. על פי תקנות שאושרו בישראל, בתמיכת האגודה למלחמה בסרטן, השימוש ב"מיטות שיזוף" מוגבל לבני 18 ומעלה. בנוסף, חובה על בעל מכון



השיזוף להתקין שלט אזהרה, ולחלק עלון הדרכה בנושא סכנות השיזוף המלאכותי. בברזיל ובאוסטרליה אסרו לחלוטין את השימוש במיטות שיזוף.

- בישראל ישנם כ-300 ימי שמש בשנה, ולכן חשוב להישמר מפני השמש בכל ימות השנה, לא רק בקיץ, אלא גם בימים מעוננים.
- חשוב להיות חכמים בשמש גם בדרך לעבודה, בעת נסיעה ברכב ובכל פעילות מחוץ לבית.
- בזמן נסיעה ברכב מומלץ לסגור את שמשות החלון, המסננות את קרינת ה-UVB. ניתן להדביק על שמשות החלון הצדדיות מדבקות החוסמות את מרבית קרינת ה-UVA, שאינה נחסמת על ידי שמשות המכונית. המדבקות צריכות להיות שקופות לחלוטין כדי לא להוות סיכון בטיחותי בנהיגה.



מידע להורים:

- תינוקות עד גיל חצי שנה אין לחשוף לשמש כלל.
- ודאו כי כללי ההגנה מתקיימים במלואם גם כאשר ילדיכם נמצאים מחוץ למסגרת הביתית: בפעוטון, בגן הילדים, בבית הספר, בקייטנה, בתנועת נוער, בחוגי ספורט וכד'. עדיף לתכנן פעילויות בחוץ בשעות הבוקר (עד לשעה 10:00), או בשעות אחר הצהריים המאוחרות (לאחר השעה 16:00). בדקו כי קיימת הצללה באזורי הפעילות מחוץ למבנה.
- היו דוגמה אישית לילדיכם והקפידו על כל כללי הזהירות, עודדו אותם לזכור את ראשי התיבות, חכ"ם בשמ"ש, והזכירו להם מפעם לפעם את הנושא.

למידע נוסף בנושא זה מומלץ לעיין בעלון 'מי גאון של אימא' של האגודה למלחמה בסרטן, הניתן ללא תשלום בשיחת חינם לטלמידע® בטל. 1-800-599-995.

ויטמין D

חשיפה קצרה בלתי מוגנת של 10 דקות ביום, שלוש פעמים בשבוע, של אזורי עור מוגבלים (כגון מחשוף החזה ואמות הידיים) בשעות הבוקר המאוחרות - מספיקה בהחלט לשמירת רמות תקינות של ויטמין D. רמות נמוכות של ויטמין זה ניתן לשפר על ידי אכילת מזונות עשירים בו, ו/או נטילת ויטמין D כתוסף תזונה, במינון שייקבע על ידי רופא המשפחה, ולא דווקא על ידי חשיפה יתרה לשמש. למידע נוסף בנושא - מומלץ לפנות לרופא המטפל.

לקבלת מידע נוסף
וחומרי הסברה על מחלות הסרטן,
ודרכי מניעתן ללא תשלום:

'טלמידע'® בשפה העברית
1-800-599-995

'טלמידע'® בשפה הערבית
1-800-36-36-55

'טלמידע'® בשפה הרוסית
1-800-34-33-44

בקרו אותנו באתר האינטרנט:
www.cancer.org.il

*לתרומות: 1-800-35-46-46

עיצוב סטודיו בילט

מק"ט: 5021



האגודה למלחמה בסרטן - לחיים בריאים 

© האגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר), מרץ 2018

פעילות האגודה מתאפשרת הודות לתרומות הציבור,
ללא מימון מתקציב משרד ממשלתי כלשהו.

*תרומות לאגודה למלחמה בסרטן מוכרות לצרכי זיכוי במס,
על פי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה.