

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ



ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:
Κα. Δερβίσογλου Κυριακή

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ:
Κυριακάκη Ζωή

**ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2010
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
ΧΡΟΝΟΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΗΡΑΝΣΗ	
1.1 Εισαγωγή.....	9
1.2 Γενικά στοιχεία του δέρματος.....	9
1.3 Κατηγορίες και ορισμοί γήρανσης.....	11
1.3.1 Κλινική εικόνα χρονογήρασης-φωτογήρανσης.....	11
1.4 Μορφολογικές αλλαγές του δέρματος.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΓΗΡΑΝΣΗ	
2.1 Εισαγωγή.....	13
2.2 Υπεριώδης ακτινοβολία.....	13
2.3 Γενετική προδιάθεση.....	14
2.4 Διατροφή.....	14
2.5 Τρόπος ζωής (κάπνισμα, παχυσαρκία, stress).....	15
2.6 Ελεύθερες ρίζες.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΓΗΡΑΝΣΗΣ	
3.1 Εισαγωγή.....	19
3.2 Ρυτίδες.....	19
3.3 Χαλάρωση δέρματος.....	20
3.4 Δερματικές βλάβες και καρκίνωμα.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
ΠΡΟΛΗΨΗ ΓΗΡΑΝΣΗΣ	
4.1 Εισαγωγή.....	23
4.2 Υγιεινή διατροφή και Αντιοξειδωτικές ουσίες.....	23
4.3 Ήλιος και τρύπα του όζοντος.....	26
4.4 Αντηλιακή προστασία.....	27
4.5 Περιποίηση με κοσμητολογικά προϊόντα.....	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥΣ	
5.1 Εισαγωγή.....	33

5.2 Καλλυντικά σκευάσματα.....	33
5.3 Α-Υδροξυοξέα (ΑΗΑ).....	36
5.3.1 Δράση των Α-Υδροξυοξέων (ΑΗΑ).....	36
5.3.2 Καταλληλότερα Α- Υδροξυοξέα.....	37
5.3.3 Επικινδυνότητα Α- Υδροξυοξέων.....	38
5.4 Θεραπείες αντιγήρανσης με την εφαρμογή ρεύματος.....	38
5.5 Επιπλέον περιποιήσεις αντιγήρανσης.....	40

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

6.1 Εισαγωγή.....	43
6.2 Μη επεμβατικές μεθόδους.....	43
6.2.1 Χημικό Peeling.....	43
6.2.1.1 Επιφανειακά Peeling.....	44
6.2.1.2 Μέσου Βάθους Peeling.....	45
6.2.1.3 Βαθύ χημικό Peeling.....	46
6.2.2 Αντενδείξεις του χημικού Peeling.....	47
6.2.3 Οδηγίες για μετά το χημικό Peeling.....	47
6.2.4 Άλλες τεχνικές Peeling.....	48
6.2.5 Εμφυτεύματα ενέσιμα.....	49
6.2.6 Νέα εμφυτεύματα φυσικά και καινοτόμα.....	53
6.3 Επεμβατικές μεθόδους.....	54
6.3.1 Ρυτιδεκτομή προσώπου και λαιμού.....	54
6.3.2 Βλεφαροπλαστική.....	56
6.3.3 Ανόρθωση φρυδιών και μετώπου.....	57
6.3.4 Πλαστική λαιμού και διπλοσάγονου.....	58

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΓΗΡΑΝΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

7.1 Εισαγωγή.....	59
7.2 Επίδραση της γήρανσης στην ψυχολογία.....	59
7.3 Επίδραση των αισθητικών στην ψυχολογία του ατόμου.....	60
7.4 Επίδραση των χειρουργών στην ψυχολογία του ατόμου.....	61

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΕΡΕΥΝΑ

8.1 Σκοπός της έρευνας.....	63
8.2 Συμπεράσματα της έρευνας.....	63
Ερωτηματολόγιο.....	65

ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	71
---------------	----

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	72
-------------------	----

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία εκπονήθηκε το έτος 2009-2010 για το τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας του Τεχνικού Επαγγελματικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης με θέμα «γήρανση δέρματος».

Ευχαριστώ ιδιαίτερα την εισηγήτρια του θέματος και καθηγήτρια μου κα. Δερβίσογλου για την βοήθεια και τον χρόνο που αφιέρωσε για να πραγματοποιηθεί η πτυχιακή εργασία.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω την κα. Μαργαριτέλη η οποία δέχτηκε να μοιραστούν ερωτηματολόγια στο ινστιτούτο, και τους ανθρώπους που δέχτηκαν να απαντήσουν με σκοπό την ολοκλήρωση του πρακτικού μέρους της εργασίας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην παρούσα πτυχιακή εργασία έχει αναπτυχθεί το φαινόμενο της γήρανσης του δέρματος, το οποίο προκαλεί ενδιαφέρον για έρευνες και μελέτες, τόσο των επιστημόνων, όσο και των αισθητικών και κοσμητολόγων.

Οι άνθρωποι ανέκαθεν έδιναν ιδιαίτερη έμφαση στην εξωτερική τους εμφάνιση ακόμη και από τα πολύ παλιά χρόνια. Οι αρχαίοι Έλληνες, έλεγαν "νους υγιής εν σώματι υγιεί", και το απέδειξαν δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην εμφάνιση τους και φρόντιζαν να επαυξάνουν την φυσική ομορφιά με διάφορους τρόπους.

Με την πάροδο του χρόνου, οι λειτουργίες του δέρματος και της κυτταρικής ανανέωσης επιβραδύνονται. Η ελαστική εξασθενεί σταδιακά, δημιουργώντας χαλάρωση και ρυτίδες. Το δέρμα αδυνατεί να συγκρατήσει την υγρασία του, ο αμυντικός μηχανισμός του επηρεάζεται από τις περιβαλλοντικές συνθήκες.

Σήμερα το ενδιαφέρον τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών για την εξωτερική τους εμφάνιση έχει αυξηθεί κι επιδιώκουν με τις καλύτερες θεραπείες και προϊόντα να δείχνουν πιο νέοι. Περιποιήσεις που θα επανορθώσουν τις φθορές του δέρματος και που θα δράσουν αποτελεσματικά ενάντια σε όλα τα σημάδια της γήρανσης.

Στη συγκεκριμένη πτυχιακή εργασία θα αναπτυχθούν οχτώ κεφάλαια και μια έρευνα με τα συμπεράσματα της. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται ο διαχωρισμός χρονογήρανσης και φωτογήρανσης και θα αναπτυχθούν και οι αλλαγές στο δέρμα μας. Στο δεύτερο αναφέρονται οι παράγοντες που προκαλούν τη γήρανση στο δέρμα και πόσο βλαβεροί είναι. Στο τρίτο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της γήρανσης στο δέρμα μας με πλήρη αναφορά στις ρυτίδες, την χαλάρωση και τις δερματικές βλάβες που προκαλούνται. Στο τέταρτο κεφάλαιο αναφέρονται όλοι οι παράγοντες που αποτελούν την πρόληψη της γήρανσης με πλήρη ανάλυση. Το πέμπτο, και από τα πιο σημαντικά, είναι το κεφάλαιο που αναλύει τις θεραπείες αντιγήρανσης από τις αισθητικούς επιμένοντας στην θεραπεία με τη χρήση του ΑΗΑ. Το έκτο αναφέρεται στην αντιμετώπιση της γήρανσης από γιατρούς και αναλύονται όλες οι επεμβατικές και μη θεραπείες αισθητικής ιατρικής. Το έβδομο κεφάλαιο αναφέρεται στην ψυχολογία του ανθρώπου

όσον αφορά την γήρανση του δέρματος και κατα πόσον μπορούν να υποστηρίξουν οι αισθητικοί και οι γιατροί τα άτομα αυτά. Τέλος στο όγδοο κεφάλαιο περιγράφονται ο σκοπός και τα συμπεράσματα της έρευνας καθώς και το ερωτηματολόγιο που μοιράστηκε σε 80 άτομα. Στόχος της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι να αποτελέσει μέσο ενημέρωσης για τους αναγνώστες ώστε να μπορούν να προλάβουν και να αντιμετωπίσουν τα σημάδια της γήρανσης του δέρματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

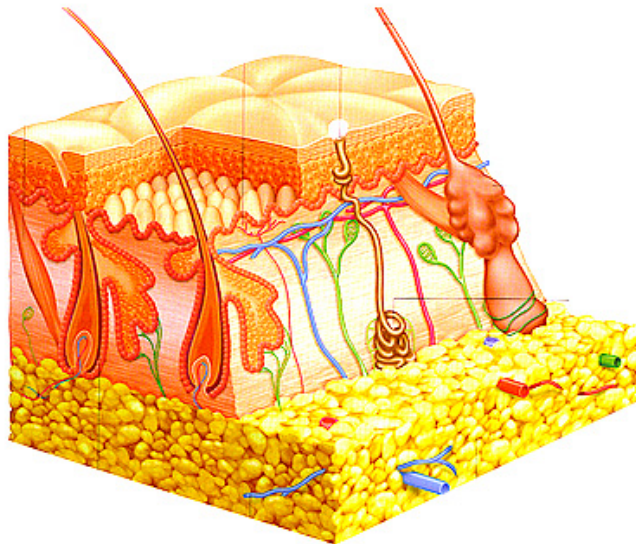
ΧΡΟΝΟΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΗΡΑΝΣΗ

1.1 Εισαγωγή

Όταν μιλάμε για τη γήρανση της επιδερμίδας, αναφερόμαστε πάντοτε στην κατηγοριοποίηση τύπων, από τους οποίους ο καθένας παρουσιάζει συγκεκριμένα και μοναδικά χαρακτηριστικά. Αυτό γίνεται επειδή οι ρυτίδες, καθώς και τα διάφορα άλλα σημάδια της γήρανσης, δεν έχουν την ίδια προέλευση. Στη συνέχεια θα αναλύσουμε τις βασικές κατηγορίες γήρανσης, αφού γίνει αναφορά σε γενικά στοιχεία του δέρματος.

1.2 Γενικά στοιχεία του δέρματος

Το δέρμα μας είναι ένα ζωντανό πολύπλοκο όργανο του ανθρώπινου σώματος που βρίσκεται σε διαρκή λειτουργία. Αποτελείται από τρία διαδοχικά στρώματα: την επιδερμίδα, το χόριο και το υπόδερμα.



Η επιδερμίδα είναι ένα σύστημα που βρίσκεται σε κατάσταση δυναμικής ισοροπίας, όπου τα κύτταρα ανανεώνονται συνέχεια για να σχηματίσουν την κεράτινη στιβάδα. Αποτελείται από πέντε στρώματα (βασική, ακανθώδης, κοκκώδης, διαυγής, κεράτινη στιβάδα). Τα κύτταρα που διαφοροποιούνται ξεκινάνε από την βασική στιβάδα και ώσπου να φθάσουν στην κερατινοποίηση και την τελική απολέπισή τους χρειάζεται χρόνος από 3 έως 4 εβδομάδες. Έτσι φθάνοντας στην κεράτινη στιβάδα τα νεκρά κύτταρα απολεπίζονται συμβάλλοντας έτσι στην απομάκρυνση των μικροβίων, των περιττών ουσιών και την ανανέωση της επιδερμίδας. Η κεράτινη στιβάδα αποτελεί ένα εύκαμπτο και ανθεκτικό φραγμό ο οποίος προστατεύει από την υπερβολική απώλεια νερού και από διάφορες βλαπτικές επιδράσεις του περιβάλλοντος.

Με την πάροδο της ηλικίας τα μελανοκύτταρα ελαττώνονται κατά 8-20% τόσο στις εκτεθειμένες όσο και στις καλυμμένες από τον ήλιο περιοχές. Παρά την ελάτωση αυτή οι περιοχές που εκτίθενται συνεχώς στο φως παρουσιάζουν μια λεπτή κι ανώμαλη μελάγχρωση. Οι ηλικιωμένοι παραπονούνται ότι δεν μπορούν να μαυρίσουν όπως ήταν νεότεροι. Η ελάτωση γενικά των μελανοκυττάρων αυξάνει τον κίνδυνο της καρκινογένεσης.

Το χόριο βρίσκεται ανάμεσα στην επιδερμίδα και στο υπόδερμα και αποτελεί το στήριγμα της επιδερμίδας. Αποτελείται από ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης που συμβάλλουν στη διατήρηση της ελαστικότητας και της ζωτικότητας του δέρματος. Το κολλαγόνο έχει την ιδιότητα να γεμίζει εκ των έσω τις ρυτίδες, ώστε να εξαλείφονται τελείως εφόσον δεν έχουν προλάβει να δημιουργηθούν βαθιά μέσα στο δέρμα.

Το δέρμα γερνάει διότι με την πάροδο των ετών αλλάζει η σχέση και η σύσταση των στοιχείων του. Τα τριχοειδή αγγεία του δέρματος και του δερματοεπιδερμικού ορίου σταδιακά ατροφούν και αλλάζει η σχέση οξυγόνωσης των κυττάρων. Η διάταξη των ιών κολλαγόνου και ελαστίνης αλλάζει με την πάροδο της ηλικίας, κάτι που φαίνεται στην επιφάνεια του δέρματος.

Αποτέλεσμα, η θαμπή, τραχιά και λεπτή επιδερμίδα με κηλίδες, ρυτίδες και χαλάρωση.

1.3 Κατηγορίες και ορισμοί γήρανσης

Η γήρανση του δέρματός μας, διακρίνεται σε δύο βασικές κατηγορίες: στην «ενδογενή» ή «βιολογική» ή «χρονογήρανση» και στην «εξωγενή» γήρανση ή «φωτογήρανση». Επίσης, διακρίνουμε την ορμονική γήρανση και την μυογήρανση. Παρακάτω περιγράφονται αναλυτικά οι κατηγορίες της γήρανσης.

Η ενδογενής γήρανση θεωρείται ότι προκαλείται, είτε, λόγω γενετικού υλικού που κληρονομεί το κάθε άτομο με το DNA, είτε ως αποτέλεσμα της λογικής φθοράς του συστήματος του οργανισμού μας. Οι αλλαγές στο δέρμα αρχίζουν να εμφανίζονται από την ηλικία των 20 ετών και δεν είναι ίδιες για όλους.

Η φωτογήρανση δεν σχετίζεται με κάποια συγκεκριμένη ηλικία, αλλά προκαλείται από τις επιδράσεις εξωτερικών παραγόντων στο δέρμα. Σ' αυτούς περιλαμβάνονται ο ήλιος, με την βλαβερή υπεριώδη ακτινοβολία, οι χημικές ουσίες, το κάπνισμα και άλλα.

Η ορμονική γήρανση εμφανίζεται κυρίως στις γυναίκες, γύρω στην ηλικία των 50 ετών στην περίοδο της εμμηνόπαυσης. Η επιδερμίδα υπόκειται περαιτέρω μεταβολές καθώς χάνει την πυκνότητα και την ελαστικότητά της, ξηραίνεται και χαλαρώνει. Αυτό οφείλεται στην μείωση της παραγωγής οιστρογόνων από τις ωθήκες και την ταυτόχρονη αύξηση των ανδρογόνων.

Η μυογήρανση αποτελεί μια νέα κατηγορία γήρανσης, η οποία προστίθεται στις άλλες και αντιστοιχεί στο πρώτο στάδιο σχηματισμού της ρυτίδας. Τα σημάδια της μυογήρανσης εμφανίζονται γύρω στα 35 και σχετίζονται με τις εκφράσεις του προσώπου, καθώς οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις των μυών του προσώπου προκαλούν συνεχείς συσπάσεις και χαλαρώσεις της επιδερμίδας. Με την πάροδο του χρόνου η επιδερμίδα δεν καταφέρνει πλέον να επανέλθει στη αρχική της κατάσταση και τα σημάδια των εκφράσεων μονιμοποιούνται στο πρόσωπο και έτσι κάνουν την εμφάνισή τους οι πρώτες ρυτίδες.

1.3.1 Κλινική εικόνα χρονογήρανσης-φωτογήρανσης

Οι κλινικές εκδηλώσεις της ενδογενούς γήρανσης είναι γενικά ανεπαίσθητες. Εκείνες που εμφανίζονται πιο συχνά είναι κυρίως, η χαλάρωση και λέπτυνση του δέρματος, η απώλεια ελαστικότητας, η ξηρότητα, η λεπτή ρυτίδωση και η εμφάνιση κακοήθων όγκων.

Στην εξωγενή γήρανση οι βλάβες είναι εντονότερες από την χρονογήρανση. Συγκεκριμένα η φωτογήρανση παρουσιάζει ανώμαλη

δερματική επιφάνεια με εναλλασόμενες περιοχές βαρείας ατροφίας και υπερπλασίες, ευρυαγγείες, τραχύτητα του δέρματος, βάρυνση των φυσιολογικών πτυχών του δέρματος και ανάπτυξη όγκων προκακοήθων ή κακοήθων.

1.4 Μορφολογικές αλλαγές του δέρματος

Οι μεταβολές που οφείλονται σε φυσική γήρανση παρατηρούνται στην επιδερμίδα ,στο χόριο ,στο υπόδερμα και στα εξαρτήματα του δέρματος.

Στην επιδερμίδα παρατηρείται:

- Ελαφρά μείωση του πάχους της επιδερμίδας
- Αύξηση του κερατινοκυττάρων
- Μείωση των μελανοκυττάρων

Στο χόριο παρατηρείται:

- Μείωση του ολικού ποσού του κολλαγόνου
- Μείωση της ελαστίνης
- Αλλοιώσεις των αιμοφόρων αγγείων

Στην υποδερμίδα παρατηρείται:

- Λέπτυνση στο πρόσωπο ,στις κνήμες και στα πόδια
- Πάχυνση στην οσφυϊκή χώρα των ανδρών και στους μηρούς των γυναικών

Στα εξαρτήματα παρατηρείται:

- Εξασθένηση των εκκρινών και αποκρινών αδένων
- Υπερπλασία των σμηγματογόνων αδένων
- Μείωση του αριθμού των τριχικών θυλάκων του τριχωτού της κεφαλής του προσώπου
- Οι τρίχες γίνονται γκρίζες
- Λέπτυνση και επιμήκεις γραμμώσεις της πλάκας του όνυχος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΓΗΡΑΝΣΗ

2.1 Εισαγωγή

Το υγιές δέρμα είναι ο καθρέφτης του υγιούς σώματος και του υγιούς οργανισμού. Η λειτουργική και αισθητική κατάσταση του δέρματος επηρεάζεται από πολλούς εξωτερικούς και εσωτερικούς παράγοντες. Στους εξωτερικούς παράγοντες συμπεριλαμβάνεται η υπεριώδης ακτινοβολία, ενώ στους εσωτερικούς η γενετική προδιάθεση, η διατροφή, ο τρόπος ζωής (κάπνισμα, στρές).

2.2 Υπεριώδης ακτινοβολία

Το θέμα των αρνητικών επιπτώσεων της ηλιακής ακτινοβολίας στον άνθρωπο, έχει προσλάβει τα τελευταία χρόνια ανησυχητικές διαστάσεις και αποτελεί σοβαρό πρόβλημα.

Η βιολογική δράση των υπεριωδών ακτινών πάνω στο δέρμα είναι διαφορετική από αυτή των ορατών και των υπερύθρων. Μεγαλύτερη βιολογική επίδραση έχουν οι υπεριώδεις ακτίνες, που αποτελούνται από τις UVC, οι οποίες αναχαιτίζονται από το όζον της στρατόσφαιρας, από τις UVB, που περνούν την επιδερμίδα και προκαλούν καταστροφή του DNA, βλάβες στα μάτια, φωτογήρανση και καρκίνο του δέρματος και από τις UV-A που περνούν από την επιδερμίδα και προκαλούν καταστροφή του κολλαγόνου και της ελαστίνης.



Οι υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου είναι η κυριότερη αιτία της πρόωρης εμφάνισης των ρυτίδων. Επιταγχύνουν τους μηχανισμούς γήρανσης, προκαλώντας διάσπαση των ινών κολλαγόνου και ελαστίνης που

βρίσκονται στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος. Έτσι αρχίζουν να εμφανίζονται οι ρυτίδες και διάφορες μορφές καρκίνου εκ των οποίων το μελάνωμα εντάσσεται στις πλέον επικίνδυνες μορφές καρκίνου.

2.3 Γενετική προδιάθεση

Η κληρονομικότητα επηρεάζει αρνητικά στη διαδικασία γήρανσης. Το DNA καθημερινά υποβάλλεται σε εξωγενείς και ενδογενείς νοσηρούς παράγοντες που διαχρονικά και σταδιακά του προκαλούν αλλοιώσεις και βλάβες. Οι αλλαγές στο δέρμα αρχίζουν να γίνονται εμφανείς από την ηλικία των 20 ετών και οφείλονται σε μεγάλο βαθμό γενετικά προγραμματισμένες αλλαγές. Οι αλλοιώσεις αυτές συμβαίνουν στα κύτταρα του δέρματος και συνεπώς στις ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης, κάτι που επιδρά στην ελαστικότητα και τη σφρηγιλότητα του δέρματος. Έτσι λοιπόν, επειδή κάθε άτομο διαθέτει διαφορετικό γενετικό υλικό, η διαδικασία εμφάνισης σημείων γήρανσης στο δέρμα δεν είναι ίδια για όλους. Έτσι άλλα άτομα εμφανίζουν νωρίτερα και άλλα αργότερα τις αλλαγές στο δέρμα, που οφείλονται στη γήρανση.

2.4 Διατροφή

Για να διατηρηθεί το δέρμα υγιές και λαμπερό είναι απαραίτητη η τήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής, πλούσιας σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, καθώς επίσης και η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας υγρών.

Η κακή και χαμηλά ενεργειακή διατροφή αποδυναμώνει την άμυνα του οργανισμού και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης λοιμώξεων του δέρματος. Η έλλειψη θρεπτικών συστατικών προκαλεί συμπτώματα παρόμοια με αυτά των δερματοπαθειών (κοκκίνισμα, φαγούρα, ξηρότητα, αίσθημα καύσου).



Γενικά, θα πρέπει να αποφεύγεται το πρόχειρο και προπαρασκευασμένο φαγητό, που καταστρέφει την υγεία μας, καθώς αυτού του είδους η τροφή γεμίζει το αίμα και τους ιστούς με ουσίες που προκαλούν πρόωρη γήρανση

αλλά και καρκίνο.Έτσι με το πέρας της ηλικίας οι ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης μειώνονται,με αποτέλεσμα το δέρμα να χαλαρώνει και να δημιουργούνται ρυτίδες.

Παρακάτω περιγράφονται τα φαγητά που συμβάλουν στη δημιουργία ρυτίδων:

- Το λιπαρό κρέας και τα επεξεργασμένα κρέατα(αλλαντικά)
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα με πλήρη περιεκτικότητα σε λιπαρά και το παγωτό πλούσιο σε λιπαρές ουσίες
- Τα αναψυκτικά,τα λικέρ και τα τονωτικά ποτά
- Τα γλυκίσματα,κέικ,επιδόρπια
- Οι πατάτες
- Το βούτυρο και η μαργαρίνη
- Επίσης τα συμπληρώματα βιταμίνης C βρέθηκαν να σχετίζονται με αυξημένες ρυτίδες

Η κατάλληλη διατροφή παίζει σπουδαίο ρόλο στη γήρανση.Διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες όπως οι βιταμίνες Α,Ε,С,το σελήνιο και τα φλαβονοειδή μπορούν να καθυστερήσουν το ρυθμό της φυσιολογικής γήρανσης ενώ παράλληλα εξουδετερώνουν μερικώς την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας και των άλλων παραγόντων που δημιουργούν ελεύθερες ρίζες.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνες С και Ε,με παράλληλη τοπική εφαρμογή προϊόντων που περιέχουν τις ίδιες βιταμίνες,προσφέρει σημαντική προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία.Επιπλέον θα πρέπει να καταναλώνεται αρκετή ποσότητα νερού ημερησίως,περίπου 8-10 ποτήρια,καθώς μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στο δέρμα και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες.Έτσι λοιπόν,το καθημερινό διαιτολόγιο πρέπει να περιλαμβάνει φυσικές τροφές και αρκετές ποσότητες φρούτων και λαχανικών.

2.5 Τρόπος ζωής(κάπνισμα,παχυσαρκία,στρές)

Οι άνθρωποι σήμερα ζουν περισσότερο και με λιγότερα προβλήματα υγείας.Ποτέ άλλοτε στην ιστορία οι άνθρωποι δεν απολάμβαναν μια τέτοια,μακράς διάρκειας,πολύ καλής ποιότητας ζωή.Παρ'όλα αυτά ο τρόπος ζωής των ανθρώπων προκαλεί πρόωρη γήρανση.

Το κάπνισμα και η παχυσαρκία επιδρούν στα χρωμοσώματά μας με τον ίδιο περίπου τρόπο που επιδρά το πέραςμα του χρόνου.Μειώνουν το μέγεθος μιας δομής των χρωμοσωμάτων,τα τελομερή,που έχουν καθοριστικό ρόλο στη γήρανση του οργανισμού μας.Έχει υπολογιστεί από γιατρούς του νοσοκομείου St. Thomas του Λονδίνου ότι τα παχύσαρκα

άτομα,είναι σχεδόν 9 χρόνια βιολογικά περισσότερο γηρασμένα σε σύγκριση με άτομα που έχουν την ίδια χρονολογική ηλικία αλλά με κανονικό βάρος σώματος.Επίσης,υπολογίστηκε ότι άνθρωποι που καπνίζουν ένα πακέτο τσιγάρα για 40 χρόνια κάθε μέρα,είναι κατά 7,4 χρόνια πιο γηρασμένα βιολογικά σε σύγκριση με αυτούς που δεν καπνίζουν.

Το κάπνισμα και η παχυσαρκία έχουν ως αποτέλεσμα την πρόωρη γήρανση και την πρόκληση περισσότερων ασθενειών σε μικρότερη χρονολογική ηλικία.Οι ασθένειες αυτές είναι ο καρκίνος,οι καρδιοπάθειες,ο διαβήτης,οι αρθρίτιδες,η νόσος Αλτσχάιμερ και άλλες.Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει περισσότερες απο 4000 τοξικές χημικές ουσίες, πολλές απο τις οποίες απορροφώνται απο το αίμα και διεισδύουν στη δομή του δέρματος.Ακόμη το δέρμα του καπνιστή είναι συνήθως πιο λεπτό εξαιτίας της κακής κυκλοφορίας του αίματος, γεγονός που συμμετέχει στην πρόωρη γήρανση.Επίσης το κάπνισμα ευθύνεται για τη μείωση τις αντιγηραντικής βιταμίνης Α στο δέρμα, καθώς και για την εξουδετέρωση της βιταμίνης C που είναι απαραίτητη για το σχηματισμό κολλαγόνου.Και βέβαια, οι αλλαγές στο δέρμα έπειτα απο δέκα χρόνια συστηματικού καπνίσματος είναι μη αναστρέψιμες.

Το κάπνισμα επιταχύνει τη γήρανση,λόγω της βλαπτικής επίδρασης των συστατικών του αλλά και των ελεύθερων ριζών που δημιουργεί,στα στοιχεία του δέρματος.Προκαλεί δηλαδή βιοχημικές αλλά και κυτταρικές αλλοιώσεις στο δέρμα,που λόγω της χρονιότητας της συνήθειας του καπνίσματος και δημιουργεί εικόνα γήρανσης.



Μάλιστα επιστήμονες,από το πανεπιστήμιο της California στοSanFrancisco, υπολόγισαν ότι άτομα που υποφέρουν από στρες,παρουσιάζουν κατά μέσο όρο 10 χρόνια αύξηση της βιολογικής τους ηλικίας σε σύγκριση με την πραγματική χρονολογική τους ηλικία.Το στρες μπορεί να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα,καρδιά,νεύρα,δέρμα και να έχει επιπτώσεις στον ύπνο μας,με συνέπεια τις διανοητικές διαταραχές,τη νευρική,την ανησυχία και τις κακές συνθήκες

δερμάτων. Η πίεση μπορεί να προκαλέσει τις ορμονικές αλλαγές, οι οποίες οδηγούν στην εμφάνιση της ακμής, στην δημιουργία εκζεμάτων ή άλλες δερματικές παθήσεις, καθώς επίσης δημιουργούνται ρυτίδες και επιταχύνεται η διαδικασία.

Έτσι λοιπόν δεν θα πρέπει να μένουμε αδιάφοροι μπροστά στο κάπνισμα, την παχυσαρκία, το στρες και το άγχος γιατί χάνουμε χρόνια, κάνοντάς μας βιολογικά γηραιότερους και δημιουργώντας ασθένειες που απειλούν τη ζωή μας.

2.6 Ελεύθερες ρίζες

Η υπεριώδης ακτινοβολία, η κακή διατροφή, η ρύπανση της ατμόσφαιρας και το κάπνισμα ενεργοποιούν τον σχηματισμό ελεύθερων ριζών αυξάνοντας το ποσοστό τους στον οργανισμό μας σε βαθμό ιδιαίτερα επικίνδυνο και βλαβερό. Ενοχοποιούνται για βλάβες στα κύτταρά μας, από τις οποίες προκύπτουν σοβαρές ασθένειες, αλλά και πρόωγη γήρανση.

Στον οργανισμό μας, και συγκεκριμένα στα κύτταρά μας, συντελούνται κάποιες φυσιολογικές διεργασίες (παραγωγή ενέργειας), από τις οποίες προκύπτουν ορισμένες χημικές ενώσεις, οι ελεύθερες ρίζες. Είναι χημικά μόρια που φέρουν ένα ή περισσότερα ελεύθερα ηλεκτρόνια τα οποία γίνονται επιθετικά για τα κύτταρα, προκαλώντας βλάβες στο DNA, στα λιπίδια των κυτταρικών μεμβρανών και στις πρωτεΐνες. Η όλη διαδικασία είναι γνωστή ως οξειδωτικό στρες. Οι βλάβες που προκαλεί το οξειδωτικό στρες γίνονται ορατές περισσότερο από οπουδήποτε αλλού στο δέρμα, το μεγαλύτερο όργανο του σώματος. Έτσι λοιπόν οι ελεύθερες ρίζες φαίνεται ότι εμπλέκονται σε πολλές παθολογικές καταστάσεις και ασθένειες του οργανισμού (καρδιαγγειακά, φλεγμονές, νευρολογικές, ηπατικές, πνευμονικές, καταρράκτη, υπογονιμότητα στους άνδρες, καρκίνος) και βέβαια του δέρματος, ενώ ενοχοποιούνται ιδιαίτερα για την διαδικασία της γήρανσης, καταστρέφοντας το δέρμα με αποτέλεσμα:

- την απώλεια κολλαγόνου και ελαστίνης από τους ινοβλάστες του δέρματος
- την αύξηση φλεγμονών κατά την έκθεση στον ήλιο
- τη διαταραχή της υγιούς δομής του δέρματος και την εμφάνιση ρυτίδων .

Οι ελεύθερες ρίζες μέχρι κάποιο σημείο παράγονται φυσιολογικά από τον οργανισμό μας ως προϊόν των βιοχημικών αντιδράσεων του μεταβολισμού και συμβάλλουν καθοριστικά στην άμυνά μας. Το πρόβλημα δημιουργείται όταν με την πάροδο του χρόνου τα συστήματα επιδιόρθωσης του

οργανισμού μας εξασθενούν, και οι ελεύθερες ρίζες υπερπαράγονται.

Ωστόσο, το δέρμα έχει αναπτύξει άμυνες που το προστατεύουν από τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες. Πρόκειται για ενζυμικά συστήματα, αλλά και ενζυμικούς μηχανισμούς, οι οποίοι λειτουργούν με ενδογενείς αντιοξειδωτικές ουσίες της επιδερμίδας και του χορίου.

Αυτά τα μικροστοιχεία βοηθούν στην αναζωογόνηση των κυττάρων, καθώς ενισχύουν τις άμυνές τους, αποκαθιστούν το μεγαλύτερο μέρος των βλαβών και παράλληλα εμποδίζουν την απώλεια νερού. Μερικές από τις ενδογενείς ουσίες είναι οι βιταμίνες C, E, η γλουταθειόνη, η ιδεβενόνη, το α-λιπικό οξύ.

Στα επόμενα κεφάλαια θα αναφερθώ αναλυτικά στο αποτέλεσμα των ελεύθερων ριζών στο δέρμα και στις μεθόδους αντιμετώπισης των ελεύθερων ριζών με τη χρήση των αντιοξειδωτικών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

3.1 Εισαγωγή

Καθώς μεγαλώνουμε, παρατηρούμε και νιώθουμε ορισμένες αλλαγές στο δέρμα μας. Οι αλλαγές αυτές ξεκινούν κυρίως από τις στοιβάδες του δέρματος που βρίσκονται κάτω από την επιδερμίδα, αφήνουν όμως ορατά τα σημάδια τους και στην επιφάνεια του δέρματος.

Το δέρμα αφυδατώνεται, εμφανίζονται ρυτίδες, κηλίδες και επάρματα, ενώ τείνει να επουλώνεται πιο αργά. Μερικές από αυτές τις βλάβες είναι φυσικές, αναπόφευκτες και αβλαβείς. Άλλες είναι ενοχλητικές ή επώδυνες αλλά μπορεί να προληφθούν ή να θεραπευθούν. Κάποιες άλλες, όπως οι δερματικοί καρκίνοι, είναι σοβαροί και απαιτούν άμεση ιατρική αντιμετώπιση.

Οι ρυτίδες προκαλούνται από πολλούς παράγοντες όπως οι ρύποι, η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, το κάπνισμα, η κληρονομικότητα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, η αφυδάτωση, η ανάρμοστη διατροφή, το στρες και η γήρανση.

3.2 Ρυτίδες

Είναι γεγονός ότι οι ρυτίδες είναι ένα πρόβλημα που βασανίζει όλες τις γυναίκες και μερική μερίδα ανδρών, κυρίως μετά το τριακοστό έτος της ηλικίας, καθώς αποτελούν το πιο χαρακτηριστικό γνώρισμα του γηρασμένου, και ιδιαίτερα του φωτογηρασμένου δέρματος. Αποτελούν δερματικές πυχές και αναδιπλώσεις, συχνά αμφοτερόπλευρες και συμμετρικές, που ακολουθούν τις εκφυλιστικές διαδικασίες του χρόνου.

Οι ρυτίδες διακρίνονται σε:

- Ρυτίδες ενδογενούς γήρανσης και περιβαλλοντικής γήρανσης οι οποίες είναι λεπτές και εντοπίζονται στα μάγουλα, τα χείλη, τον λαιμό, τον αυχένα, στο στήθος κ.α.

- Ρυτίδες έκφρασης, οι οποίες είναι βαθιές ρυτίδες και αποτελούν συνέπεια των επαναλαμβανόμενων κινήσεων των μυών του προσώπου. Εντοπίζονται στο πλάι των ματιών, ακτινωτές ρυτίδες, γνωστές ως «πόδι της χήνας», κάθετες ρυτίδες ανάμεσα στα δύο φρύδια, οριζόντιες στο

μέτωπο, ρυτίδες που ξεκινούν από τις άκρες των πτερυγίων της μύτης και καταλήγουν στο πλάι της άκρης των χειλιών και κάθετες ρυτίδες το άνω χείλος που παρατηρούνται σε όσους καπνίζουν.

Σύμφωνα με άλλη ταξινόμηση, οι ρυτίδες διακρίνονται σε:

-Μόνιμες ή σταθερές, οι οποίες είναι βαθιές και εντοπίζονται στο πρόσωπο και στο λαιμό. Με την έκταση του δέρματος δεν εξαφανίζονται.

-Πρόσκαιρες ή παροδικές, οι οποίες είναι λεπτές και εντοπίζονται στους γλουτούς και στην κοιλιά και εξαφανίζονται με την έκταση του δέρματος.

3.3 Χαλάρωση δέρματος

Ένα άλλο σημαντικό και συχνό πρόβλημα ενός γηρασμένου δέρματος είναι η χαλάρωση. Συνδέεται με τη διαταραχή της μορφής και υφής του συνδετικού και στηρικτικού ιστού ο οποίος είναι υπεύθυνος για την διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος (αποτελείται κυρίως από πλέγμα ινών κολλαγόνου και ελαστίνης).

Στην επιδερμική χαλάρωση παρατηρείται προοδευτική ακαμψία των ινών κολλαγόνου, ενώ οι ελαστικές ίνες του επιφανειακού δέρματος εξαφανίζονται με άνισο τρόπο, ενώ αυτές του μεσαίου και βαθύτερου επιπέδου πυκνώνουν. Αυτό το φαινόμενο καταλήγει στην απώλεια της ελαστικότητας του δέρματος. Επίσης, σημαντικό ρόλο παίζει το υαλουρονικό οξύ, τα επίπεδα του οποίου μειώνονται με την πάροδο του χρόνου τόσο στο μεσοκυττάριο χώρο όσο και στην επιφάνεια των ινών κολλαγόνου και ελαστίνης.



Η ύπαρξη ενός ή περισσότερων παραγόντων έχει ως συνέπεια την εξαφάνιση της σύνδεσης και συνέχειας του κολλαγόνου και ελαστίνης, με αποτέλεσμα το δέρμα να εμφανίζει ατροφία, απώλεια σταθερότητας, ελαστικότητας και απαλότητας. Οι κρόταφοι, τα ζυγωματικά και τα μάγουλα χάνουν την τόνωσή τους και το περίγραμμα του προσώπου αλλοιώνεται.

3.4 Δερματικές βλάβες και καρκίνωμα

Βλάβες του δέρματος ή επάρματα εμφανίζονται όλο και συχνότερα όσο μεγαλώνουμε.Οι βλάβες μπορεί να ποικίλουν από ακίνδυνες σκούρες κηλίδες μέχρι καρκίνους του δέρματος που χρειάζονται άμεση θεραπεία.Οι περισσότερες βλάβες προκαλούνται από την χρόνια επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας.Μερικές από αυτές περιγράφονται παρακάτω:

Εφηλίδες

Είναι επίπεδες, καφέ κηλίδες.Δεν έχουν καμία σχέση με παθήσεις του ήπατος όπως πιστεύει ο κόσμος και συνήθως εμφανίζονται στο πρόσωπο χέρια, ράχη και κνήμες.Είναι γενικά ακίνδυνες.Οι κοινές κρέμες αποχρωματισμού που κυκλοφορούν στο εμπόριο, δεν έχουν αποτέλεσμα σε αυτές.

Σμηγματορικές υπερκερατώσεις

Είναι καφέ ή μαύρες επαρμένες βλάβες που μοιάζουν σαν να είναι κολλημένες στην επιφάνεια του δέρματος.Δεν είναι κακοήθεις και είναι συχνότερες σε ηλικιωμένους.

Μικρά αγγειώματα

Είναι αβλαβής μικρές έντονα ερυθρές βλάβες που δημιουργούνται απο διεσταλμένα αγγεία.Τις βρίσκουμε στο 85% των μεσήλικων και ηλικιωμένων ανθρώπων, συνήθως στον κορμό.

Επίσης,στα ηλικιωμένα άτομα εμφανίζονται μερικές δερματοπάθειες όπως τα φλεβικά έλκη ή έλκη από στάση,που οφείλονται στη κακή φλεβική κυκλοφορία,εκχυμώσεις,οι οποίες οφείλονται στο ότι το δέρμα γίνεται λεπτότερο με την πάροδο του χρόνου λόγω της επίδρασης της ηλιακής ακτινοβολίας,και κνησμός που συνδέεται με ξηροδερμία αλλά έχει μερικές φορές και άλλα αίτια.

Μετά από μεγάλα χρονικά διαστήματα έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία το δέρμα μπορεί να προσβληθεί από καρκίνο.Οι τύποι καρκίνου του δέρματος είναι οι εξής:

Βασικοκυτταρικό Καρκίνωμα:

Είναι η πιο συχνή κακοήθεια και είναι πιο συχνή σε ηλικία άνω των 60

ετών.Εμφανίζεται συνήθως σε εκτεθειμένες στον ήλιο περιοχές,τις περισσότερες φορές στο πρόσωπο.Αναπτύσσεται πάνω σε προϋπάρχουσα προκαρκινική βλάβη ή σε υγιές δέρμα και είναι πιο συχνό σε άτομα που εργάζονται στο ύπαιθρο ή σε ηλικιωμένα άτομα.Η αντιμετώπιση του βασικοκυτταρικού καρκίνου γίνεται με χειρουργική αφαίρεση ή καταστροφή με διαθερμοπηξία ή ακτινοθεραπεία.

Ακανθοκυτταρικό Καρκίνωμα:

Είναι ο δεύτερος σε συχνότητα κακοήθης όγκος του δέρματος.Εμφανίζεται σε εκτεθειμένες στον ήλιο περιοχές του δέρματος και πιο συχνά στην άκρη της μύτης,στο μέτωπο,στο κάτω χείλος και στα χέρια.Η αντιμετώπισή του συνίσταται στην ταχύτερη καταστροφή ή αφαίρεση της βλάβης με διαθερμοπηξία,χειρουργική επέμβαση ή ακτινοβολία.

Ακτινική ή Ηλιακή ή Γεροντική Υπερκεράτωση:

Δεν είναι καρκίνος,αλλά είναι βλάβη που μπορεί να εξαλλαχτεί σε βασικοκυτταρικό ή ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα σε μερικούς ασθενείς.Εμφανίζεται στα εκτεθειμένα στον ήλιο μέρη του σώματος,ατόμων ηλικιωμένων,συνήθως ανοιχτού χρώματος.Συνήθως η νόσος αναπτύσσεται σε περιοχές που το δέρμα είναι ξερό και ρυτιδωμένο με ευρυαγγείες,μελαγχρωματικές κηλίδες και στοιχεία γήρανσης.Οι βλάβες αν αφεθούν χωρίς θεραπεία υπάρχει πιθανότητα να εξελιχθούν σε καρκίνο.Αντιμετωπίζεται με διαθερμοπηξία ή κρυοπηξία ή με ειδική αλοιφή.

Κακόηθες Μελάνωμα:

Το μελάνωμα είναι ένας άλλος τύπος καρκίνου που αρχίζει από τα μελανοκύτταρα.Δεν είναι τόσο συχνός όσο οι προηγούμενοι τύποι,αλλά είναι πολύ σοβαρότερος.Μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά,χωρίς προειδοποίηση,αλλά και πάνω σε ένα σπίλο.Εντοπίζεται συχνότερα στη ράχη ανδρών και γυναικών και στις κνήμες,αλλά και οπουδήποτε αλλού στο σώμα.Η μόνη θεραπεία συνίσταται στην χειρουργική αφαίρεση του όγκου,όσο το δυνατόν νωρίτερα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΠΡΟΛΗΨΗ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

4.1 Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια η γήρανση του δέρματος απασχολεί όλο και περισσότερο ανδρικό και γυναικείο πληθυσμό σε όλο τον κόσμο. Η πρόληψη της γήρανσης αποτελεί σημαντικό παράγοντα αντιμετώπισης και εξάλειψης των βλαβών του δέρματος που επιφέρει το πέρασμα του χρόνου και οι εξωτερικά βλαπτικοί παράγοντες. Οι παράγοντες της πρόληψης είναι η σωστή διατροφή, η αποφυγή έκθεσης στον ήλιο και η χρήση αντηλιακής προστασίας, η αποφυγή καπνίσματος, ο τακτικός ιατρικός έλεγχος, η άσκηση και η περιποίηση με κοσμητολογικά προϊόντα.

4.2 Υγιεινή Διατροφή και Αντιοξειδωτικές ουσίες

Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη εμφάνισης των ρυτίδων και της πρόωρης γήρανσης στα πλαίσια της αντιγηραντικής της δράσης. Για να διατηρηθεί το δέρμα υγιές και λαμπερό είναι απαραίτητη η τήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής, πλούσιας σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, καθώς επίσης και η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας υγρών.

Νέες έρευνες δείχνουν ότι η διατροφή μπορεί να επεμβαίνει στους μηχανισμούς που οδηγούν στη δημιουργία ρυτίδων, κυρίως μέσα από την ισχυρή αντιοξειδωτική δράση ορισμένων τροφίμων. Είναι σημαντικό να έχουμε υπ' όψη τα κυριότερα φαγητά που βοηθούν εναντίον των ρυτίδων και εκείνα που υποβοηθούν τη δημιουργία τους. Παρακάτω αναφέρονται τα κυριότερα:

- Οι ελιές και το ελαιόλαδο (περιέχει αντιοξειδωτικά συστατικά)
- Το ψάρι και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια (όπως για παράδειγμα οι σαρδέλες), (η καλύτερη πηγή πρωτεΐνης για το δέρμα)
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι), με μειωμένη περιεκτικότητα σε λιπαρές ουσίες
- Τα αυγά
- Οι ξηροί καρποί και τα όσπρια (όπως για παράδειγμα τα φασόλια, οι φακές, οι γίγαντες), αμινοξέα που χρειάζεται το δέρμα για την αναπλαστική του ιδιότητα

- Λαχανικά,ειδικά τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά,το σπανάκι,η μελιτζάνα,τα σπαράγγια,το σέλινο,τα κρεμμύδια,το πράσο και το σκόρδο (αυξάνει τις συγκεντρώσεις των αντιοξειδωτικών ενζύμων)
- Τα δημητριακά ολικής αλέσεως
- Τα φρούτα και τα παράγωγά τους (δαμάσκηνο,κεράσια,μήλα και μαρμελάδα),(ενίσχυση του αντιοξειδωτικού και ανοσοποιητικού μας συστήματος)
- Το τσάι (μειώνει το οξειδωτικό στρες)
- Το νερό (μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στο δέρμα και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες)
- Ο ψευδάργυρος.Περιέχεται στα θαλασσινά,το γάλα,τους ξηρούς καρπούς και το άπαχο κρέας. (χαρίζουν απαλότητα στην επιδερμίδα)

Φαίνεται ότι η μεσογειακή διατροφή αποτελεί τη βάση της αντιγήρανσης.Ελαιόλαδο ωμό σε υψηλές ποσότητες, συχνή κατανάλωση οσπρίων και ψαριών, φρούτα και λαχανικά, δημητριακά αλλά και ορισμένοι ξηροί καρποί μπορούν να αποτελέσουν το ελιξήριο της νεότητας.



Με το πέρας της ηλικίας οι ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης μειώνονται με αποτέλεσμα το δέρμα να χαλαρώνει και να δημιουργούνται ρυτίδες.Οι αντιοξειδωτικές ουσίες (βιταμίνη Α,С,Е,το σελήνιο και τα φλαβονοειδή) μπορούν να καθυστερήσουν το ρυθμό της φυσιολογικής γήρανσης,ενώ εξουδετερώνουν μερικώς την αρνητική επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας και των άλλων παραγόντων που δημιουργούν ελεύθερες ρίζες.Επειδή όμως ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να παράγει όλες τις αντιοξειδωτικές ουσίες,πρέπει να τις προσλαμβάνουμε μέσω της τροφής.Ας δούμε αναλυτικά τι προσφέρει η κάθε ουσία και από πού μπορούμε να τις προμηθευτούμε:

-**Βιταμίνη Α:** Είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη,η οποία βοηθάει στη διατήρηση

της ελαστικότητας του δέρματος. Σε καταστάσεις έλλειψης της βιταμίνης παρατηρείται ευερεθιστότητα του δέρματος και ξηροδερμία. Γερμανοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι 30mg της ουσίας καθημερινώς μπορεί να μειώσει την ερυθρότητα και την φλεγμονή που προκαλούνται από ηλιακό έγκαυμα. Πλούσιες πηγές της βιταμίνης Α είναι τα ιχθυέλαια, η μαργαρίνη, το συκώτι, ο κρόκος αυγού, τα φρούτα και τα λαχανικά (καρότα, ντομάτες, πατάτες, πεπόνι, μπρόκολο, σπανάκι)

-Βιταμίνη C: Είναι απαραίτητη για τη σύνθεση του κολλαγόνου και αποτελεί

έναν ισχυρό αντιφλεγμονώδη παράγοντα. Φωτίζει το δέρμα και χρησιμοποιείται ήδη από καιρό για τη θεραπεία των ηλιακών εγκαυμάτων. Δεσμεύει τις ελεύθερες ρίζες και έχει αντιρυτιδική δράση. Επίσης, η βιταμίνη αυτή είναι ασπίδα κατά του καπνίσματος, που δυσχεραίνει την κυκλοφορία και αποτελεί με τη σειρά του σημαντικό παράγοντα γήρανσης. Τη βιταμίνη C τη βρίσκουμε στα εσπεριδοειδή, στις ντομάτες, στις φράουλες, στις πιπεριές, στο μπρόκολο και στο σπανάκι.

-Βιταμίνη E: Διαθέτει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και βοηθάει στην πρόληψη της γήρανσης του δέρματος. Πλούσιες πηγές βιταμίνης E είναι ο σολωμός, τα όσπρια, τα αμύγδαλα, τα φυλλώδη λαχανικά, το ελαιόλαδο και το σησαμέλαιο. Δεσμεύει τις ελεύθερες ρίζες και αυξάνει τη συγκράτηση της υγρασίας στο δέρμα, προστατεύει από τα εγκαύματα, επιδιορθώνει τις φθορές στις ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης, όπως και τις βλάβες από την UV στη βασική μεμβράνη του δέρματος.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η αλληλεπίδραση των βιταμινών A, C και E παρέχει έντονη φωτοπροστατευτική δράση, σε σύγκριση με την αντίστοιχη επίδραση που παρέχει οποιαδήποτε από τις τρεις βιταμίνες μεμονωμένα. Τα άμεσα αποτελέσματά τους σε συνδυασμό είναι η διέγερση των κυττάρων με αποτέλεσμα την αύξηση του ρυθμού ανανέωσής τους. Επιπλέον παρατηρείται αύξηση της υγρασίας της ελαστικότητας και της σφριγηλότητας στο δέρμα.

- Σελήνιο: Ενισχυτικό αντιοξειδωτικό για την προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία, παίζει και το σελήνιο. Μελέτες έχουν δείξει ότι χαμηλά επίπεδα σεληνίου στο αίμα συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος. Πλούσιες πηγές είναι το σιτάρι, το σουσάμι, τα θαλασσίνα, το συκώτι και τα δημητριακά ολικής άλεσης.

-Ψευδάργυρος: Βοηθάει στη διατήρηση του κολλαγόνου και της ελαστίνης. Πλούσιες πηγές είναι τα οστρακοειδή, η γαλοπούλα και τα μανιτάρια.

-Β-Καροτίνη: Η β-καροτίνη ενεργεί ως φυσικό αντηλιακό με άμεση φωτοπροστατευτική δράση, λόγω της φυσικής ιδιότητάς της να

αντανακλά το φως.Η βιταμίνη αυτή περιέχεται στα σκούρα πράσινα λαχανικά,στις γλυκοπατάτες και στα καρότα.

Συμπερασματικά,η σύγχρονη διαιτολογική επιστήμη έχει αναπτύξει νέους τρόπους κατανόησης σε βάθος της σχέσης μεταξύ της πρόσληψης τροφής και της υγείας και οι επιδράσεις των συστατικών έχουν βιολογική σημασία για την καλύτερη δυνατή κατάσταση του δέρματος.Οι διατροφικοί παράγοντες ασκούν σημαντική δράση στο δέρμα,προστατεύοντάς το από τις περιβαλλοντικές επιδράσεις και βελτιώνουν τη λειτουργία του,ρόλος σημαντικός και επιστημονικά τεκμηριωμένος.



4.3 Ήλιος και τρύπα του όζοντος (γενικά)

Όλοι γνωρίζουμε ότι ο ήλιος είναι πηγή ζωής και ρυθμίζει το βιολογικό μας ρολόι,ενώ στις περισσότερες μυθολογίες ο θεός Ήλιος αντιπροσωπεύει την υγεία και τη χαρά της ζωής.Είναι επίσης γνωστή η ευεργετική επίδραση του ηλιακού φωτός,αφού ενεργοποιεί τη βιταμίνη D,καταπολεμά τη μελαγχολία,βελτιώνοντας την ψυχική μας διάθεση και βελτιώνει δερματικά προβλήματα.

Ταυτόχρονα όμως,εκτός από τη φωτεινή πλευρά του ήλιου,θα πρέπει να γνωρίσουμε και τη σκοτεινή του πλευρά,καθώς η υπερβολική και χωρίς καμία προστασία έκθεσής μας σ'αυτόν εγκυμονεί μεγάλους κινδύνους,καθώς επισπεύδει τη γήρανση της επιδερμίδας μας και ευνοεί την ανάπτυξη ορισμένων καρκίνων του δέρματος.Και ειδικά τώρα,που η υπεριώδης ακτινοβολία είναι μια μόνιμη απειλή για όλους μας,εφόσον η τρύπα του όζοντος μεγαλώνει συνεχώς.

Η καταστροφή του όζοντος,που διαπιστώθηκε στην ατμόσφαιρα για πρώτη φορά το 1974 έλαβε τραγικές διαστάσεις το 1985,με τη δημιουργία του φαινομένου της τρύπας του όζοντος στην Ανταρκτική και το 1987 στην Αρκτική,ενώ πρόσφατα αναγγέλθηκε το ίδιο φαινόμενο πάνω από την Ευρώπη.Καθώς το όζον καταστρέφεται,οι ακτίνες του ήλιου διαπερνούν ανενόχλητες την ατμόσφαιρα της Γης,προκαλώντας στον άνθρωπο διάφορα

νοσήματα.

Οι φυσιολογικές αντιδράσεις του δέρματος στην ηλιακή ακτινοβολία είναι το ηλιακό ερύθημα, η ενεργητική αύξηση πάχους και η μελάγχρωση. Ενώ οι παθολογικές αντιδράσεις είναι οξείες, όπως τα εγκαύματα και οι φωτοδερματίτιδες και χρόνιες όπως η πρόωγη γήρανση, οι προκαρκινικές παθήσεις και η ανάπτυξη καρκινωμάτων.

Έτσι λοιπόν για να προλάβουμε όλες τις βλαβερές συνέπειες της ηλιακής ακτινοβολίας με συνέπεια τη γήρανση του δέρματος θα πρέπει να προστατευτούμε σωστά και να καταφεύγουμε στη χρήση προϊόντων κατάλληλων για την προστασία μας.

4.4 Αντηλιακή Προστασία

Όταν αναφερόμαστε σε εξωτερική φωτοπροστασία συνήθως εννοούμε την εφαρμογή αντηλιακών σκευασμάτων. Δεν πρέπει όμως να παραβλέπεται το γεγονός ότι ακόμη και τα ρούχα που φοράμε, μας εξασφαλίζουν ικανοποιητικού βαθμού προστασία. Η προστασία που μας παρέχουν τα ρούχα εξαρτάται:

- Από την πυκνότητα ύφανσης. Όσο πυκνότερη η ύφανση τόσο ισχυρότερη είναι η προστασία.
- Από το χρώμα. Το μαύρο αντανακλά περισσότερο τις υπεριώδεις ακτίνες, ενώ απορροφά τις υπέρυθρες
- Από την υγρασία. Τα στεγνά ρούχα προστατεύουν πολύ περισσότερο από τα βρεγμένα.
- Από το είδος του υφάσματος. Τα συνθετικά υφάσματα προστατεύουν πιο πολύ από τα κοινά υφάσματα.

Παρ' όλα αυτά, αν χρησιμοποιούσαμε τα ρούχα σαν αποκλειστικά μέσα φωτοπροστασίας, θα στερούσαμε τον οργανισμό μας από τις ευεργετικές επιδράσεις του ήλιου. Έτσι, καθίσταται πλέον επιτακτική η ανάγκη της χρήσης εξωτερικών φωτοπροστατευτικών παραγόντων.

Φωτοπροστατευτικές ουσίες τοπικής εφαρμογής

Φωτοπροστατευτικές ουσίες τοπικής εφαρμογής θεωρούνται τα χημικά ή οργανικά φίλτρα που δρουν σαν απορροφητές της υπεριώδους ακτινοβολίας και οι φυσικές ή ανόργανες φωτοανακλαστικές ουσίες ορυκτής προέλευσης, οι οποίες αναφέρονται συχνά σαν φυσικά φίλτρα.

Τα χημικά ή οργανικά φίλτρα είναι ουσίες που έχουν την ικανότητα να απορροφούν την επικίνδυνη ενέργεια της υπεριώδους ακτινοβολίας πριν αυτή φθάσει στα ζωντανά κύτταρα της επιδερμίδας και την μετατρέψουν σε

ακίνδυνη θερμική ακτινοβολία. Συγκεκριμένα, άλλα φίλτρα απορροφούν περιοχές μόνο της UVB ακτινοβολίας, άλλα απορροφούν μόνο την UVA και ορισμένα έχουν ευρύτερο φάσμα απορρόφησης που περιλαμβάνει την UVB και την UVA ακτινοβολία.

Η αντηλιακή προστασία των ανόργανων φωτοανακλαστών συνίσταται στην ανάκλαση και τη διάχυση της ηλιακής ακτινοβολίας, που προσπίπτει στο δέρμα σε όλο το φάσμα της. Το εύρος του ηλιακού φάσματος από το οποίο προστατεύουν, περιλαμβάνει την υπεριώδη Α, Β, την ορατή και την υπέρυθη ακτινοβολία. Οι ανόργανοι φωτοανακλαστές θεωρούνται πολύ πιο ακίνδυνοι από τα χημικά φίλτρα καθώς δεν προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις και έτσι προτιμώνται στα παιδικά αντηλιακά προϊόντα.

Στα αντηλιακά προϊόντα ενσωματώνονται, συνήθως, συνδυασμοί φυσικών φωτοανακλαστών και χημικών φίλτρων UVA και UVB. Τα αντηλιακά που περιέχουν φίλτρα σε τόσο μεγάλη ποσότητα, ώστε να αποκλείουν εντελώς όλο το φάσμα της ηλιακής ακτινοβολίας που προσπίπτει στο δέρμα, ονομάζονται ηλιακά φράγματα (sun blockers). Αυτά τα προϊόντα απευθύνονται σε πολύ ευαίσθητα δέρματα και ιδιαίτερα τις πρώτες ημέρες της έκθεσης στην ακτινοβολία ή σε περιοχές του δέρματος που έχουν ανάγκη μέγιστης προστασίας. Η υπερβολική όμως χρήση τους πρέπει να αποφεύγεται διότι η μεγάλη ποσότητα φίλτρων προκαλεί ερεθισμούς.

Αντηλιακά

Ονομάζονται τα προϊόντα που εμποδίζουν την διείσδυση της ηλιακής ακτινοβολίας στο δέρμα (υπεριώδης, ορατή, υπέρυθη) και αποτρέπουν ή ελαχιστοποιούν τις βλαπτικές συνέπειες της ακτινοβολίας αυτής στον ανθρώπινο οργανισμό.

Αποτελούνται από ένα μόνο φίλτρο ή από συνδυασμό οργανικών αντηλιακών φίλτρων και ανόργανων φωτοανακλαστών, που είναι ενσωματωμένα σε ένα κοσμητολογικό έκδοχο. Το έκδοχο μπορεί να έχει μορφή κρέμας, αλοιφής, γαλακτώματος, γέλης, λοσιόν, ελαίου, spray ή stick.

Κριτήρια επιλογής ενός αντηλιακού προϊόντος

Τα κριτήρια επιλογής του αντηλιακού προϊόντος πρέπει να γίνεται με βάση:

- Τον τύπο δέρματος (λιπαρό ή ξηρό)
- Το φωτότυπο
- Τον δείκτη προστασίας
- Τις συνθήκες περιβάλλοντος
- Την περιοχή του σώματος που θα εφαρμοσθεί το αντηλιακό
- Τις ιδιαιτερότητες του ατόμου (δερματολογικές ασθένειες, αλλεργίες κλπ.)

Τα είδη των αντηλιακών προϊόντων είναι αρκετά, καλύπτοντας τις ανάγκες όλων των τύπων δέρματος. Όπως αναφέραμε και παραπάνω υπάρχουν

αντηλιακά σε μορφή γαλακτώματος,λαδιού,κρέμας,γέλης,spray ή stick.

Έτσι λοιπόν τα γαλακτώματα είναι κατάλληλα για το σώμα και κάθε τύπο δέρματος.Με την ιδιότητά τους να απλώνονται και να απορροφώνται γρήγορα από την επιδερμίδα εξασφαλίζουν μεγάλη προστασία,καταπραΰνουν και ενυδατώνουν. Όσο διαρκεί η ηλιοθεραπεία,πρέπει να ανανεώνονται συχνά.Τα αντηλιακά σε μορφή λαδιού,επειδή δε φεύγουν εύκολα από το δέρμα,αποτελούν ιδανικά φίλτρα προστασίας για ανθεκτικές και μαυρισμένες επιδερμίδες.Οι κρέμες είναι κατάλληλες για το πρόσωπο,λόγω του ότι είναι πιο παχύρρευστες και είναι σε θέση να προσφέρουν μεγαλύτερη προστασία και ενυδάτωση από ότι τα γαλακτώματα.Και αυτές πρέπει να ανανεώνονται συχνά στη διάρκεια της ηλιοθεραπείας.Τέλος,τα αντηλιακά σε μορφή γέλης είναι ιδανικά για το σώμα και το πρόσωπο.Μειώνουν τις πιθανότητες να εμφανιστούν αλλεργίες,λόγω του ότι δεν περιέχουν λιπαρά, συντηρητικά και αρώματα.Είναι κατάλληλα για λιπαρές επιδερμίδες.

Κατά την διάρκεια έκθεσης στην ακτινοβολία πρέπει να λαμβάνουμε υπ'όψη μας και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες,όπως η ώρα της ημέρας,η εποχή,η σχετική υγρασία της ατμόσφαιρας,ο άνεμος και ο τόπος έκθεσης (υψόμετρο,θάλασσα,χιόνι κα).Σημαντικό είναι να αποφεύγεται η υπερβολική έκθεση στον ήλιο ειδικά τις μεσημβρινές ώρες,(μεταξύ 12πμ και 3μμ).

Φωτότυπος

Κάθε άνθρωπος αντιδρά με διαφορετικό τρόπο κατά την έκθεσή του στον ήλιο.Η ανισότητα της ευαισθησίας στην ηλιακή ακτινοβολία υποδηλώνεται με τον φωτότυπο.Με αυτό τον τρόπο,τα διάφορα άτομα κατατάσσονται ανάλογα με την ευαισθησία τους,το χρώμα του δέρματός τους και την πιθανή εμφάνιση ηλιακών ερυθρημάτων ή μη.Όσο πιο χαμηλός είναι ο φωτότυπος,τόσο πιο ευαίσθητο είναι το άτομο στην επίδραση του ήλιου,άρα ο δείκτης προστασίας πρέπει να είναι πιο υψηλός.

Τύπος Δέρματος	Απόχρωση Δέρματος	Ακτινικό ερύθημα	Σχηματισμός Χρωστικής	Χρόνος εμφάνισης ερυθήματος
Τύπος I	Λευκό	Πάντα	Καθόλου	5'-10'
Τύπος II	Ανοιχτόχρωμο	Πάντα	Ασθενής	10'-15'
Τύπος III	Ανοιχτόχρωμο	Αρκετά Συχνό	Μέτριος	15'-20'
Τύπος IV	Σκούρο	Συχνό	Ισχυρός	20'-30'
Τύπος V	Βαθύ σκούρο	Σπάνιο	Πολύ Ισχυρός	> 30'
Τύπος VI	Μαύρο	Πολύ σπάνιο		-----

Δείκτης προστασίας (SPF)

Είναι ένας αριθμός που αναγράφεται σε όλα τα αντηλιακά και δείχνει πόσο περισσότερο χρόνο μπορούμε να μένουμε στον ήλιο, χρησιμοποιώντας ένα συγκεκριμένο αντηλιακό, σε σχέση με το χρόνο που θα μπορούσαμε να μείνουμε χωρίς αυτό. Για παράδειγμα, αν ένα αντηλιακό έχει δείκτη προστασίας 4, αυτό σημαίνει ότι κάποιος που θα μπορούσε να μείνει στον ήλιο χωρίς αντηλιακό για 15 λεπτά χωρίς να κοκκινίσει, μ' αυτό το αντηλιακό μπορεί να κάνει ηλιοθεραπεία για 60 λεπτά.

Πολλοί δερματολόγοι υποστηρίζουν ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε αντηλιακό με δείκτη προστασίας μικρότερο του 15. Άλλοι, πάλι, θεωρούν πως οι πολύ υψηλοί δείκτες είναι υπερβολή. Το σίγουρο είναι πως οι δείκτες SPF μετρώνται σε περιβάλλον εργαστηρίου και σε συγκεκριμένη ποσότητα επάλειψης του προϊόντος που τους περιέχει, πάνω στο δέρμα. Έτσι παρ' όλο που οι μετρήσεις είναι αξιόπιστες στα εργαστήρια, σε κανονικές συνθήκες πολλοί εξωτερικοί παράγοντες (π.χ. ο ιδρώτας, η τριβή με την άμμο, κ.α.), καθώς και η ποσότητα του αντηλιακού προϊόντος πάνω στο δέρμα, επηρεάζουν την τελική διάρκεια προστασίας.

Συμπερασματικά πρέπει να ανανεώνουμε το αντηλιακό τακτικά, ανεξάρτητα από το δείκτη προστασίας που έχει. Σίγουρα η επιλογή μεγαλύτερου δείκτη προστασίας απ' ό,τι χρειαζόμαστε δεν θα μας βλάψει. Αν όμως επιλέξουμε ένα με πολύ χαμηλό δείκτη, τότε ίσως ο στόχος μας, δηλαδή η προστασία μας, να μην επιτευχθεί τελικά.

Γενικές οδηγίες για τη πλήρη προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία:

- Αποφεύγουμε την έκθεση στην παραλία από τις 12πμ ως τις 3μμ
- Εφαρμόζουμε το αντηλιακό 15-30' πριν την έκθεση. Και ανανέωση τακτικά όσο παραμένουμε στον ήλιο και κάθε φορά που βγαίνουμε από το νερό ή όταν ιδρώνουμε
- Προστασία ακόμα και κάτω από την ομπρέλα, γιατί η άμμος αντανακλά τις ακτίνες του ήλιου και μπορεί να δημιουργηθούν εγκαύματα.
- Πίνουμε πολλά υγρά, ιδιαίτερα δροσερό νερό
- Προστατεύουμε τα μάτια μας από τις αντανακλάσεις των ηλιακών ακτινών στο νερό ή την άμμο
- Πριν την ηλιοθεραπεία αποφεύγουμε να φοράμε αρώματα, γιατί ορισμένα προκαλούν φωτοευαισθησία και ευθύνονται για την εμφάνιση αντιαισθητικών καφέ λεκέδων στο δέρμα
- Μετά την ηλιοθεραπεία, ενυδατώνουμε την επιδερμίδα

4.5 Περιποίηση με κοσμητολογικά προϊόντα

Είναι γνωστό ότι μετά την εφηβεία το δέρμα αρχίζει να χάνει από τη

βιολογική του δύναμη 1% κάθε χρόνο, με αποτέλεσμα η γήρανση προοδευτικά να επιταγχύνεται. Έτσι λοιπόν, όχι αργότερα από την ηλικία των 25-26 χρόνων πρέπει να αρχίσει η περιποίηση του δέρματος για να αποτραπεί η γήρανση.

Η χρήση των κοσμητολογικών προϊόντων είναι εξαιρετικά διαδεδομένη και στα δυο φύλα. Άνδρες και γυναίκες χρησιμοποιούν καθημερινά παρασκευάσματα, με την ελπίδα να αποκαταστήσουν ότι έχει φθείρει ο χρόνος.

Επομένως για να προλάβουμε τα σημάδια γήρανσης και να διατηρήσουμε το δέρμα υγιές, λαμπερό και δροσερό πρέπει να ακολουθούμε κάποια βήματα στην καθημερινότητά μας. Ο καθαρισμός και η τόνωση της επιδερμίδας αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόληψης, καθώς απομακρύνονται οι ρύποι της ατμόσφαιρας, οι λιπαρές εκκρίσεις, το μακιγιάζ, τα νεκρά κύτταρα και τα μικρόβια. Η τόνωση της επιδερμίδας με λοσιόν θεωρείται απαραίτητη, καθώς επαναφέρει τους πόρους στο φυσιολογικό τους ΡΗ και διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος. Η πρόληψη ολοκληρώνεται με την ενυδάτωση, η οποία ακολουθεί τον καθαρισμό και γίνεται με προϊόντα που ευνοούν την κυτταρική ανανέωση, καταπολεμούν την δημιουργία ρυτίδων και δρουν ενάντια στις ελεύθερες ρίζες (αντιοξειδωτικά, ρετινόλη, βιταμίνη Ε, συνένζυμο Q10). Και επειδή ο ήλιος είναι ο δεύτερος μεγάλος εχθρός του δέρματος μετά το χρόνο, πρέπει να προστατευόμαστε από την ηλιακή ακτινοβολία με κατάλληλα αντηλιακά προϊόντα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι είναι σημαντικό κατά την αγορά αντιρυτιδικών κρεμών, να είναι κατανοητό ότι οι κρέμες που προσφέρονται χωρίς ιατρική συνταγή έχουν διαφορετικό περιεχόμενο σε ενεργές ουσίες από ότι αυτές που αγοράζονται με συνταγή γιατρού. Τα αποτελέσματα των πρώτων, εάν υπάρχουν, είναι περιορισμένα και μικρής διάρκειας. Το κόστος δεν έχει σχέση με την αποτελεσματικότητα. Επειδή μια αντιρυτιδική κρέμα είναι ακριβή, αυτό δεν σημαίνει ότι είναι αποτελεσματικότερη από ένα πιο φθινό προϊόν.

Παράλληλα πρέπει να γνωρίζουμε ότι για να δούμε κάποια αποτελέσματα, πρέπει να χρησιμοποιούμε μια αντιρυτιδική κρέμα, μία έως δύο φορές την ημέρα για πολλές εβδομάδες. Με τη διακοπή της χρήσης της κρέμας, είναι πολύ πιθανό ότι το δέρμα θα επιστρέψει στην αρχική του κατάσταση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥΣ

5.1 Εισαγωγή

Σε προηγούμενα κεφάλαια αναφερθήκαμε στη χρήση αντηλιακών προϊόντων για την προστασία μας από την βλαβερή ακτινοβολία,στη συστηματική περιποίηση της επιδερμίδας με τη χρήση προϊόντων καθαρισμού,και την εφαρμογή κρεμών ενυδάτωσης και στη σωστή διατροφή,και αποτελούν σημαντικούς παράγοντες πρόληψης της γήρανσης.

Μετά την πρόληψη ακολουθεί το στάδιο της θεραπείας και εδώ παίρνει θέση ο/η αισθητικός.Η θεραπεία της γήρανσης περιλαμβάνει αισθητικές περιποιήσεις:

- Με την εφαρμογή ειδικών προϊόντων που περιέχουν ουσίες,οι οποίες συμβάλλουν στην ανανέωση του δέρματος
- Την χρήση συσκευών με την εφαρμογή ρεύματος
- Με επιπλέον εξειδικευμένες περιποιήσεις αντιγήρανσης

Παρακάτω περιγράφονται όλες οι αισθητικές περιποιήσεις με τους τρόπους που αναφέρθηκαν παραπάνω.

5.2 Καλλυντικά σκευάσματα

Για την βελτίωση της γερασμένης επιδερμίδας οι αισθητικοί χρησιμοποιούν καλλυντικά σκευάσματα όπως κρέμες και αμπούλες που περιέχουν συστατικά με διαφορετικές ιδιότητες το καθένα.Τα σκευάσματα αυτά:

- διατηρούν τα επίπεδα υγρασίας και ελαστικότητας
- αυξάνουν την κυτταρική ανανέωση και διεγείρουν το φυσικό κολλαγόνο
- καταπολεμούν την εξέλιξη της γήρανσης
- απαλύνουν τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες
- προστατεύουν απο τις αρνητικές περιβαλλοντικές επιδράσεις
- ενισχύουν την σφριγηλότητα του δέρματος
- αναζωογονούν και φωτίζουν το δέρμα

Για να δράσουν όμως τα προϊόντα πρέπει να περιέχουν ικανή ποσότητα αντιρυτιδικών ουσιών.Διαφορετικά το μόνο που επιτυγχάνεται είναι η

ενυδάτωση του δέρματος, που προστατεύει μεν από το σχηματισμό νέων ρυτίδων, δεν «σβήνει» όμως όσες ήδη υπάρχουν.



Ρετινόλη

Είναι μορφή βιταμίνης Α. Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται ευρέως στις αντιρυτιδικές κρέμες καθώς ευνοεί την κυτταρική ανανέωση. Η ρετινόλη δρα στην ελαστίνη και το κολλαγόνο μειώνει τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες και αυξάνει την ελαστικότητα του δέρματος. Επίσης, δρουν στις ηλιακές καφέ κηλίδες, που μέσω της δράσης της εξαλείφονται τα γεμάτα μελανίνη κερατινοκύτταρα. Η συγκεντρωσή ρετινόλης σε μια κρέμα φθάνει το 1%.

Υαλουρονικό οξύ

Χρησιμοποιείται σε πολλά προϊόντα αντιγήρανσης καθώς προλαμβάνει τις βλάβες που προκαλούνται με τις ελεύθερες ρίζες και διαθέτει αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Είναι υδατικός παράγοντας μέσα στα καλλυντικά καθώς η δράση του οφείλεται στην ικανότητά του να δεσμεύει και να συγκρατεί μεγάλες ποσότητες νερού.

Συνένζυμο Q 10

Είναι μια θρεπτική ουσία που βοηθά στη ρύθμιση της παραγωγής ενέργειας από τα κύτταρα. Έρευνες έδειξαν ότι συμβάλλει στη μείωση των λεπτών ρυτίδων γύρω από τα μάτια χωρίς να έχει παρενέργειες. Η τοποθέτηση κρέμας με συνένζυμο Q 10 πριν από την έκθεση στον ήλιο, προστατεύει από τις βλάβες της ηλιακής ακτινοβολίας.

Πρωτεΐνες με χαλκό

Ο χαλκός είναι ιχνοστοιχείο που υπάρχει σε όλα τα κύτταρα. Σε προϊόντα που χρησιμοποιούνται για το δέρμα, συνδυάζεται, με μικρές πρωτεΐνες που αποκαλούνται πεπτίδια. Τα πεπτίδια με χαλκό, προάγουν την παραγωγή κολλαγόνου και πιθανόν τη δράση των αντιοξειδωτικών ουσιών.

Φυσική πολυφαινόλη

Βρίσκεται στους κόκκους των σταφυλιών, εγκλωβισμένη σε ειδικά σωματίδια (γλυκοσφαιρίδια), των οποίων η δομή είναι παρόμοια με αυτή των κυττάρων της επιδερμίδας. Το γεγονός αυτό επιτρέπει την εύκολη

διείσδυση της ουσίας μέσα στο δέρμα και την άμεση δράση της, η οποία είναι έντονα αντιριτυδική.

Κινετίνη

Είναι παράγοντας ανάπτυξης στα φυτά. Μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση των ρυτίδων και να προάγει την ομοιογενή χροιά του δέρματος προκαλώντας ελάχιστο ερεθισμό. Αν και δεν είναι γνωστός ο τρόπος δράσης της, ωστόσο είναι πιθανόν ότι δρα εναντίον των ρυτίδων διότι βοηθά το δέρμα να συγκρατεί την υγρασία του και να προάγει την παραγωγή κολλαγόνου. Πιθανότατα να πρόκειται για μια ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία.

Αποστάγματα τσαγιού

Στις κρέμες κατά των ρυτίδων χρησιμοποιούνται συχνότερα αποστάγματα πράσινου τσαγιού. Το πράσινο και το μαύρο τσάι όπως και τα μείγματά τους, περιέχουν ουσίες με αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Φύκια

Χρησιμοποιούνται σαν συστατικά σε πολλά καλλυντικά προϊόντα. Τα ολιγοστοιχεία που περιέχονται στα εκχυλίσματα φυκιών καθώς και τα μέταλλα και οι βιταμίνες παίζουν σημαντικό ρόλο στον ανθρώπινο οργανισμό. Στα φύκια υπάρχουν διαλυτές πρωτεΐνες που μπορούν να διαπεράσουν την επιδερμίδα, να θρέψουν το δέρμα και να επιβραδύνουν την ξηρότητα. Οι ιδιότητές τους είναι αναπλαστικές και ενυδατικές επιβραδύνοντας το γήρας. Ενεργοποιούν τον μεταβολισμό των κυττάρων, την ανανέωση των ιστών και επαναπρογραμματίζουν τη δράση της επιδερμίδας. Είναι πλούσια σε βιταμίνες B12, σε Β-καροτίνη και σε βιταμίνη Ε.

Βιταμίνη C και E

Ανήκουν στις αντιοξειδωτικές ουσίες και περιέχονται στις κρέμες αντιγήρανσης. Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για την σύνθεση του κολλαγόνου. Χρησιμοποιείται στις κρέμες σε συγκέντρωση 3-5 %, ενώ δρα συνεργικά με τη ρετινόλη. Η βιταμίνη E βρίσκεται σε συγκέντρωση 0.2-20 %, καθώς μελέτες έχουν αποδείξει ότι προστατεύει από τα κλινικά σημεία της φωτογήρανσης (ρυτίδες, τραχύτητα δέρματος, εφηλίδες).

Προβιταμίνη B5

Προβιταμίνη B5 ή αλλιώς Πανθενόλη. Είναι συστατικό σε πολλές κρέμες αντιγήρανσης. Ενυδατώνει και προσδίδει ελαστικότητα και απαλότητα στο δέρμα. Διεγείρει τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων και έχει αντιφλογιστικές ιδιότητες.

Υδροξυοξέα (AHA)

Προέρχονται από φυσικές ουσίες, όπως γάλα (γαλακτικό οξύ), φρούτα (κιτρικό οξύ), ζάχαρη (γλυκολικό οξύ). Βελτιώνουν τον συνδετικό ιστό του δέρματος (κολλαγόνου), ενώ ταυτόχρονα μειώνουν τις καφέ κηλίδες, που

προκαλούνται από την ηλιακή ακτινοβολία. Ιστολογικά, μετά από 6 μήνες χρήσης κρεμών υδροξυοξέων με συγκέντρωση 25 % σε γλυκολικό ή κιτρικό οξύ, παρατηρήθηκε αύξηση της αντοχής της επιδερμίδας κατά 25 %, αύξηση της παραγωγής κολλαγόνου και βελτίωση της ποιότητας των ελαστικών ινών.

Επειδή τα υδροξυοξέα στον τομέα της αισθητικής κατέχουν πολύ σημαντική θέση, θα γίνει αναλυτική αναφορά παρακάτω.

5.3 A-Υδροξυοξέα (AHA) (ορισμός και ιστορικά στοιχεία)

Τα Α-υδροξυοξέα είναι ουσίες που χρησιμοποιήθηκαν από την εποχή της Κλεοπάτρας στην περιποίηση του δέρματος. Όπως είναι γνωστό, η Κλεοπάτρα έκανε συχνά μπάνιο με ξινόγαλο, το οποίο περιέχει γαλακτικό οξύ. Τον 18ο αιώνα στην Γαλλία, οι κυρίες της αριστοκρατίας χρησιμοποιούσαν ιζήματα παλιού κρασιού για να περιποιηθούν το πρόσωπό τους. Και αυτό γιατί το παλιό κρασί περιέχει ταρταρικό οξύ, ένα Α-υδροξυοξύ.

Ανήκουν στην τάξη των οξέων-αλκοολών, που έχουν στο μόριό τους τις λειτουργικές ομάδες του καρβοξυλικού οξέος και του υδροξυλίου. Καθεμιά από αυτές τις ομάδες μπορεί να είναι παρούσα μία ή περισσότερες φορές. Η ομάδα αυτή των οξέων-αλκοολών έχει το καρβοξύλιο και το υδροξύλιο στο ίδιο άτομο άνθρακα, το οποίο ονομάζεται α, απ'όπου προκύπτει και η ονομασία α-υδροξυοξέα.

Τα πιο γνωστά α-υδροξυοξέα είναι το γλυκολικό οξύ (ζαχαροκάλαμο), το γαλακτικό ή λακτικό οξύ (ξινόγαλα), το μηλικό οξύ (μήλα), το κιτρικό οξύ (εσπεριδοειδή), το γλυκολικό οξύ (ανθρώπινος οργανισμός).

5.3.1 Δράση των Α-Υδροξυοξέων (AHA)

Η δράση των ΑHA έγκειται σε δυο επίπεδα, σε αυτό της επιδερμίδας και στο χόριο.

Στην επιδερμίδα μειώνουν τη συνοχή των κερατινοκυττάρων, αυξάνοντας την απόπτωσή τους. Η δράση αυτή πραγματοποιείται στους μεσοκυττάρους δεσμούς, οι οποίοι χαλαρώνουν. Στο χόριο παρεμβαίνουν με δύο μηχανισμούς. Αρχικά, μέσω της σύνθεσης γλυκοζαμινογλυκανών από τους ινοβλάστες και μετά στη σύνθεση νέου κολλαγόνου.

Η ακριβής δράση των ΑHA στη σύνθεση νέου κολλαγόνου δεν έχει πλήρως διευκρινιστεί. Μελέτες έδειξαν στην καλλιέργεια ινοβλαστών ανθρώπινης προέλευσης, ότι αυξάνεται η παραγωγή του κολλαγόνου από τα κύτταρα που είχαν διεγερθεί από το γλυκολικό οξύ, σε σύγκριση με την

παραγωγή ινοβλαστών που διεγέρθηκαν σε κανονικό μέσο καλλιέργειας.

5.3.2 Καταλληλότερα Α-Υδροξυοξέα (γλυκολικό οξύ)

Παρ'όλο που υπάρχει μεγάλος αριθμός α-υδροξυοξέων, τα καταλληλότερα για κοσμητολογική χρήση είναι εκείνα που έχουν μικρό μοριακό βάρος. Από αυτά, στην πράξη χρησιμοποιούνται το γλυκολικό και το γαλακτικό οξύ.

Το γλυκολικό οξύ έχει τα περισσότερα πλεονεκτήματα γιατί λόγω των δύο ατόμων άνθρακα που έχει και του μικρού μοριακού βάρους, διεισδύει εύκολα ανάμεσα στα κερατινοκύτταρα, διασπώντας τους μεσοκυττάριους δεσμούς. Γι'αυτόν ακριβώς το λόγο, είναι εκείνο το α-υδροξυοξύ που χρησιμοποιείται ευρέως στην κοσμητολογία.

Χρήση του γλυκολικού οξέος

Το γλυκολικό οξύ, χρησιμοποιείται κυρίως σε δύο μορφές. Πρώτον, σε προϊόντα που έχουν πυκνότητα που φθάνει το 8-15 % και προορίζονται για καθημερινή περιποίηση και δεύτερον σε προϊόντα μεγάλης πυκνότητας που αγγίζουν το 25-50 %, τα οποία προορίζονται για εφαρμογή από εξειδικευμένο και εκπαιδευμένο επαγγελματία. Επίσης υπάρχουν πυκνότητες που μπορούν να αγγίζουν ακόμη και το 70-90 %, οι οποίες φυσικά προορίζονται για τη θεραπεία ορισμένων δερματολογικών παθήσεων. Οι κυριότερες ενδείξεις του γλυκολικού οξέος είναι η αντιμετώπιση:

- Της φωτογήρανσης
- Των γεροντικών κηλίδων
- Του μελάσματος
- Των ραβδώσεων
- Της ακμής

Η χρήση του γλυκολικού οξέος σε συνδυασμό καθημερινής χρήσης και περιποίησης στο Ινστιτούτο, έχει θεαματικά αποτελέσματα στη φωτογήρανση και γενικά στη γήρανση του δέρματος, όπου το δέρμα είναι τραχύ, αφυδατωμένο, κουρασμένο και έχει χάσει την ελαστικότητά του. Έτσι λοιπόν, με τη χρήση του γλυκολικού οξέος, μειώνονται οι λεπτές γραμμές και οι ρυτίδες του προσώπου, το δέρμα αποκτά την ελαστικότητά του, εξαφανίζονται οι ακτινικές υπερκερατώσεις και γενικά το δέρμα γίνεται λείο, απαλό και ενυδατωμένο.

Εφαρμογή στο Ινστιτούτο

Πριν αρχίσει η θεραπεία στο Ινστιτούτο, εφαρμόζονται οι κρέμες ή τα διαλύματα του γλυκολικού οξέος με ποσοστό 8-15 % για 10-15 ημέρες. Ο

σκοπός της εφαρμογής είναι το δέρμα να εθιστεί στο γλυκολικό οξύ, έτσι ώστε η θεραπεία στο Ινστιτούτο να γίνει πιο εύκολη και αποτελεσματική. Οι επισκέψεις θα πρέπει να γίνονται 2-3 φορές την εβδομάδα και όχι λιγότερες, γιατί τα αποτελέσματα δεν θα είναι ικανοποιητικά, αλλά ούτε και περισσότερες γιατί μπορεί να υπάρξει κίνδυνος ευαισθησίας.

Ο συνολικός αριθμός των θεραπειών είναι συνήθως 6-12 και αυτό εξαρτάται από τον τύπο δέρματος του πελάτη και από το πόσο σοβαρό είναι το πρόβλημα που θα πρέπει να αντιμετωπιστεί. Ο χρόνος παραμονής του οξέος είναι 3-20 λεπτά και αυτό εξαρτάται από την περιεκτικότητα προϊόντος σε γλυκολικό οξύ, από το PH του, από το αν περιέχει αντιφλογιστικούς παράγοντες ή όχι, και φυσικά από τον τύπο δέρματος και την αντίδρασή του στη συγκεκριμένη ουσία.

5.3.3 Επικινδυνότητα Α-Υδροξυοξέων

Το γλυκολικό οξύ και τα άλλα ΑΗΑ, παρ'όλο που είναι νέες κοσμητολογικές ουσίες, έχουν ήδη τη δική τους ιστορία. Έχουν χρησιμοποιηθεί σε χιλιάδες περιπτώσεις, χωρίς να έχει προκύψει κανένας κίνδυνος. Και αυτό συμβαίνει, γιατί το γλυκολικό οξύ είναι φυσικό προϊόν και όταν εισέρχεται στο αίμα, ενσωματώνεται και ακολουθεί τις φυσιολογικές διαδικασίες του οργανισμού. Η χρησιμοποίηση των ΑΗΑ μέχρι και τους καλοκαιρινούς μήνες δεν προκαλεί καμία παρενέργεια, όταν το PH του προϊόντος κυμαίνεται μεταξύ 3-3.5, αρκεί βέβαια να γίνεται η κατάλληλη αντηλιακή προστασία και ενυδάτωση.

Ωστόσο, πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν εφαρμόζουμε το γλυκολικό οξύ, καθώς δεν πρέπει να υπάρχει τραύμα στο δέρμα (απλός έρπης, ροδόχρους ακμή).

5.4 Θεραπείες Αντιγήρανσης με την εφαρμογή ρεύματος

Σύσφιξη με μικρορεύματα

Τα μικρορεύματα είναι ρεύματα υψηλής συχνότητας, παρόμοιας με την συχνότητα, που λειτουργούν τα κύτταρα του ανθρώπινου οργανισμού. Έτσι, το σώμα μας τα δέχεται πιο εύκολα σαν μια δική του λειτουργία. Είναι μια αποτελεσματική αγωγή, η εφαρμογή της οποίας διαρκεί από 20' έως 40' σε κάθε συνεδρία. Δρα σε τρία στάδια ανάλογα με τη συχνότητα και τις κινήσεις.

Ενδοδερμικό μασάζ

Πρόκειται για μια θεραπεία που γίνεται με ειδικό μηχάνημα που

διεγείρει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία. Αποκαθιστά τον τόνο των μυών και οι ρυτίδες λειαίνουν, οι μύες επανακτούν την σφριγηλότητά τους. Έτσι εξαλείφονται οι μόνιμες εκφράσεις από το στρες που δημιουργούν νέες γραμμές.

Εφαρμογή soft laser

Πρόκειται για μια αντιρυτιδική θεραπεία μέσω χρήσης soft laser. Η ακτίνα του laser εξασφαλίζει σταδιακή αύξηση της παραγωγής κολλαγόνου και ελαστίνης, τα οποία κρατούν νεανική και ελαστική την επιδερμίδα.

Εφαρμόζεται στην περιοχή του ντεκολτέ, του λαιμού και του προσώπου, περνώντας αργά το φως πάνω από κάθε ρυτίδα για αρκετά δευτερόλεπτα. Η ακτίνα laser ενεργοποιεί τους ινοβλάστες οι οποίοι βρίσκονται στο χόριο και παράγουν κολλαγόνο και ελαστίνη.

Η θεραπεία με τη χρήση soft laser βοηθά να λειανθούν οι επιφανειακές ρυτίδες και να μειωθεί αρκετά το βάθος των έντονων ρυτίδων. Βελτιώνει την επιφανειακή κυκλοφορία της επιδερμίδας και μέσω της αύξησης της παραγωγής κολλαγόνου και ελαστίνης επουλώνονται σταδιακά τα μικρά σημάδια που υπάρχουν στην επιφάνεια του δέρματος.

Ιοντοφόρηση και καθιοδερμία

Πρόκειται για δύο μεθόδους που χρησιμοποιούνται για τον ίδιο σκοπό, δηλαδή την εισαγωγή ουσιών υπό μορφή ιόντων στο δέρμα, αλλά γίνονται με διαφορετικές συσκευές.

Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στον ιονισμό είναι βιταμίνες, αμπούλες κολλαγόνου και ελαστίνης. Στην καθιοδερμία χρησιμοποιείται το αντιρυτιδικό στυλό με την τοποθέτηση αντιρυτιδικής αμπούλας.

Τα αποτελέσματα είναι η βελτίωση της αιμάτωσης και του κυτταρικού μεταβολισμού και η εσωτερική ενυδάτωση του δέρματος με βελτίωση της ικανότητας δέσμευσης νερού στο δέρμα. Η δεκτικότητα του δέρματος στα ενεργά συστατικά, παραμένει και μετά την ιοντοφόρηση.

Φωτοανάπλαση

Πρόκειται για μια θεραπεία ανανέωσης δέρματος με την τεχνολογία του έντονου παλμικού φωτός. Είναι μια μέθοδος αντιμετώπισης των ρυτίδων και εφαρμόζεται στο πρόσωπο, λαιμό, τα χέρια και τα μπράτσα.

Η θεραπεία αυτή είναι απλή και γρήγορη (λιγότερο από 15 λεπτά) και δεν απαιτεί την χρήση άλλων φαρμακευτικών προϊόντων. Το παλμικό φως αποκαθιστά το δέρμα σε μια πιο υγιή κατάσταση. Η καφέ κηλίδες από τον ήλιο και την ηλικία, οι κόκκινες κηλίδες και ευρυαγγείες, αλλά και η τραχιά υφή του δέρματος βελτιώνονται σημαντικά. Οι λεπτές ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα βελτιώνονται κατά μέσο όρο 40-60% ενώ οι βαθύτερες ρυτίδες κατά 20-40%. Η αίσθηση της θεραπείας περιγράφεται ως «ζεστό

τσίμπημα» ή «ελαφρό χτύπημα» και διαρκεί μόνο για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου. Οι περισσότεροι ίσως νιώσουν ένα αίσθημα θερμότητας ή μουδιάσματος για λίγο στη συνέχεια. Πάντως η θεραπεία ανέχεται χωρίς τοπική αναισθησία.

Χρειάζονται περίπου 10-15 θεραπείες και μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις ηλικίες χωρίς κανένα περιορισμό. Ο ασθενής μπορεί να επιστρέψει την ίδια μέρα στις καθημερινές του δραστηριότητες χωρίς κανένα ερεθισμό και παραμικρή παρενέργεια.

5.5 Επιπλέον περιποιήσεις αντιγήρανσης

Φύλλα Κολλαγόνου-Ελαστίνης

Πρόκειται για μια ειδική μέθοδο αντιμετώπισης των σημαδιών της γήρανσης. Αποτελείται από φυσικές ίνες κολλαγόνου και εφαρμόζεται στο πρόσωπο σαν ένα δεύτερο «δέρμα» γεμάτο νερό, δημιουργώντας πάνω στην επιδερμίδα ένα ομοιόμορφο στρώμα υγρασίας και ινών κολλαγόνου.

Η εφαρμογή της μάσκας φύλλου κολλαγόνου ενυδατώνει, δροσίζει, ξεκουράζει, τονώνει και συμβάλει στη βελτίωση της αισθητικής εμφάνισης του δέρματος. Το δέρμα γίνεται απαλό και αποκτά λάμψη και φρεσκάδα.

Σταφυλοθεραπεία

Τα συστατικά της θεραπείας αυτής είναι αντιρυτιδικά μόρια από σπόρους κόκκινων σταφυλιών, βιταμίνη C, βιταμίνη A, πρωτεΐνες γάλακτος κλπ. Αποτελείται από τρία προϊόντα τα οποία δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες και τονώνουν το δέρμα. Περιέχουν ουσίες που αναζωογονούν τα κύτταρα και προσφέρουν ενυδάτωση, οξυγόνωση και αντιρυτιδική περιποίηση. Τα συστατικά της σταφυλοθεραπείας, αυξάνουν την ελαστικότητα του δέρματος και το κάνουν πιο φωτεινό. Επίσης τονώνουν και μέσω του εκχυλίσματος κόκκινης αμπέλου, ντομάτας και δενδρολίβανου που περιέχουν, εμποδίζουν τη διάσπαση του κολλαγόνου και της ελαστίνης.

Η σταφυλοθεραπεία ενδείκνυται για έντονη ενυδατική δράση σε δέρματα ξηρά και άτονα, τα οποία έχουν πρόβλημα ρυτίδων. Βοηθά στη σύνθεση νεοκολλαγόνου, το οποίο είναι απαραίτητο για την αντικατάσταση του ήδη υπάρχοντος, το οποίο αποικοδομείται καθημερινά.

Θεραπεία με Χαβιάρι

Αποτελεί βασικό συστατικό της κοσμετολογίας, καθώς έχει την ιδιότητα να σβήνει τα σημάδια του χρόνου από τις ώριμες επιδερμίδες και να αποκαθιστά τη φυσική τους λάμψη. Χρησιμοποιείται σε κέντρα ομορφιάς με τη μορφή εξειδικευμένων θεραπειών για το πρόσωπο, το λαιμό και το

ντεκολτέ. Ενδείκνυται κυρίως για τις ώριμες, υπερβολικά ξηρές ή κουρασμένες και άτονες επιδερμίδες.

Αποτελείται κατά 27 % από ωφέλιμες πρωτεΐνες, που έχουν την ιδιότητα να ενισχύουν τον κυτταρικό μεταβολισμό και να διεγείρουν την παραγωγή κολλαγόνου από μια ομάδα εξειδικευμένων κυττάρων του δέρματος, τους ινοβλάστες. Σε ότι αφορά την υπόλοιπη σύστασή του, περιέχει κορεσμένα και πολυακόρεστα λίπη σε ποσοστό 15 % και υδατάνθρακες σε ποσοστό 33 %. Επίσης, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε μεταλλικά στοιχεία (κάλιο, νάτριο, ασβέστιο, φώσφορο), που ενισχύουν τη δομή των κυτταρικών μεμβρανών, προστατεύοντας το εσωτερικό των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες, για το οποίο ευθύνονται οι ελεύθερες ρίζες.

Χάρη σε αυτές τις ενεργές ουσίες, ύστερα από μια συστηματική θεραπεία με χαβιάρι, η ώριμη ή η πρόωρα γερασμένη επιδερμίδα, αποκτά νεανική, σφριγηλή και φωτεινή όψη, καθώς μειώνονται ορατά οι λεπτές γραμμές, οι ρυτίδες και οι δυσχρωμίες.



Φυτικό Peeling

Πρόκειται για μια θεραπεία βασισμένη σε εκχυλίσματα φυκιών και βοτάνων, η δράση των οποίων βασίζεται σε μικροκρυστάλλους, που αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος, βοηθούν στην ανανέωση των κυττάρων και αναζωογονούν το δέρμα. Προκαλεί απολέπιση της εξωτερικής στοιβάδας του δέρματος απομακρύνοντας τα νεκρά κύτταρα, απαλώνει τις λεπτές γραμμές και ρυτίδες, μειώνει σημάδια και ουλές και συμβάλλει στην μείωση της υπερ-χρωμάτωσης και των γεροντικών κηλίδων.

Η δράση του είναι διπλή: μηχανική και βιολογική με αποτελέσματα που είναι ορατά από την πρώτη εφαρμογή. Έχει συσφικτικές ιδιότητες και δίνει χρώμα υγείας και λάμψη.

Περιποίηση με μάσκες

Υπάρχουν διάφορες μάσκες που ανταποκρίνονται στο κάθε πρόβλημα ξεχωριστά. Άλλες προσφέρουν ενυδάτωση, άλλες λάμψη, άλλες βοηθούν στη μείωση των ρυτίδων, ενώ άλλες είναι ιδανικές για σύσφιξη, για

ανάπλαση και βέβαια υπάρχουν και μάσκες που κάνουν ένα ελαφρύ lifting.

Αυτό που όλες οι μάσκες κάνουν, ανεξάρτητα σε ποιο πρόβλημα επικεντρώνουν περισσότερο τη δράση τους, είναι ότι προκαλούν αποκατάσταση του φυσικού προστατευτικού ιστού και ενδυνάμωση του λιπιδικού ιστού. Ανακουφίζουν από ερεθισμούς και αφήνουν το δέρμα τέλεια ενυδατωμένο, ελαστικό και απαλό.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

6.1 Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια η Αισθητική Δερματολογία έχει να παρουσιάσει σημαντική εξέλιξη και πρόοδο στην αντιμετώπιση αισθητικών προβλημάτων και κύρια της γήρανσης του δέρματος. Νέα επιτεύγματα και μέθοδοι, αποτελούν τα κυριότερα όπλα στην αντιμετώπιση της γήρανσης.

Το γερασμένο δέρμα του προσώπου ανανεώνεται. Οι ρυτίδες και η χαλάρωση του δέρματος περιορίζονται. Η αισθητική εμφάνιση του προσώπου και του σώματος βελτιώνεται σημαντικά.

Οι θεραπείες αισθητικής ιατρικής, χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, στις μη επεμβατικές, δηλαδή θεραπείες χωρίς εγχείρηση και στις επεμβατικές. Παρακάτω περιγράφονται αναλυτικά όλες οι θεραπείες αισθητικής ιατρικής.

6.2 Μη επεμβατικές μέθοδοι

Οι μη επεμβατικές μέθοδοι, περιλαμβάνουν θεραπείες χωρίς εγχείρηση και αιματηρές μεθόδους, από τις οποίες μπορούμε όλοι μας να επωφεληθούμε και να απαλλαγούμε από τα σημάδια του χρόνου. Οι πιο γνωστές και αποτελεσματικές μη επεμβατικές θεραπείες είναι το χημικό peeling, το botox, τα εμφυτεύματα και τα laser.

6.2.1 Χημικό peeling

Το χημικό peeling είναι μια τεχνική που γίνεται με την εφαρμογή μίας ή περισσότερων χημικών ουσιών στο δέρμα, που έχουν σαν αποτέλεσμα την καταστροφή της επιδερμίδας ή και τμήματος του χορίου και στη συνέχεια την ανάπλαση νέου ιστού. Γίνεται με επάλειψη ενός καυστικού μείγματος ορισμένης χημικής σύστασης επάνω στο δέρμα. Αυτό προκαλεί ένα λεπτό επιφανειακό έγκαυμα στα γερασμένα στοιχεία του δέρματος και τα καταστρέφει. Αυτή η τεχνική, έχει ως αποτέλεσμα την δημιουργία νέων κυττάρων και τον σχηματισμό νέας επιδερμίδας.

Εφαρμόζεται κυρίως για τη θεραπεία των λεπτών γραμμών κάτω από τα μάτια και γύρω από το στόμα, αλλά επίσης και στο λαιμό, τα χέρια και τα

πόδια. Οι ρυτίδες που δημιουργούνται από τη βλαβερή επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας αλλά και άλλες βλάβες, που οφείλονται σε λόγους ηλικίας, αλλά και κληρονομικότητας, μπορεί να θεραπευθούν με το peeling. Επίσης ενδείκνυται για την μείωση των ουλών, των ανοιχτών μεγάλων πόρων του λιπαρού δέρματος, των πανάδων και καφέ κηλίδων. Ακόμη ανεξαρτήτως ηλικίας μπορούν να εφαρμοστούν για ανανέωση της επιδερμίδας. Δεν ενδείκνυται όμως για τις «σακούλες» και τυχόν άλλες χαλαρές διογκώσεις, ούτε για τις βαθιές ρυτίδες.

Υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι χημικού peeling, ανάλογα με την δραστηριότητα των διαλυμάτων και το βάθος του εγκαύματος που προκαλούν στο δέρμα: Επιφανειακά, Μέσου βάθους και βαθιά peeling.

6.2.1.1 Επιφανειακά peeling

Χρησιμοποιούνται Α-Υδροξυοξέα(ΑΗΑ), όπως το γλυκολικό οξύ, το γαλακτικό ή τα οξέα φρούτων. Ο τύπος αυτός peeling εισχωρεί μέχρι την κοκκώδη στοιβάδα και το θηλώδες χοριο και χρησιμοποιείται διότι:

- λειαίνει το άγριο και ξηρό δέρμα
- καταπολεμά τις λεπτές ρυτίδες
- με την ανάμειξη ενός παράγοντα λεύκανσης μπορεί να διορθώσει προβλήματα στην ανομοιογένεια του χρώματος της επιδερμίδας
- μπορεί να βοηθήσει ως προθεραπεία με TCA(τριχλωρικό οξύ)

Κατά την εφαρμογή του διαλύματος δεν απαιτείται αναισθησία και το αίσθημα είναι ένα ελαφρύ τσίμπημα. Η διαδικασία δεν διαρκεί περισσότερο από 15 λεπτά, καθώς ο γιατρός απλώνει το διάλυμα ΑΗΑ στο δέρμα αφού το έχει καθαρίσει καλά. Με την εφαρμογή δεν απαιτείται η χρήση αλοιφής ή άλλου καλυπτικού προϊόντος.

Ανάλογα με την ισχύ του peeling, μπορεί να χρειαστούν περισσότερες θεραπείες μέχρι να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα. Επίσης, μπορεί ο ασθενής να εφαρμόζει μια λοσιόν ή κρέμα προσώπου με βάση τα ΑΗΑ μια ή δυο φορές την ημέρα στο σπίτι για καλύτερα αποτελέσματα.

Μετά την εφαρμογή του peeling με ΑΗΑ παρουσιάζεται συνήθως απολέπιση, η οποία είναι προσωρινή, ερυθρότητα και ξηρότητα του δέρματος τα οποία όμως υποχωρούν καθώς το δέρμα προσαρμόζεται στην θεραπεία. Με τις συνεχείς θεραπείες με ΑΗΑ το δέρμα αποκτά βελτιωμένη υφή και δείχνει πιο υγιές. Αυτό που θα πρέπει να γνωρίζουν οι ασθενείς είναι να προστατεύουν το δέρμα από τον ήλιο κατά τα μεσοδιαστήματα και μετά από τα peeling με ΑΗΑ.

6.2.1.2 Μέσου βάθους peeling

Χρησιμοποιείται τριχλωρικό όξύ (TCA) σε διάφορες συγκεντρώσεις το οποίο εισχωρεί μέχρι το άνω δικτυωτό χόριο. Με την εφαρμογή του TCA:

- γίνεται λείανση των λεπτών ρυτίδων
- φεύγουν οι επιφανειακές κηλίδες
- διορθώνονται τα προβλήματα ανομοιογένειας στο χρώμα της επιδερμίδας

Η διαδικασία διαρκεί περίπου 15 λεπτά και δεν απαιτείται αναισθησία, καθώς το χημικό διάλυμα λειτουργεί ως αναισθητικό. Ο γιατρός καθαρίζει το δέρμα πολύ καλά και εφαρμόζει το διάλυμα πολύ προσεκτικά. Κατά την εφαρμογή ο ασθενής μπορεί να νιώθει ένα αίσθημα καψίματος το οποίο σύντομα υποχωρεί. Για να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα μπορεί να χρειαστούν δύο ή και περισσότερα peeling και ανάμεσα σ'αυτά μπορεί να πρέπει να παρεμβληθεί διάστημα αρκετών μηνών. Ήπια peeling με TCA μπορούν να επαναληφθούν ακόμη και κάθε μήνα.



Μετά την εφαρμογή του peeling με TCA μπορεί ο ασθενής να έχει μέτριας έντασης δυσφορία και ήπιο οίδημα που υποχωρούν την πρώτη εβδομάδα. Τα αποτελέσματα αυτού του τύπου peeling θα εμφανιστούν σε περίπου 7-10 μέρες, όπου το νέο δέρμα θα έχει επουλωθεί πλήρως και θα είναι πιο λείο και ανανεωμένο. Με την εφαρμογή peeling με TCA, το θεραπευμένο δέρμα θα μπορέσει να παράγει χρωστική ουσία όπως πάντα. Το peeling δεν θα λευκάνει το δέρμα. Ωστόσο, οι ασθενείς θα πρέπει να αποφεύγουν την έκθεση στον ήλιο για αρκετούς μήνες μετά την θεραπεία για να προστατεύσουν τις νεοσχηματισμένες στοιβάδες του δέρματος.

6.2.1.3 Βαθύ γημικό peeling

Χρησιμοποιείται φαινόλη , η οποία αποτελεί το ισχυρότερο από τα χημικά peeling καθώς φτάνει μέχρι το μέσω δικτυωτό χόριο. Με την εφαρμογή φαινόλης:

- διορθώνονται οι κηλίδες που προκαλούνται από έκθεση στον ήλιο
- λειαινόνται οι βαθιές ρυτίδες
- αφαιρούνται οι προ-καρκινικοί όγκοι

Η θεραπεία του βαθύ peeling αφορά κυρίως το πρόσωπο και δεν απαιτείται αναισθησία, όμως μπορεί να χρησιμοποιηθεί νάρκωση για να χαλαρώσει ο ασθενής. Ο γιατρός αφού καθαρίσει πολύ καλά το δέρμα και εφαρμόσει το διάλυμα, καλύπτει την περιοχή με βαζελίνη η αδιάβροχη κολλητική ταινία. Με τα ελαφρότερα peeling δεν απαιτείται κάλυψη. Η συνεδρία μπορεί να διαρκέσει 1-2 ώρες ενώ σε μικρότερη περιοχή 10-15 λεπτά. Για να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα μια συνεδρία αρκεί.

Η χρήση της φαινόλης θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο από εξειδικευμένο γιατρό διότι μπορεί να προκληθούν κάποια ανεπιθύμητα αισθητικά αποτελέσματα, όπως ανομοιογενείς αλλαγές στο χρώμα του δέρματος. Ακόμη πρέπει να επισημάνουμε πως το νέο δέρμα χάνει την ικανότητά του να παράγει χρωστική ουσία. Αυτό σημαίνει ότι οι ασθενείς πρέπει να προστατεύουν το δέρμα από τον ήλιο. Γι' αυτό το λόγο η συγκεκριμένη θεραπεία αντενδείκνυται για ασθενείς με σκουρόχρωμο δέρμα. Επίσης υπάρχει ο κίνδυνος δημιουργίας ουλών οι οποίες αντιμετωπίζονται με πολύ καλά αποτελέσματα και ενδεχομένως μια μικρή περίπτωση επανεργοποίησης του απλού έρπητα για ασθενείς με ιστορικό υποτροπιάζόντων επεισοδίων. Σ' αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί προληπτική θεραπεία, καθώς η εμφάνιση έρπητα στο απολεπισμένο δέρμα είναι ανεπιθύμητη, διότι αυξάνεται ο κίνδυνος για σημάδι ή ουλή.

Με το peeling φαινόλης το νέο δέρμα θα εμφανιστεί σε 7-10 μέρες, αρχικά πολύ κόκκινο και σταδιακά θα ξεθωριάσει σε ένα ροζ χρώμα τις επόμενες εβδομάδες. Οι λεπτές ρυτίδες, οι κηλίδες και η ανομοιογένεια στο χρώμα της επιδερμίδας φεύγουν και το αποτέλεσμα είναι εντυπωσιακό με βελτιωμένη την επιφάνεια του δέρματος το οποίο έχει πιο ανοιχτό χρώμα, είναι πιο σφριγηλό και λείο, με πιο νεανική όψη. Τα αποτελέσματα θα έχουν διάρκεια αν και δεν θα μείνουν ανεπηρέαστα από τις επιδράσεις της γήρανσης και της έκθεσης στο ήλιο.

6.2.2 Αντενδείξεις του χημικού peeling

Όσον αφορά την εφαρμογή των χημικών peeling υπάρχουν σχετικές αντενδείξεις τις οποίες θα πρέπει να προσέξουν ιδιαίτερα οι ασθενείς. Συγκεκριμένα τα χημικό peeling πρέπει να αποφεύγεται σε άτομα που:

- εμφανίζουν υποτροπιάζοντα έρπη
- χρησιμοποίησαν το προηγούμενο εξάμηνο θεραπεία με ισοτρετινοίνη
- έχουν ιστορικό ανάπτυξης χηλοειδών ή υπετροφικών ουλών
- έχουν τραύματα σε επούλωση ή έχουν κάνει πρόσφατα ακτινοθεραπεία
- έχουν δερματίτιδες, αλλεργίες ή αυτοάνοσα νοσήματα
- το επάγγελμά τους απαιτεί παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο
- εμφανίζουν μυρμηκίες
- έκαναν κρυοθεραπεία μέσα στον προηγούμενο από το χημικό peeling μήνα
- υποβλήθηκαν πρόσφατα (2-6 μήνες) σε βλεφαροπλαστική επέμβαση ή ρυτιδεκτομή ή λιποαναρρόφηση
- έχουν κάνει πρόσφατα εφαρμογή ηλεκτρόλυσης, κεριού για αποτρίχωση ή άλλα αποτριχωτικά, μάσκες ή προηγούμενες απολεπίσεις ή δερματοαπόξεση, καθώς και βαφές μαλλιών ή περμαναντ γιατί αποτελούν παράγοντες αύξησης της αντίδρασης του δέρματος και απαιτείται να έχει περάσει τουλάχιστον μια εβδομάδα για την εφαρμογή χημικού peeling
- κινδυνεύουν άμεσα για την εμφάνιση δυσχρωμιών στο δέρμα όπως οι μελαχρινοί, εκείνοι που παίρνουν αντισυλληπτικά και οι γυναίκες που συλλαμβάνουν μέσα σε 6 μήνες μετά το peeling, ακόμη και άτομα που λαμβάνουν φάρμακα που επηρεάζουν την ευαισθησία του δέρματος.

6.2.3 Οδηγίες για μετά το χημικό peeling

Τα άτομα που έχουν υποβληθεί στη θεραπεία του χημικού peeling θα πρέπει να προσέξουν ιδιαίτερα τα εξής:

- κατά την διάρκεια της ημέρας να χρησιμοποιείται η αντηλιακή κρέμα η οποία θα πρέπει να ανανεώνεται κάθε 2 ώρες, ακόμη κι αν το άτομο βρίσκεται μέσα στο σπίτι. Η εφαρμογή θα περιλαμβάνει και την περιοχή γύρω από τα μάτια
- για τουλάχιστον 1 μήνα μετά το peeling απαγορεύονται αυστηρά η αποτρίχωση με κεριό, ηλεκτρόλυση ή αποτριχωτικές κρέμες, καθώς

- και οι μάσκες, οι βαφές μαλλιών ή περμαναντ
- να αποφευχονται η ζέστη και η οποιαδήποτε μορφή ατμού κοντά στο πρόσωπο καθώς και η εφίδρωση για ένα μήνα μετά
 - απαγορεύεται αυστηρά να απομακρύνονται οι πέτσες για να μην δημιουργηθούν πανάδες στα σημεία εκείνα
 - κατά την διάρκεια του ύπνου το πρόσωπο να μην ακουμπάει στο μαξιλάρι για να μην ερεθιστεί
 - να αποφεύγονται την πρώτη εβδομάδα οι έντονοι μορφασμοί προσέχοντας να μην ζαρώσει το δέρμα

6.2.4 Άλλες τεχνικές peeling

Εκτός από το χημικό υπάρχουν και άλλες τεχνικές peeling που απευθύνονται σε άτομα που έχουν λεπτές ρυτίδες, δυσχρωμίες, πανάδες και έλλειψη φωτεινότητας στο δέρμα.

Οι τεχνικές αυτές είναι το μηχανικό peeling που περιλαμβάνει την δερματοαπόξεση και τα θερμικά peeling με την χρήση laser. Παρακάτω περιγράφονται αναλυτικά οι δύο αυτές τεχνικές.

Μηχανικά peeling (δερματοαπόξεση)

Η μέθοδος αυτή peeling πραγματοποιείται με μικρο-κρυστάλλους και ενδείκνυται διότι:

- ανανεώνεται η επιδερμίδα με βελτίωση της υφής και της όψης της
- περιορίζονται τα σημάδια γήρανσης όπως οι επιφανειακές ρυτίδες
- εφαρμόζεται και σε σκουρόχρωμα δέρματα ανεξάρτητα από τον φωτότυπο ή τον τύπο του δέρματος
- αναζωογονεί το ξηρό δέρμα αλλά και το λιπαρό, μειώνοντας σταδιακά την λιπαρότητα, ενώ οι πόροι δείχνουν πιο μικροί.

Η διαδικασία πραγματοποιείται με ειδική συσκευή η οποία εκτοξεύει με πίεση στην επιδερμίδα μικροκρυστάλλους. Μετά την θεραπεία η επιδερμίδα είναι ελαφρώς πιο κόκκινη. Για να φανούν τα αποτελέσματα απαιτούνται 4-10 συνεδρίες, οι οποίες επαναλαμβάνονται 10-20 ημέρες περίπου. Η χρήση αντηλιακού μετά από κάθε εφαρμογή αλλά και στα μεσοδιαστήματα της θεραπείας είναι απαραίτητη.

Τέλος μεγάλη σημασία έχει η συντήρηση που θα γίνει στο δέρμα μετά την θεραπεία, με καλλυντική αγωγή που συστήνει ο γιατρός. Οι ασθενείς μπορούν να χρησιμοποιούν στο σπίτι κρέμες διαμορφωμένες που στη

σύνθεσή τους περιέχουν μικροκρυστάλλους και οι οποίες εφαρμόζονται με απαλές κινήσεις στο δέρμα για λίγα λεπτά. Βέβαια το αποτέλεσμα δεν είναι το ίδιο όπως με το αντίστοιχο peeling στο ιατρείο, όμως σίγουρα προσφέρουν άμεσα πιο λαμπερή και απαλή επιδερμίδα. Τα αποτελέσματα της θεραπείας διαρκούν κάποιους μήνες τουλάχιστον.

Θερμικά peeling (θεραπεία με laser)

Η ιατρική αισθητική τα τελευταία χρόνια έχει εστιάσει το ενδιαφέρον της στην χρήση των laser. Είναι μια νέα, ασφαλής, ανώδυνη και αποτελεσματική μέθοδος. Εξειδικευμένοι γιατροί χρησιμοποιούν το laser CO₂ υψηλής ισχύος στο πρόσωπο. Η αισθητική βελτίωση της θεραπείας με laser αποβλέπει:

- στην αντιμετώπιση μετωπιαίων, περιστοματικών, ρινοπαραρριζικών και περιοφθαλμικών ρυτίδων απαλύνοντας τις βαθιές ρυτίδες και εξαφανίζοντας τις πιο λεπτές
- στην σύσφιξη και ανανέωση της επιδερμίδας δίνοντας απαλή υφή και υγιή λάμψη
- στην εξάλειψη των λεκέδων και δυσχρωμιών του δέρματος
- στην αντιμετώπιση ευρυαγγείων και αιμαγγειωμάτων.

Το laser διεγείρει τους ινοβλάστες στην στοιβάδα του χορίου προκαλώντας αύξηση κολλαγόνου και πάχυνση της στοιβάδας, εμφανίζοντας ένα δέρμα ομοιογενές με ελαστικότητα και σφριγηλότητα. Η θεραπεία με laser διαρκεί περίπου 30 λεπτά. Δεν παρουσιάζει παρενέργειες ή επιπλοκές παρά μόνο μπορεί να εμφανιστεί ένα παροδικό ερύθημα, οίδημα και φαγούρα για 1-2 ημέρες. Η διάρκεια του αποτελέσματος είναι για αρκετά χρόνια εφόσον βέβαια συντηρείται κατά περιόδους.

Αυτό που πρέπει να επισημάνουμε είναι ότι οι θεραπείες με laser γίνονται τους μήνες με λιγότερη ηλιοφάνεια και πάντοτε με χρήση αντηλιακού προϊόντος. Τέλος υπάρχουν αντενδείξεις χρήσης laser σε άτομα που πάσχουν από ερυθματώδη λύκο, επιληψία, σε διαβητικούς, έγκυες, σε άτομα που εκτέθηκαν σε σολάριουμ και σε άτομα με ιστορικό χηλοειδούς ουλής.

6.2.5 Εμφυτεύματα ενέσιμα

Η αισθητική ιατρική κατάφερε να βρεί νέες μεθόδους απόλυτα ασφαλής και χωρίς παρενέργειες για την αντιμετώπιση της γήρανσης. Πρόκειται για τα δημοφιλή στην εποχή μας ενέσιμα εμφυτεύματα, που υπόσχονται άμεσα

και εντυπωσιακά αποτελέσματα χωρίς τα άτομα να υποβληθούν σε χειρουργική επέμβαση. Τα πιο γνωστά απορροφήσιμα εμφυτεύματα είναι το υαλουρονικό οξύ, το κολλαγόνο, το πολυγαλακτικό οξύ και η βοτουλινική τοξίνη Α. Παρακάτω περιγράφονται αναλυτικά.

Υαλουρονικό οξύ

Πρόκειται για ένα ενέσιμο υλικό που έχει την ιδιότητα να γεμίζει τις ρυτίδες. Είναι ένα φυσικό συστατικό του οργανισμού που βρίσκεται σε διάφορες περιοχές του σώματος, γι' αυτό το λόγο είναι απόλυτα ασφαλές και συμβατό διότι ο οργανισμός το αναγνωρίζει σαν κάτι δικό του. Ενδείκνυται κυρίως για τις ρινοπαραρειακές ρυτίδες, τις ρυτίδες ανάμεσα στα φρύδια, αλλά και τις λεπτές ρυτίδες του άνω χείλους. Επίσης άλλη μια χρήση είναι η αύξηση των χειλιών.

Η θεραπεία γίνεται με μικρές ενέσεις με πολύ λεπτή βελόνα και τοποθετείται το υαλουρονικό οξύ στα βαθύτερα σημεία της ρυτίδας. Εκεί παραμένει χωρίς να δημιουργεί πρηξίματα ή παραμορφώσεις και μειώνει το βάθος της ρυτίδας. Παράλληλα, έχει αποδειχθεί ότι κάνει και διέγερση των ινοβλαστών της περιοχής. Η θεραπεία διαρκεί περίπου 5' λεπτά και δεν υπάρχει πόνος μετά από αυτή.

Το τελικό αποτέλεσμα φαίνεται μετά από δυο μέρες περίπου, αφού έχει μειωθεί το ελαφρύ οίδημα που μπορεί να δημιουργηθεί. Δεν χρειάζεται κάποιος χρόνος ανάρρωσης και μπορεί το άτομο να εμφανιστεί αμέσως στο περιβάλλον. Η διάρκεια του αποτελέσματος είναι περίπου από 6 μήνες μέχρι και ένα χρόνο. Το υλικό βέβαια απορροφάται από τον οργανισμό και η θεραπεία πρέπει να επαναληφθεί.

Κολλαγόνο

Η χρήση του κολλαγόνου για ιατρικούς σκοπούς άρχισε δεκαετίες πριν, όταν το ζωικό κολλαγόνο χρησιμοποιήθηκε για την κατασκευή χειρουργικών ραμμάτων. Σήμερα χρησιμοποιείται από εκπαιδευμένους γιατρούς και πρόκειται για μια μη χειρουργική μέθοδο που βοηθά στην απάλυνση των γραμμών και των ρυτίδων του προσώπου. Η θεραπεία γίνεται μέσα σε μισή ώρα και είναι πολύ εύκολη αφού έχει προηγηθεί δοκιμαστικό test για να διαπιστωθεί αν το άτομο έχει ευαισθησία στα εμφυτεύματα κολλαγόνου. Ανάλογα με την ηλικία, την γενική κατάσταση του δέρματος και το μέγεθος της φθοράς από τον ήλιο, το πρόγραμμα θεραπείας θα καθοριστεί από τον γιατρό. Πάντως για να διατηρηθεί το αποτέλεσμα θα πρέπει να γίνει θεραπεία αντικατάστασης κολλαγόνου περίπου 2 φορές το

χρόνο.

Τέλος αξίζει να σημειωθεί ότι οι κρέμες που περιέχουν κολλαγόνο δρουν μόνο στην επιφάνεια του δέρματος χωρίς να το διαπερνούν, άρα δεν γίνεται απορρόφηση. Επιβραδύνουν κυρίως τον ρυθμό απώλειας του νερού από το δέρμα και βοηθούν να κρατηθεί μαλακό και ελαστικό.

Πολυγαλακτικό οξύ

Είναι μια ουσία που χρησιμοποιείται στην ιατρική εδώ και πολλά χρόνια στην κατασκευή διαφόρων υλικών όπως ράμματα, ορθοπεδικά κλπ., και παρουσιάζει εξαιρετική ανοχή στον ανθρώπινο οργανισμό. Στην αισθητική χειρουργική βρίσκει εφαρμογή στην διόρθωση ρυτίδων, αλλά και την γενικότερη ανανέωση του προσώπου με εξαιρετικό αποτέλεσμα.

Η εφαρμογή γίνεται με μικρές ενέσεις διάχυτα στο πρόσωπο και διαρκεί μόλις 10 λεπτά. Χρειάζονται περίπου 3 εφαρμογές, με διάστημα ενός μήνα η μια από την άλλη. Ουσιαστικά το πολυγαλακτικό οξύ διεγείρει τα κύτταρα του οργανισμού που παράγουν τα ίδια δικό τους κολλαγόνο, δίνει καλό αισθητικό αποτέλεσμα και έχει μεγάλη διάρκεια από 1,5 μέχρι 2 χρόνια.

Βοτουλινική τοξίνη (Botox)

Πρόκειται για μια από τις μεγαλύτερες ανακαλύψεις στον 20^ο αιώνα, όσον αφορά τον τομέα αισθητικής προσώπου. Χρησιμοποιήθηκε αρχικά για τη θεραπεία νευρομυικών παθήσεων, ενώ τα τελευταία 15-20 χρόνια εφαρμόζεται και για αισθητικούς λόγους.

Η βοτουλινική τοξίνη ή αλλιώς όπως το γνωρίζουμε όλοι ως Botox πήρε το όνομα του από την εταιρεία που το προμηθεύει. Είναι ένα υλικό που χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια από διάφορες ιατρικές ειδικότητες και μάλιστα σε μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές που χρησιμοποιούνται στην αισθητική χειρουργική και έχει επιδείξει υψηλό δείκτη ασφάλειας. Έχει γίνει πολύ δημοφιλές παγκοσμίως και ιδίως στις ΗΠΑ, λόγω της απλότητας της διαδικασίας, σε σχέση με το πολύ ικανοποιητικό αποτέλεσμα που προσφέρει.

Το Botox δεν είναι μια θεραπεία που απευθύνεται σε όλα τα είδη των ρυτίδων, διότι χρησιμοποιείται μόνο σε μη λειτουργικούς μύες. Αφορά δηλαδή κατά κύριο λόγο τις ρυτίδες ανάμεσα στα φρύδια, στο μέτωπο και στο πλάι των ματιών. Στα σημεία που εφαρμόζεται χαλαρώνει τους αντίστοιχους μύες, με αποτέλεσμα η έντονη μυική σύσπαση να καταργείται ή να ελαττώνεται και οι ρυτίδες που θα σχηματίζονταν ως αποτέλεσμα της σύσπασης να μειώνονται αισθητά.

Ο γιατρός χρησιμοποιεί πολύ λεπτές και μικρές βελόνες και μικρές δόσεις του φαρμάκου χορηγούνται στον μυ αναστέλλοντας την μετάδοση του νευρικού ερεθίσματος και έτσι ο μυς ακινητοποιείται και δεν κάνει σύσπαση. Η διαδικασία διαρκεί περίπου 10 λεπτά και δεν χρειάζεται αναισθησία διότι η ενόχληση είναι μηδαμινή και σύντομη, ωστόσο για μεγαλύτερη άνεση μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια τοπική αναισθητική κρέμα. Το άτομο που υποβλήθηκε στη θεραπεία δεν θα πρέπει να τρίψει τις περιοχές για 24 ώρες και να μην ασκηθεί έντονα για 4 ώρες. Επίσης, καλό είναι να αποφύγει το καυτό ντους και την υπερβολική έκθεση στον ήλιο για τις επόμενες 2 ημέρες. Μετά την θεραπεία ίσως υπάρχουν ελαφρές κοκκινίλες στα σημεία έγχυσης του φαρμάκου, οι οποίες υποχωρούν σε λίγα λεπτά. Ουσιαστικά μέχρι την έξοδο από το ιατρείο θα έχουν εξαφανιστεί. Το αποτέλεσμα δεν είναι άμεσο, αλλά έρχεται σταδιακά σε διάστημα κατά μέσο όρο 3-4 μέρες.

Η διάρκεια του αποτελέσματος για την πρώτη εφαρμογή κυμαίνεται μεταξύ 2-12 μήνες με έναν μέσο όρο περίπου τους 4-6 μήνες. Με δυο ή τρεις επισκέψεις τον χρόνο, διατηρείται το αποτέλεσμα, δρώντας τόσο προληπτικά όσο και θεραπευτικά στις ρυτίδες έκφρασης.

Σύμφωνα με έρευνες ο αριθμός των θεραπειών με Botox για ένα άτομο δεν είναι συγκεκριμένος και δεν υπάρχει περιορισμός.

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα της θεραπείας με Botox είναι ότι είναι αναστρέψιμο. Έτσι και οι σπάνιες ανεπιθύμητες ενέργειες, όπως ζάλη και πονοκέφαλος για 24 ώρες και ελαφρά πτώση του βλεφάρου για λίγες μέρες, είναι πάντα αναστρέψιμες. Ακόμη, η πιθανότητα τοπικής αλλεργικής αντίδρασης στο φάρμακο είναι εξαιρετικά χαμηλή. Επομένως αν το αποτέλεσμα της θεραπείας για κάποιον δεν είναι ικανοποιητικό γνωρίζει ότι οι μύες θα επανακτήσουν την πλήρη κινητικότητα τους και το πρόσωπο θα επανέλθει στην προηγούμενη κατάσταση του.

Στις περιπτώσεις που αντενδείκνυται η θεραπεία με Botox είναι σε άτομα που βρίσκονται σε ιατρική αγωγή για νευρολογικές διαταραχές και πιθανόν σε άτομα με πολύ χαλαρούς μύες.

Τέλος υπάρχουν καλλυντικά εναλλακτικά του Botox που μπορεί το άτομο να χρησιμοποιεί σπίτι του. Πρόκειται για κρέμες με ουσίες που μιμούνται τη δράση τους και απαλύνουν τις συσπάσεις της επιδερμίδας, ώστε να μειωθεί η ένταση της εμφάνισης των ρυτίδων. Βέβαια τα αποτελέσματα δεν είναι ίδια μ' εκείνα στο ιατρείο όμως αποτελούν εξειδικευμένη καλλυντική φροντίδα για τις γυναίκες που προβληματίζονται εξαιτίας των ρυτίδων έκφρασης και δεν θέλουν να επισκεφτούν δερματολόγο.

Η εφαρμογή του Botox μπορεί να συνδυαστεί με οποιαδήποτε άλλη αισθητική θεραπεία όπως laser και χημικό peeling.

6.2.6 Νέα εμφυτεύματα φυσικά και καινοτόμα

Μέχρι σήμερα οι ενέσεις λίπους(λιπομεταφορά) αποτελούν τον πιο ασφαλή και φυσικό τρόπο για να αυξήσουμε τον όγκο σε διάφορες περιοχές. Το μειονέκτημα τους βέβαια είναι ότι η διαδικασία απαιτεί λιποαναρρόφηση προκειμένου ο γιατρός να λάβει το δικό μας λίπος και στη συνέχεια να το μεταφέρει στην περιοχή η οποία μας ενδιαφέρει.

Εδώ και λίγο καιρό τα πράγματα άλλαξαν, αφού ο ειδικός με μια απλή αιμοληψία παρασκευάζει φυσικά εμφυτεύματα για να γεμίσει τις ρυτίδες και ουλές. Η αναγέννηση της επιδερμίδας γίνεται πλέον με ενέσεις δικών μας αυξητικών παραγόντων. Η συγκεκριμένη μέθοδος είναι πολλά υποσχόμενη, γιατί μας επιτρέπει να χρησιμοποιούμε δικά μας υλικά, μειώνοντας έτσι σημαντικά τις ανεπιθύμητες αντιδράσεις των συνθετικών εμφυτευμάτων. Ο γιατρός επεξεργάζεται το αίμα έτσι ώστε να παραχθεί υλικό με αυξημένη συγκέντρωση αυξητικών παραγόντων, το οποίο χαρίζει ανανέωση, σύσφιξη και επαναφέρει την σφριγηλότητα.

Η διαδικασία ήδη Εφαρμόζεται στην χώρα μας από λίγους γιατρούς. Το συγκεκριμένο υλικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως μάσκα. Εμποτίζεται με αυτό ειδική γάζα και αφήνεται να δράσει στο πρόσωπο για 15-30 λεπτά. Η θεραπεία είναι αποτελεσματική έπειτα από δερμοαπόξεση και μπορεί να εφαρμοστεί για έναν με τρεις μήνες. Ακόμα οι αυξητικοί παράγοντες γεμίζουν ρυτίδες, ρινοπαραριακές αύλακες, σακούλες στα μάτια, αλλά και ουλές ακμής, ενώ σε περιπτώσεις αυξητικής με λίπος το εμπλουτίζουν με αποτέλεσμα την μεγαλύτερη βιωσιμότητα των λιποκυττάρων.



6.3 Επεμβατικές μέθοδοι

Όταν το πρόβλημα της γήρανσης του δέρματος δεν είναι αναστρέψιμο και δεν μπορεί να αποκατασταθεί με τις θεραπείες που αναφέρθηκαν παραπάνω (μη επεμβατικές μέθοδοι) τα άτομα αυτά απευθύνονται σε πλαστικό χειρουργό. Πριν όμως φτάσουν σ' αυτό το σημείο θα πρέπει να είναι ενήμεροι όχι μόνο για το αποτέλεσμα, αλλά και για την διαδικασία της θεραπείας και τον χρόνο αποκατάστασης μετά την θεραπεία. Ο γιατρός πρέπει να κατευθύνει το άτομο σωστά μέσα από την συζήτηση διότι ο κάθε ενδιαφερόμενος έχει διαφορετικές ανάγκες. Συγκεκριμένα δεν είναι όλοι κατάλληλοι για αισθητική παρέμβαση και υπάρχουν και ασθενείς στους οποίους αντενδείκνυται μια τέτοια επέμβαση. Επομένως ο γιατρός πρέπει να επιλέξει την κατάλληλη τεχνική που θα φέρει το καλύτερο αποτέλεσμα και πρέπει να αξιολογήσει αν ο ασθενής κατανοεί τον σκοπό της επέμβασης που θέλει να κάνει, τους κινδύνους και τις συνέπειες.

Οι κατάλληλα ενημερωμένοι και ιδανικοί υποψήφιοι για αισθητική χειρουργική είναι εκείνοι που έχουν ρεαλιστικές ιδέες αναφορικά με το τι περιμένουν από μια χειρουργική επέμβαση. Ακολουθούν πιστά τις οδηγίες του γιατρού πριν και μετά την επέμβαση, δεν καπνίζουν και είναι σε καλή ψυχική και σωματική υγεία. Διότι η χειρουργική είναι μια επιστήμη όχι απόλυτα ακριβής και πολλοί παράγοντες επιδρούν στην διαμόρφωση του τελικού αποτελέσματος που δεν ελέγχονται απόλυτα από τον γιατρό ή τον ασθενή (δημιουργία ουλών) και δεν υπάρχει εγγύηση για την ποιότητα των αποτελεσμάτων.

Τα αποτελέσματα μιας αισθητικής επέμβασης σε κάποιους είναι πολύ καλύτερα από ότι σε άλλους. Αυτό καθορίζεται από παράγοντες όπως η φυσική κατάσταση του προσώπου, το πάχος του δέρματος, η σχετική ηλικία του δέρματος, η κληρονομικότητα και ορμονικοί παράγοντες.

Παρακάτω περιγράφονται αναλυτικά μερικές από τις χειρουργικές επεμβάσεις όπως η ρυτιδεκτομή προσώπου και λαιμού, η βλεφαροπλαστική, η ανόρθωση φρυδιών και μετώπου, η πλαστική λαιμού και διπλοσάγονου.

6.3.1 Ρυτιδεκτομή προσώπου και λαιμού

Καθώς ο άνθρωπος μεγαλώνει εμφανίζονται βαθιές ρινοπαραριακές ρυτίδες, η γραμμή του σαγονιού χαλαρώνει, ενώ γύρω από τον λαιμό εμφανίζονται πτυχές και συσσωρεύεται λίπος. Η ρυτιδεκτομή είναι η επέμβαση που μπορεί να βελτιώσει τα πιο εμφανή σημεία της γήρανσης, αφαιρώντας το περιττό λίπος, τεντώνοντας τους μύες και αναδιαμορφώνοντας ένα πιο νεανικό δέρμα στο πρόσωπο και το λαιμό. Η

ρυτιδεκτομή μπορεί να γίνει μόνη ή σε συνδυασμό με άλλες επεμβάσεις όπως στο μέτωπο, τα βλέφαρα καθώς και λιποαναρρόφηση στην περιοχή του διπλοσάγονου.

Η ρυτιδεκτομή επιλέγεται τόσο από άντρες όσο και γυναίκες από 40 έως 70 ετών των οποίων το πρόσωπο και ο λαιμός έχουν αρχίσει να δείχνουν σημεία χαλάρωσης, αλλά το δέρμα έχει ακόμη ελαστικότητα και η δομή των οστών είναι δυνατή και καλοσχηματισμένη

Πριν πραγματοποιηθεί η επέμβαση ο χειρουργός θα δώσει οδηγίες για το πώς να προετοιμαστεί ο ασθενής, οδηγίες για την διατροφή, το αλκοόλ, το κάπνισμα και την λήψη ή την αποφυγή ορισμένων βιταμινών και φαρμάκων. Και αφού το άτομο ακολουθήσει πιστά τις οδηγίες του γιατρού η επέμβαση θα πραγματοποιηθεί με ομαλό τρόπο.

Η επέμβαση διαρκεί περίπου 2-4 ώρες ή λίγο παραπάνω αν το άτομο υποβάλλεται σε περισσότερες από μια επεμβάσεις και τις περισσότερες φορές γίνεται με γενική αναισθησία. Ορισμένοι βέβαια χειρουργοί προτιμούν την τοπική αναισθησία, σε συνδυασμό με κάποιο ηρεμιστικό που θα χαλαρώσει τον ασθενή. Οι τομές ξεκινούν συνήθως κατά μήκος της προσχεδιασμένης εγχειρητικής τομής στην κροταφική χώρα, ακολουθούν τη φυσική γραμμή μπροστά από το αυτί, προχωρούν πίσω από τον λοβό στην πτυχή πίσω από το αυτί και συνεχίζεται μέσα στα μαλλιά του πίσω μέρους του κεφαλιού. Αν χρειάζεται γίνεται τομή και κάτω από το σαγόι. Στη συνέχεια ο γιατρός τεντώνει το δέρμα και τους μύες προς τα πίσω και τέλος υπραγματοποιείται συρραφή κατά μήκος της εγχειρητικής τομής. Αφού τεντωθούν οι εν τω βάθω ιστοί, το περιττό δέρμα τραβιέται προς τα πίσω, μειώνεται σε όγκο και συγκρατείται με τα ράμματα. Επίσης σε ορισμένες περιπτώσεις είναι δυνατή μια συνδυασμένη τεχνική lifting και εφαρμογή laser καθώς επιτυγχάνεται ανανέωση, αναζωογόνηση και ανάπλαση του δέρματος του προσώπου. Η παραμονή του ασθενούς στο νοσοκομείο είναι από 2-3 ώρες μέχρι και 2 μέρες. Μετά την επέμβαση ο γιατρός εφαρμόζει επιδέσμους οι οποίοι αφαιρούνται μετά από δυο μέρες. Το ενοχλητικό οίδημα και οι εκχυμώσεις που προκαλούνται μετά την επέμβαση υποχωρούν σε 7-10 μέρες. Τα ράμματα αφαιρούνται μετά από περίπου 5 μέρες και ο ασθενής μπορεί να επιστρέψει στην καθημερινότητα του. Τους πρώτους μήνες ο ασθενής χρησιμοποιεί συσφικτικές και ενυδατικές κρέμες και οπωσδήποτε χρήση αντηλιακών προϊόντων όποτε το απαιτούν οι καιρικές συνθήκες.

Τα οριστικά αποτελέσματα της επέμβασης αργούν να φανούν. Τρεις μέρες είναι απαραίτητες για να αντιληφθεί κανείς το πραγματικά εντυπωσιακό αποτέλεσμα. Το άτομο νιώθει νεότερο όχι μόνο σωματικά αλλά και ψυχολογικά. Μετεγχειρητικά το lifting οφείλει να διατηρήσει την

φυσικότητα του προσώπου και να υπάρχει αρμονία στις εκφράσεις και στην πλαστικότητα του. Η διάρκεια του αποτελέσματος είναι 7-10 χρόνια, όμως διαφέρει από άτομο σε άτομο, καθώς εξαρτάται από την γενετική προδιάθεση του καθένα στην γήρανση και επηρεάζεται από εξωτερικούς παράγοντες όπως το κάπνισμα και η ηλιακή ακτινοβολία.

Ο κίνδυνος των μετεγχειρητικών επιπλοκών, μικρότερων ή μεγαλύτερων, δεν είναι εντελώς ανύπαρκτος και συνδέεται απόλυτα με την ικανότητα του πλαστικού χειρουργού να αντιμετωπίσει τα ιδιαίτερα προβλήματα του ατόμου που θα υποβληθεί στην επέμβαση. Ένα αποτέλεσμα ασύμμετρο, άκομψες ουλές, τριχόπτωση ή μια μικρή νέκρωση του δέρματος, μπορούν να χαρακτηριστούν ενδεικτικά ως αποτυχίες.

6.3.2 Βλεφαροπλαστική

Η εμφάνιση των ματιών μας είναι λογικό να μας απασχολεί γιατί είναι εκείνα που χαρακτηρίζουν κάθε πρόσωπο και συνήθως είναι το πρώτο χαρακτηριστικό που παρατηρούμε σ' έναν άνθρωπο. Η χαλάρωση του δέρματος στα βλέφαρα καθώς και οι «σακούλες» που σχηματίζονται λόγω του τοπικού λίπους είναι δυο στοιχεία που προσθέτουν χρόνια στο βλέμμα. Τα μάτια δείχνουν κουρασμένα και βαριά και αρκετές φορές ούτε το μακιγιάζ δεν μπορεί να βελτιώσει την κακή αυτή εικόνα. Τα σημάδια γήρανσης στα μάτια οφείλουν κυρίως την εμφάνισή τους είτε από κληρονομικούς παράγοντες, είτε από την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, είτε με την πάροδο του χρόνου.

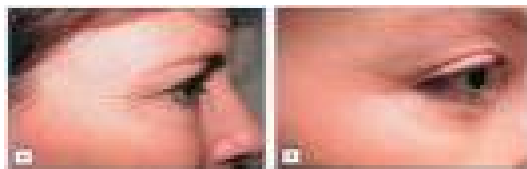
Δεν υπάρχει κατάλληλη ηλικία για να κάνει κανείς βλεφαροπλαστική. Η επέμβαση γίνεται όταν προκύψει το πρόβλημα ακόμη και όταν αυτό υπάρχει σε νεαρά άτομα. Η επέμβαση γίνεται για να αντιμετωπιστεί το συσσωρευμένο λίπος και περιττό δέρμα, που ενδεχομένως να υπάρχει στα βλέφαρα.

Αρχικά ο γιατρός θα εξετάσει το δέρμα και το λίπος γύρω από τα μάτια και στη συνέχεια αφού λάβει το ιατρικό ιστορικό του ασθενούς θα τον ενημερώσει και θα του δώσει οδηγίες για την διατροφή, το ποτό και την λήψη βιταμινών. Πριν και μετά την επέμβαση οφείλει να ενημερώσει πλήρως τον ασθενή για την διαδικασία που πρόκειται να γίνει.

Η επέμβαση συνήθως διαρκεί 1-1,5 ώρα, ανάλογα με την πολυπλοκότητα της. Οι τομές στο άνω βλέφαρο γίνονται στην πτυχή του δέρματος και δεν είναι ορατές όταν το μάτι είναι ανοιχτό ενώ στο κάτω βλέφαρο γίνονται ακριβώς κάτω από τις βλεφαρίδες. Η αναισθησία είναι τοπική και η παραμονή στο νοσοκομείο δεν είναι απαραίτητη. Τις πρώτες δύο μέρες υπάρχει οίδημα το οποίο διαφέρει από άτομο σε άτομο και εξαφανίζεται

εντελώς μέσα σε 7-10 ημέρες. Τα ράμματα στο επάνω βλέφαρο αφαιρούνται μέσα στην πρώτη εβδομάδα. Ο ασθενής μπορεί να επιστρέψει στις καθημερινές του δραστηριότητες εντός 3-4 ημερών αλλά πρέπει να αποφύγει τις πρώτες 3-4 εβδομάδες δραστηριότητες που μπορεί να αυξήσουν τη συγκέντρωση αίματος στην περιοχή των ματιών, όπως το σκύψιμο, το σήκωμα βάρους, το κλάμα και τα σπορ. Ωστόσο, πρέπει να προσθέσουμε πως η είσοδος των χειρουργικών laser στην πλαστική χειρουργική τελειοποίησε σε μεγάλο βαθμό την επέμβαση. Η θερμότητα που αναπτύσσεται με την χρήση laser CO₂ έχει αποτέλεσμα την άμεση αύξηση παραγωγής κολλαγόνου σε ποσοστό 15-25% λόγω διέγερσης των ινοβλαστών, ενώ έξι ως δέκα μήνες μετά την θεραπεία ο ασθενής συνεχίζει να παρατηρεί βελτίωση στην ανανέωση και σύσφιξη του δέρματος στο άνω και κάτω βλέφαρο. Επιπλέον, η χρήση του laser μειώνει την αιμορραγία στο ελάχιστο και έτσι περιορίζονται οι μελανιές και το οίδημα, μετά την επέμβαση. Δίνεται επίσης η δυνατότητα η επέμβαση στο κάτω βλέφαρο να γίνει χωρίς εξωτερική τομή στο δέρμα. Δεν δημιουργούνται συνεπώς εμφανή σημάδια και ελαχιστοποιούνται οι επιπλοκές, που πιθανώς να δημιουργούσε ένα χειρουργικό τραύμα.

Τα αποτελέσματα της επέμβασης διαρκούν περίπου 8 χρόνια. Όσο όμως το πρόσωπο δεν υποστεί σημαντική χαλάρωση μπορεί να κρατήσει έως και 12 χρόνια. Αντίθετα σε ένα πολύ κουρασμένο δέρμα, είναι σίγουρο ότι θα χρειαστεί κάποια διόρθωση σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα από την αρχική επέμβαση.



6.3.3 Ανόρθωση φρυδιών και μετώπου

Η ανόρθωση φρυδιών είναι η επέμβαση για την ανάδειξη του ματιού, που απομακρύνει την εντύπωση του κουρασμένου άνω βλεφάρου, μεγαλώνοντας την απόσταση φρυδιού-ματιού.

Η ανόρθωση φρυδιών βελτιώνει τις ρυτίδες του μετώπου και του μεσοφρυδιού και ανασηκώνει τα φρύδια και τα πεσμένα άνω βλέφαρα.

Η επέμβαση γίνεται με διάφορες τεχνικές και τρόπους:

- με τον κλασικό τρόπο, με τομές κρυμμένες στο τριχωτό της κεφαλής, έχει μεν το καλύτερο και με μεγαλύτερη διάρκεια αποτέλεσμα, αλλά το μειονέκτημα των μεγάλων τομών (ουλών).

- με τον ενδοσκοπικό τρόπο, έχει το πλεονέκτημα μικρότερων ουλών σε σχέση με την προηγούμενη τεχνική
- με τα νήματα που γίνονται με τοπική αναισθησία, μειονέκτημα η μικρή διάρκεια του αποτελέσματος (μήνες έως 2 χρόνια).

Η διάρκεια επέμβασης για την πρώτη και δεύτερη μέθοδο είναι 1-2 ώρες και το αποτέλεσμα διαρκεί 5-12 χρόνια. Ο ασθενής μπορεί να επιστρέψει στις καθημερινές του δραστηριότητες μετά από μια εβδομάδα περίπου. Ωστόσο, μπορεί να παρατηρηθούν μικρές παρενέργειες, όπως οίδημα και μελανιές, οι οποίες υποχωρούν μετά από μερικές εβδομάδες. Υπάρχει ακόμη το ενδεχόμενο στην περιοχή του τριχωτού της κεφαλής, να εντοπιστούν σημεία με πιο χαμηλή αισθητικότητα, επιπλοκή που υποχωρεί με το χρόνο.

Τέλος, θα πρέπει να πούμε, ότι τα τελευταία χρόνια με την χρήση του Botox, η επέμβαση αυτή γίνεται λιγότερο συχνά, διότι με το Botox αναστηκώνονται τα φρύδια για 3-4 χιλιοστά και για πολλούς αυτό είναι αρκετό, τουλάχιστον για μερικά χρόνια.

6.3.4 Πλαστική λαιμού και διπλοσάγονου

Αποτέλεσμα της γήρανσης του δέρματος αποτελεί και η χαλάρωση και συγκεκριμένα στην περιοχή μεταξύ πηγουνιού και λαιμού που γίνεται εναπόθεση λίπους. Το σχήμα του λαιμού χάνεται καθώς και οι γραμμές στην περιφέρεια της κάτω γνάθου δεν είναι ομαλές.

Η επέμβαση γίνεται με τοπική αναισθησία ή με γενική νάρκωση. Αρχικά αντιμετωπίζεται το πρόβλημα της τοπικής συσσώρευσης λίπους κάτω από το σαγόι, με την βοήθεια της μικρολιποαναρρόφησης. Το σημάδι μετά από αυτή την επέμβαση είναι σχεδόν αόρατο. Όταν το πρόβλημα της χαλάρωσης του λαιμού είναι μεγάλο, τότε η παραπάνω επέμβαση θα πρέπει να συνδυαστεί με ρυτιδεκτομή ώστε να μπορέσει ο λαιμός να τεντωθεί ομοιόμορφα και όσο χρειάζεται ώστε το τελικό αποτέλεσμα να είναι το ιδανικό. Σε περιπτώσεις όμως μικρής χαλάρωσης του λαιμού μπορούν να βοηθήσουν τα laser τρίτης γενιάς ανάπλασης-συσφιξης, βελτιώνοντας την εικόνα και καθυστερώντας την γήρανση.

Η πλαστική λαιμού δεν παρουσιάζει ιδιαίτερες επιπλοκές, παρά μόνο μπορεί να εμφανιστούν οίδημα ή μελανιές τα οποία υποχωρούν περίπου σε τρεις εβδομάδες. Οι επεμβάσεις αυτές θα πρέπει να επαναλαμβάνονται κατά διαστήματα ώστε να διατηρηθεί ένα καλό αποτέλεσμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΓΗΡΑΝΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

7.1 Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο αυτό θα ασχοληθούμε με την επίδραση που έχει η εξωτερική εμφάνιση ενός ανθρώπου στην ψυχολογία και πως τον επηρεάζει.

Επίσης θα αναφερθούμε στο πώς πρέπει οι αισθητικοί και οι γιατροί να τους αντιμετωπίζουν με κατανόηση και να τους κατευθύνουν στο να παίρνουν σωστές αποφάσεις.

7.2 Επίδραση της γήρανσης στην ψυχολογία

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι ενδιαφέρονται να βελτιώσουν και να αλλάξουν την εικόνα τους. Δεν μπορούν να δεχτούν ότι η νεανική όψη τους χάνεται με το πέρασμα των χρόνων και εμφανίζονται οι πρώτες ρυτίδες και αργότερα άλλες δερματικές βλάβες με αποτέλεσμα να βρίσκονται σε ψυχολογική σύγχυση, η οποία επηρεάζει όλους τους τομείς της καθημερινής τους ζωής.



Είναι σημαντικό οι άνθρωποι να μην βασίζονται μόνο στην εξωτερική τους εμφάνιση αλλά να διαμορφώνουν μια έντονη προσωπικότητα. Ο κάθε άνθρωπος έχει μια αντίληψη για το πώς φαίνεται στους άλλους. Οι άνθρωποι που είναι ικανοποιημένοι με την εικόνα που νιώθουν ότι έχουν, χαρακτηρίζονται από περισσότερη αυτοπεποίθηση, καλύτερες κοινωνικές

σχέσεις και είναι πιο αποτελεσματικά στη δουλειά τους. Εκείνοι που δεν είναι ικανοποιημένοι με τη σωματική τους εικόνα, νιώθουν απογοήτευση, αναστολές και είναι λιγότερο αποτελεσματικοί στις δραστηριότητες τους. Όταν λοιπόν συμβιβαστούν με την εικόνα τους τότε θα είναι έτοιμοι να ακολουθήσουν τους τρόπους με τους οποίους θα βελτιώσουν τα σημάδια γήρανσης.

7.3 Επίδραση των αισθητικών στην ψυχολογία του ατόμου

Όταν εμφανιστούν τα πρώτα σημάδια γήρανσης στο δέρμα οι άνθρωποι απευθύνονται σε ειδικούς για την αντιμετώπιση τους.

Οι αισθητικοί είναι εκείνοι που θα αντιμετωπίσουν πρώτοι τα σημάδια της γήρανσης στο δέρμα με τις κατάλληλες θεραπείες και προϊόντα, έτσι ώστε να εξαλείψουν τις βλάβες που έχουν προκληθεί. Ακόμη οι αισθητικοί πέρα από τις θεραπείες που θα προσφέρουν, θα πρέπει να ασχοληθούν και με τον ψυχολογικό παράγοντα των πελατών. Δηλαδή θα πρέπει να εξηγούν στους πελάτες ότι το φαινόμενο της γήρανσης είναι απόλυτα φυσιολογικό και ότι οι αισθητικοί μπορούν να επέμβουν μέχρι ένα σημείο, το οποίο βέβαια είναι αρκετά ικανοποιητικό.

Οι θεραπείες και τα προϊόντα που θα εφαρμόσει ένας αισθητικός προσφέρουν άμεσα χαλάρωση και ο πελάτης νιώθει περισσότερο ανανεωμένος, με το δέρμα του λαμπερό και απαλό με λιγότερο εμφανή τα σημεία της γήρανσης. Επομένως όταν ο πελάτης θα φύγει από το ινστιτούτο θα "ανέβει" η ψυχολογία του.

Επιπλέον, ο αισθητικός θα προτείνει τα κατάλληλα προϊόντα για τον πελάτη, τα οποία θα χρησιμοποιεί καθημερινά στο σπίτι του, που θα βελτιώσουν πολύ την εξωτερική του εμφάνιση άρα και την ψυχολογία του.



7.4 Επίδραση των χειρουργών στην ψυχολογία του ατόμου

Όταν οι άνθρωποι επιζητούν δραστικότερες αλλαγές στην εμφάνιση τους απευθύνονται στους πλαστικούς χειρουργούς, των οποίων το έργο είναι δυσκολότερο, διότι επιφέρουν ριζικές αλλαγές στο δέρμα. Στην εποχή μας με τον έντονο ανταγωνισμό που επικρατεί οι άνθρωποι θέλουν να βελτιώσουν όσο μπορούν την εικόνα τους και βέβαια δεν μένουν ανεπηρέαστοι από τις μεθόδους της πλαστικής χειρουργικής. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό οι αποφάσεις για επεμβάσεις πλαστικής χειρουργικής να λαμβάνονται με πολύ προσοχή. Ο γιατρός θα πρέπει μέσα στο διάλογο να καταλάβει για ποιό λόγο ο πελάτης επιθυμεί να υποβληθεί στην επέμβαση και τι προσδοκίες έχει για το τελικό αποτέλεσμα. Θα πρέπει ο γιατρός να είναι ενήμερος για την κατάσταση των προσωπικών σχέσεων του ατόμου, την οικογενειακή του ζωή και για άλλες πληροφορίες ιδιωτικού περιεχομένου. Διότι πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι μια επέμβαση πλαστικής χειρουργικής μπορεί να προκαλέσει επιπλέον ψυχολογική φόρτιση και είναι σημαντικό το χειρουργείο να πραγματοποιηθεί σε περίοδο απαλλαγμένη από σωματικές ή συναισθηματικές επιβαρύνσεις.

Επομένως υπάρχουν δυο κατηγορίες υποψηφίων πελατών για χειρουργική επέμβαση οι ιδανικοί και οι μη ιδανικοί.

Οι πρώτοι είναι πελάτες που είναι σε καλή ψυχολογική και σωματική υγεία, έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες και είναι ενήμεροι για το αποτέλεσμα που θα φέρει η επέμβαση. Οι δεύτεροι είναι πελάτες που δεν είναι σε καλή ψυχολογική κατάσταση και έχουν προβλήματα προσωπικά, άτομα με μη ρεαλιστικές προσδοκίες, επιδίδοντας πάντα την τελειότητα.

Συμπερασματικά, ο γιατρός θα πρέπει να είναι απόλυτα σίγουρος ότι ο ασθενής είναι ψυχολογικά κατάλληλα προετοιμασμένος για την επέμβαση.

Τέλος, θα πρέπει να κατανοήσει ο πελάτης ότι με την πλαστική επέμβαση θα αλλάξει μεν η ψυχολογία και η εξωτερική του εμφάνιση, ωστόσο πρέπει να λάβει υπόψη και την κριτική των άλλων ανθρώπων η οποία μπορεί να είναι θετική ή αρνητική.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

8.1 Σκοπός της έρευνας

Ο σκοπός της έρευνας ήταν να παρατηρήσουμε κατά πόσο ενημερωμένοι είναι οι άνθρωποι όσον αφορά την διαδικασία γήρανσης στο δέρμα καθώς και με ποιούς τρόπους προσπαθούν να το αντιμετωπίσουν. Επίσης η έρευνα περιλαμβάνει ερωτήσεις για το πόσο οι άνθρωποι εμπιστεύονται τόσο τους αισθητικούς και τους γιατρούς όσο και τα καλλυντικά προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά.

Μοιράστηκαν 80 ερωτηματολόγια από τα οποία 65 γυναίκες και 15 άνδρες ηλικίας από 20-65 χρονών.

8.2 Συμπεράσματα της έρευνας

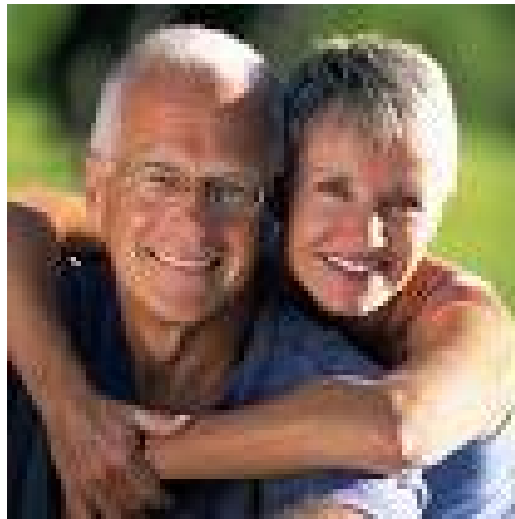
Στην έρευνα συμμετείχαν 80 άτομα από τα οποία 65 γυναίκες και 15 άνδρες. Αναμφισβήτητα το ενδιαφέρον των γυναικών για την εξωτερική τους ομορφιά είναι πολύ μεγαλύτερο· χωρίς να αφήνει αδιάφορο το ανδρικό κοινό. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που απάντησαν είναι γυναίκες ηλικίας 20-40 ετών οι οποίες ενώ έχουν παρατηρήσει σημάδια γήρανσης στο δέρμα τους δεν το περιποιούνται σε καθημερινή βάση και δεν χρησιμοποιούν προϊόντα πρόληψης και αντιμετώπισης της γήρανσης. Εκείνες που χρησιμοποιούν εμπιστεύονται κυρίως τους αισθητικούς.

Όσον αφορά την ερώτηση για το αν γνωρίζουν ότι ο ήλιος η κακή διατροφή και ο τρόπος ζωής (κάπνισμα) επηρεάζουν αρνητικά στη γήρανση του δέρματος το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε ναι. Παρόλα αυτά όμως δεν ακολουθούν πιστά κάποιους τρόπους πρόληψης. Το μεγαλύτερο ποσοστό αποφεύγει τις καταχρήσεις και λιγότερο επιλέγει τη σωστή διατροφή ή την προστασία από τον ήλιο.

Σύμφωνα με την έρευνα, το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών χρησιμοποιεί αντηλιακά προϊόντα κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες και όχι τόσο τους χειμερινούς. Στην ερώτηση ποιόν θα εμπιστευόσασταν για την

αντιμετώπιση της γήρανσης το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε στους αισθητικούς και μετά στους δερματολόγους. Τα άτομα που υποβλήθηκαν σε πλαστική επέμβαση ήταν πολύ λίγα, παρόλα αυτά όμως έμειναν ικανοποιημένοι.

Τέλος, σύμφωνα με την έρευνα το μεγαλύτερο ποσοστό έχει συμβιβαστεί με το φαινόμενο της γήρανσης του δέρματος και αυτό επιδρά ελάχιστα στην ψυχολογία τους.



ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

Επιβλέπων Καθηγήτρια

Κα. Δερβίσογλου Κυριακή

Φοιτήτρια

Κυριακάκη Ζωή

Σκοπός της έρευνας αυτής είναι να διερευνήσει το βαθμό ενημέρωσης των ανθρώπων όσον αφορά το θέμα της γήρανσης του δέρματος. Οι απαντήσεις σας είναι άκρως εμπιστευτικές και το ερωτηματολόγιο θα σας απασχολήσει περίπου 10 λεπτά.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Το φύλο σας;

Ανδρας

Γυναίκα

2. Η ηλικία σας;

20-40

40 και άνω

3. Έχετε παρατηρήσει σημάδια γήρανσης στο δέρμα σας;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

4. Γνωρίζετε ότι ο ήλιος, η κακή διατροφή και ο τρόπος ζωής προκαλούν γήρανση στο δέρμα;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

5. Ακολουθείτε τρόπους πρόληψης της γήρανσης;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

6. Αν ναι ποιούς απο τους παρακάτω;

Υγιεινή διατροφή Σωματική Άσκηση Προστασία απο τον ήλιο

Αποφυγή καταχρήσεων

7. Γνωρίζετε τον όρο φωτογήρανση;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

8. Χρησιμοποιείτε αντηλιακά προϊόντα;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

9. Αν ναι, ποιά περίοδο τα χρησιμοποιείτε;

Άνοιξη-Καλοκαίρι

Φθινόπωρο-Χειμώνας

Όλο το χρόνο

10. Περοποιήστε το δέρμα σας καθημερινά;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

11. Χρησιμοποιείτε προϊόντα πρόληψης-αντιμετώπισης της γήρανσης;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

12. Αν ναι ποιός σας τα έχει συστήσει;

Αισθητικός

Δερματολόγος

Φαρμακοποιός

Άλλος

13. Ποιόν θα εμπιστευόσασταν για να αντιμετωπίσετε τα σημάδια της γήρανσης;

Αισθητικός Δερματολόγος Φαρμακοποιός Άλλος
Πλαστικός

14. Έχετε υποβληθεί σε κάποια επέμβαση πλαστικής χειρουργικής;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

15. Αν ναι, μείνατε ικανοποιημένοι από το αποτέλεσμα;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

16. Έχετε αποδεχθεί το φαινόμενο της γήρανσης του δέρματος;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

17. Επιδρά αυτό στην ψυχολογία σας;

Καθόλου

Ελάχιστα

Αρκετά

Πάρα πολύ

Ευχαριστώ για τον χρόνο που διαθέσατε.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η γήρανση του δέρματος αναμφισβήτητα απασχολεί όλους. Η βιολογική γήρανση είναι σίγουρα κάτι που δεν μπορεί να αποφύγει κανείς. Ωστόσο, μπορούμε να προστατευτούμε από την φωτογήρανση που προκαλείται από εξωτερικούς βλαπτικούς παράγοντες.

Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν τις βλαβερές επιπτώσεις που προκαλούν η υπεριώδης ακτινοβολία, η κακή διατροφή και ο άσχημος τρόπος ζωής στο δέρμα τους, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται ρυτίδες, χαλάρωση και δερματικές βλάβες.

Η πρόληψη αποτελεί έναν από τους βασικούς παράγοντες αντιμετώπισης της γήρανσης. Η υγιεινή διατροφή, η αντηλιακή προστασία και η σωστή χρήση κοσμητολογικών προϊόντων είναι μερικοί αποτελεσματικοί τρόποι πρόληψης της γήρανσης.

Οι αισθητικοί μπορούν να αντιμετωπίσουν τη γήρανση του δέρματος χρησιμοποιώντας μηχανήματα και κατάλληλα καλλυντικά σκευάσματα, με αποτέλεσμα το δέρμα να ανανεώνεται και να δείχνει πιο ενυδατωμένο και υγιές. Επίσης, σημαντικό ρόλο αποτελούν και οι θεραπείες της αισθητικής ιατρικής με τις επεμβατικές και μη μεθόδους.

Συμπερασματικά, ο ρόλος του αισθητικού είναι να ενημερώνει τον κόσμο για την σωστή πρόληψη της υγείας του δέρματος και να αντιμετωπίζει τα σημάδια γήρανσης επιλέγοντας τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1.Στοιχεία δερματολογίας και αισθητικής Ενδοκρινολογίας
Ευάγγελος Ι. Οικονομίδης. Εκδόσεις ΙΩΝ
- 2.Μαθαίνω να φροντίζω το δέρμα μου
Καίτη Μουλοπούλου-Καρακίτσου. Εκδόσεις mBHTA
- 3.Ελεύθερες ρίζες και ο ρόλος τους στα βιολογικά συστήματα
Αθανάσιος Βαλαβανίδης. Εκδόσεις mBHTA
- 4.Βασική Δερματολογία-Αφροδισιολογία
Ιωάννης Χατζής.
- 5.Εργαστήρι αισθητικής πλαστικής χειρουργικής
Βουκίδης Θεόδωρος. Εκδόσεις ΙΩΝ
- 6.Φωτογήρανση-Φωτοπροστασία
Γεώργιος Γραμματικόπουλος . Τμήμα Εκδόσεων Τ.Ε.Ι.Θ.
- 7.Ηλεκτροθεραπεία-Αισθητική σώματος ΙΙΙ
Δερβίσογλου Κυριακή.
- 8.Αποτρίχωση με Laser και IPL
Ιωάννα Χ. Λεονταρίδου. Εκδόσεις Επιστημονικών βιβλίων και περιοδικών
- 9.Σημειώσεις Δερματολογίας Ι
Αλεξάνδρα Ηλίου. Έτος έκδοσης 2001
- 10.Σημειώσεις πλαστικής χειρουργικής
Ευστάθιος Τσιρλιάγκος. Έτος έκδοσης 2005
11. www.vita.gr
12. www.geocities.com
13. www.iatronet.gr
14. www.belife.gr
15. www.medlook.net
16. www.bioshop.gr
17. www.plastic-surgery.gr
18. www.antiagingresolve.com
19. www.mednutrition.gr
20. www.belife.gr