

לשמש – כמו גידולי עור, פיגמנטציה וק-מטים. נוסף על כך יש לי עור בהיר, ולכן אני נזהרת מאוד בחשיפה לשמש. בשנות ילדותי נחשפתי בעיקר בשעות הבוקר בדרך לבית הספר וכששיחקתי בחוץ, אבל כבר אז החלה המודעות הרבה לנוקי החשיפה לשמש, וההורים שלי הקפידו שנהיה בצל ושנמרח קרם הגנה. בצבא הייתי רו-פאת בית הספר לצניחה ונחשפתי לעיתים לכמה שעות טובות של שמש קופחת, אבל גם אז נזהרתי עם שרוולים ארוכים וכובע. היום אני משתדלת לזכור להשתמש באופן קבוע בקרם הגנה, למרות שאני עובדת רוב שעות היום בחדר הניתוח ובמרפאה. היום יותר מתמיד אני מקפידה להימנע מחשיפה לשמש בשעות מסוכנות. כשהי-חשיפה ארוכה אני חובשת כובע, ובעיקר מנסה להשפיע על בעלי וילדיי שייזהרו גם הם".

פרופ' איש-שלום ממליצה: "היות שטלי נמנעת באופן קבוע ועקבי מחשיפה לשמש, כדאי לה להשתמש בתוסף ויטמין D כדי למנוע מצבי חסר".



"אני מודעת לסכנות"

מי אני: ד"ר טלי פרידמן (40) מגני-תקווה. כירורגית פלסטית באסף הרופא. השמש ואני: "מתוקף עבודתי אני מודעת לסכנות שבחשיפה ממושכת ולא מוגנת