

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΘΕΜΑ: «ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ»**



ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ

ΚΑΤΣΙΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ ΜΕΓΑΚΛΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2018

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	10
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	11
ABSTRACT	12
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ.....	16
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΡΑΦΙΑΣ	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ	26
ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	26
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	26
2.1 ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α.....	26
2.1.2 ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε.....	27
2.1.3 ΒΙΤΑΜΙΝΗ C.....	28
2.1.4 ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ.....	28
2.1.5 ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β5.....	29
2.1.6 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	29
2.2 ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	29
2.2.1 ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ.....	30
2.2.2 ΕΛΑΣΤΙΝΗ.....	31
2.2.3 ΟΦΕΛΗ	31
2.2.4 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	31
2.2.5 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	31
2.3 ΟΞΕΑ (ΑΝΑ-ΒΗΑ).....	32
2.3.1 ΟΦΕΛΗ	33
2.3.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	33
2.3.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	34
2.3.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	34
2.3.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	35
2.3.6 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΡΙΚΩΝ ΟΞΕΩΝ	36
2.3.7 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	36
2.3.8 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	36
2.4 ΑΛΟΗ.....	37
2.4.1 ΟΦΕΛΗ	38

2.4.2 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	38
2.4.3 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	39
2.4.4 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	39
2.5 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΧΡΥΣΟΥ	39
2.5.1 ΟΦΕΛΗ	40
2.5.2 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	40
2.5.3 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	41
2.5.4 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	41
2.5.5 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ	41
2.6 ΛΑΣΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΡΑΣΟΥΛ	41
2.6.1 ΟΦΕΛΗ	42
2.6.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	42
2.6.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ	42
2.6.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	42
2.6.5 ΣΗΜΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	43
2.6.6 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	43
2.6.7 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	43
2.6.8 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	43
2.7 ΜΑΣΑΖ REJUVANCE(ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΟ).....	43
2.7.1 ΟΦΕΛΗ	44
2.7.2 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	45
2.7.4 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	45
2.7.5 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	46
2.8 ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ (FACIAL CUPPING MASSAGE)	46
2.8.1 ΟΦΕΛΗ	47
2.8.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	47
2.8.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	47
2.8.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	47
2.8.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	48
2.8.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	48
2.8.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	48
2.8.8 ΠΑΡΟΜΟΙΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ	48
2.9 ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ	49
2.9.1 ΟΦΕΛΗ	50

2.9.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	50
2.9.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	51
2.9.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	51
2.9.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	51
2.9.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	51
2.10 DERMAROLLING/MICRONEEDLING	51
2.10.1 ΟΦΕΛΗ	52
2.10.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	53
2.10.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	53
2.10.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ.....	53
2.10.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	53
2.10.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ	54
2.10.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ	54
2.11 ΜΙΚΡΟΔΕΡΜΑΠΟΞΕΣΗ/MICRODERMABRASION.....	54
2.11.1 ΟΦΕΛΗ.....	55
2.11.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	55
2.11.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	56
2.11.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ.....	56
2.11.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	56
2.11.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ	57
2.11.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ	57
2.12 ΦΥΤΙΚΟ ΠΗΛΙΓΚ (PHYTOPEELING/GREENPEEL).....	57
2.12.1 ΟΦΕΛΗ.....	58
2.12.2 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	58
2.12.3 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	59
2.12.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ.....	59
2.12.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	60
2.12.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ	60
2.12.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	60
2.13 ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ (RF).....	60
2.13.1 ΟΦΕΛΗ.....	61
2.13.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	62
2.13.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	62
2.13.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ.....	62

2.13.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	62
2.13.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ	63
2.13.7 ΕΠΑΚΟΛΟΥΘΑ	63
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ.....	65
ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ.....	65
3.1 ΒΟΤΟΧ.....	65
3.1.1 ΟΦΕΛΗ	65
3.1.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	66
3.1.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ	67
3.1.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	67
3.1.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	67
3.1.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	67
3.1.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	67
3.2 ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ(ΗΑ).....	68
3.2.1 ΟΦΕΛΗ	69
3.2.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	69
3.2.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ	70
3.2.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	70
3.2.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	71
3.2.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	71
3.2.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	71
3.3 ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ(MESOTHERAPY).....	71
3.3.1 ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	72
3.3.2 ΟΦΕΛΗ	72
3.3.3 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	73
3.3.4 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ	73
3.3.5 ΕΦΑΡΜΟΓΗ.....	74
3.3.6 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	74
3.3.7 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	74
3.3.8 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	74
3.4 PRP (PLANET-RICH PLASMA)	75
3.4.1 ΟΦΕΛΗ	75
3.4.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	76
3.4.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	76

3.4.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	76
3.4.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	77
3.4.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ	77
3.4.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	77
3.5 ΡΥΤΙΔΕΚΤΟΜΗ/FACE LIFTING	78
3.5.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	79
3.5.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	79
3.5.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΛΙΦΤΙΝΓΚ.....	80
Κλασσικό λίφτινγκ.....	80
3.5.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	81
3.5.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ	81
3.5.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	82
3.6 MID-FACELIFT	82
3.6.1 ΟΦΕΛΗ	83
3.6.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	83
3.6.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	84
3.6.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ MID-FACELIFT	84
3.6.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	84
3.6.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	85
3.6.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ	85
3.7 ΛΙΦΤΙΝΓΚ ΜΕ ΝΗΜΑΤΑ.....	85
3.7.1 ΟΦΕΛΗ	86
3.7.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	87
3.7.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	87
3.7.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	87
3.7.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	87
3.7.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	88
3.7.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	88
3.8 ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΜΕΤΩΠΟΥ ΚΑΙ ΦΡΥΔΙΩΝ	88
3.8.1 ΟΦΕΛΗ	89
3.8.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	89
3.8.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	89
3.8.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	89
3.8.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	90

3.8.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	91
3.8.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	91
3.9 ΒΛΕΦΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ.....	91
3.9.1 ΟΦΕΛΗ	92
3.9.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	92
3.9.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ	93
3.9.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	93
3.9.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	94
3.9.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	94
3.9.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	94
3.10 ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΛΙΩΝ	94
3.10.1 ΟΦΕΛΗ.....	95
3.10.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	95
3.10.3 ΣΠΑΝΙΕΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	96
3.10.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ.....	96
3.10.6 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	96
3.10.7 ΔΙΑΡΚΕΙΑ	97
3.10.8 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	97
3.11 ΛΙΠΟΕΓΧΥΣΗ/ΛΙΠΟΠΛΑΣΤΙΚΗ.....	97
3.11.1 ΟΦΕΛΗ.....	98
3.11.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	98
3.11.3 ΕΦΑΡΜΟΓΗ.....	98
3.11.4 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	99
3.11.5 ΔΙΑΡΚΕΙΑ	99
3.11.6 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	99
3.12 ΔΕΡΜΑΠΟΞΕΣΗ/DERMABRASSION/DERMAPLANNING	100
3.12.1 ΟΦΕΛΗ.....	100
3.12.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	100
3.12.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	101
3.12.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ.....	101
3.12.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	102
3.12.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ	102
3.12.7 ΣΥΝΔΙΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	102
3.13 ΧΗΜΙΚΟ ΠΙΛΙΝΓΚ (CHEMICAL PEELING).....	103

3.13.1 ΟΦΕΛΗ.....	104
3.13.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	104
3.13.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	105
3.13.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ.....	105
3.13.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	106
3.13.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ	106
3.13.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	106
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ	107
ΕΙΔΗ ΛΕΙΖΕΡ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ	107
4.1 CO2 FRACTIONAL LASER / ΛΕΙΖΕΡ ΔΙΟΞΕΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ.....	107
4.1.2 ΟΦΕΛΗ	108
4.1.3 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	109
4.1.4 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ	109
4.1.5 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	109
4.1.6 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	109
4.1.7 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	110
4.1.8 ΣΥΝΔΙΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ	110
4.2 ERBIUM YANG LASER	111
4.2.1 ΟΦΕΛΗ	111
.....	112
4.2.3 ΑΝΤΕΔΕΙΞΕΙΣ.....	112
4.2.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	112
4.2.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	112
4.2.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	113
4.2.7 ΣΥΝΔΙΑΣΤΙΚΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ	113
4.3 RPLX LASER (PHOTOPNEUMATIC LASER) ΦΩΤΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΛΕΙΖΕΡ.....	113
4.3.1 ΟΦΕΛΗ	114
4.3.2 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	114
4.3.5 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	115
4.3.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	115
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ	116
5.1 ΠΑΛΜΙΚΟ ΦΩΣ(IPL) ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ	116
5.1.1 ΟΦΕΛΗ	116

5.5.2 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	117
5.5.3 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.....	117
5.5.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ.....	118
5.5.5 ΔΙΑΡΚΕΙΑ.....	118
5.5.6 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.....	118
.....	119
5.5.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	119
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	120
ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	121
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	122
ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	125
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	137

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στην παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο «Σύγχρονες ιατρικές και αισθητικές παρεμβάσεις στην αντιμετώπιση της γήρανσης», μελετήθηκε το θέμα της αντιγήρανσης και εκπονήθηκε στα πλαίσια των σπουδών μου στο τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας στο Α.Τ.Ε.Ι Θεσσαλονίκης. Τα κεφάλαια που αναλύονται έχουν ταξινομηθεί ως εξής :

Στο πρώτο κεφάλαιο, αναφέρονται έρευνες που είχαν πραγματοποιηθεί με σκοπό την αντιγήρανση και αναλύουν κατά πόσο αυτό επιτεύχθηκε

Στο δεύτερο αναπτύσσεται η αντιγήρανση από πλευρά αισθητικής και αναφέρονται μη επεμβατικοί μέθοδοι και θεραπείες.

Στο τρίτο κεφάλαιο αναπτύσσεται η αντιγήρανση από πλευρά πλαστικής χειρουργικής με περισσότερο επεμβατικές τεχνικές και μεθόδους ενάντια στην γήρανση.

Και τέλος στο τέταρτο και πέμπτο κεφάλαιο αναπτύσσεται η αντιγήρανση μέσω διάφορων ειδών Laser και του παλμικού φωτός , τα οποία μπορούν να εφαρμοστούν και από τους δύο τομείς. Ο στόχος επιτεύχθηκε αν και υπήρξαν ποικίλες δυσκολίες κυρίως κατά την συγγραφή του 3^{ου} κεφαλαίο, λόγω της μη ενασχόλησης μέχρι τότε με το αντικείμενο της πλαστικής χειρουργικής.

..

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην παρακάτω πτυχιακή, μελετήθηκε το θέμα της αντιγήρανσης και οι πιθανοί ιατρικοί και αισθητικοί τρόποι που μπορούν να εφαρμοστούν ούτως ώστε να προλάβουμε , να καθυστερήσουμε ή να εξαλείψουμε τα σημάδια της γήρανσης. Τόσο από πλευράς αισθητικής όσο και από πλαστικής χειρουργικής υπάρχουν ποικίλοι επεμβατικοί και μη μέθοδοι αντιγήρανσης κάποιοι ιδιαίτερα σύγχρονοι , οι οποίοι αναλύονται με κατανοητό τρόπο για να καταρριφθούν ενδεχόμενες προκαταλήψεις. Σκοπός της παρούσας εργασίας επομένως, είναι η αναφορά και γνωριμία των ανθρώπων με παλιές και καινοτόμες μεθόδους αντιγήρανσης, κατανοώντας σε βάθος των μηχανισμό τους , σε μία εποχή που τα μέσα μαζικής δικτύωσης και οι απαιτήσεις των επαγγελματιών θέλουν αψεγάδιαστα πρόσωπα.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ – KEY WORDS

Γήρανση, Αντιγήρανση , Αισθητική , Πλαστική χειρουργική, Σημάδια Γήρανσης.

Aging, Anti-aging, Aesthetics, Plastic Surgery, Aging spots.

ABSTRACT

In the following dissertation, we highlight the issue of anti-aging and the possible medical and aesthetic ways that can be applied so as to prevent or eliminate the signs of aging! In both aesthetic treatments and plastic surgery there are a variety of invasive and non-invasive aging procedures that are modern and technologically up to date; these will be analyzed in a understandable way to cover possible prejudices that professionals of the field or the public may have. The purpose of this work is therefore to report and acquaint people with old and innovative anti-aging methods, by deepening to the understanding of their mechanisms, at a time when mass media and the demands of professionals want flawless faces.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Έχοντας ως έναυσμα την ομορφιά, η οποία είναι από τις πιο πολυσυζητημένες και ασαφής έννοιες στην ζωή, « αν και όλα έχουν ομορφιά δεν την βλέπουν όλοι » (Κομφούκιος 551- 479 π.Χ), ο καθένας την αισθάνεται και την βλέπει με διαφορετική οπτική και αυτό είναι και το ακριβές «γεγονός» που της αποδίδει υποκειμενικότητα. Το «ωραίο» υπάρχει παντού στην τέχνη, στην φύση, στην υπόσταση ενός ατόμου, το πώς όμως το αντιλαμβάνεται και το αποδίδει κανείς, μπορεί να απέχει μίλια μακριά. Το «ωραίο» επίσης, μπορεί να διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, από εποχή σε εποχή και από φυλή σε φυλή. Για παράδειγμα στην Ανατολή το μοναδικό σημείο ομορφιάς που είναι ακάλυπτο είναι τα μάτια, καθώς πιστεύουν ότι τα μάτια κρύβουν όλη την ομορφιά του εσωτερικού και εξωτερικού κόσμου, ενώ στην Ασία από την άλλη ελκυστικό και συνάμα όμορφο θεωρούν ένα πρόσωπο με κατάλευκο δέρμα, μικρή μύτη, μεγάλα μάτια γι'αυτό και είναι από τις Ηπείρους που καταφεύγουν συχνότερα σε επεμβάσεις προσώπου και τείνουν ακόμα να αναδομούν με κέρνα υλικά, σημεία του προσώπου τους και να τα εντάσσουν στην καθημερινή ρουτίνα μακιγιάζ τους. Επίσης η ομορφιά αλλάζει όπως προαναφέρθηκε με την εποχή και με τα προβαλλόμενα πρότυπα της. Τις δεκαετίες λοιπόν 1930-1950 ελκυστικό θεωρούταν το καμπυλόγραμμο σώμα και τα πιο γνωστά πρότυπα ήταν η Jean Harlow, Betty Grable και Marilyn Monroe, όμως από τις δεκαετίες 1960-1970, όμορφο θεωρούσαν το «skinny» υποσιτισμένο πρότυπο όπως η Twiggy.

Επομένως, οι εποχές αλλάζουν, τα πρότυπα διαφοροποιούνται και οι σκέψεις των ανθρώπων διαμορφώνονται αναλόγως. Το κάθε άτομο είτε ηθελημένα είτε άθελα του ακολουθεί την μόδα και την μάζα.

Επιστρέφοντας στο «τώρα», η ομορφιά καλώς ή κακώς, είναι από τα βασικότερα πλεονεκτήματα αφού στην σημερινή κοινωνία, το «φαίνεσθε» είναι βασικός παράγοντας και κριτήριο για τη δικτύωση και την επαγγελματική αποκατάσταση. Στις απαιτήσεις της εποχής υπάρχει μια ιδεολογία που ωθεί τους ανθρώπους να είναι εξωτερικά αψεγάδιαστοι.

Το δικαίωμα στην ομορφιά ή στην εξέλιξη της, προβάλλεται με τέτοιο τρόπο από την σημερινή εποχή, ώστε να είναι προσβάσιμο και όσο δυνατόν ανέξοδο. Τόσο ο

τομέας της αισθητικής , όσο και της πλαστικής χειρουργικής έχει ανεπτυχθεί τόσο πολύ , ειδικότερα τα τελευταία χρόνια που συµμερίζεται το άγχος του σύγχρονου ανθρώπου και προσφέρει μια αξιόλογη γκάμα υπηρεσιών με σκοπό την αυτοβελτίωση και ασφαλώς την αντιγήρανση που είναι το πιο εξεζητημένο κομμάτι.

Αρχικά κάνοντας αναφορά στον όρο γήρανση, εννοούμε ένα σύνολο αθροιστικών διαδικασιών που οδηγούν στην φθορά των κυττάρων και του δέρματος από την στιγμή της γέννησης . Πρόκειται για μια αναπόφευκτη κατάσταση που μπορεί να οφείλεται σε φυσικούς , περιβαλλοντικούς κληρονομικούς , ψυχολογικούς παράγοντες καθώς και από επιβλαβείς συνήθειες όπως κάπνισμα, αλκοόλ ,καθιστική ζωή , κακή διατροφή , αϋπνία , μη ποιοτικός χρόνος ξεκούρασης , στρες κ.α.

Από τη πλευρά της αισθητικής και πλαστικής χειρουργικής υπάρχουν διάφορες επιλογές, επεμβατικές ή μη , οικονομικές ή όχι , σύγχρονες ή παλαιότερες, έτσι ώστε να μπορεί ο καθένας να επιλέξει ανάλογα με την κατάσταση του δέρματος του, η οποία σχετίζεται με την συνολική εικόνα εμφάνισής του. Οι ανάγκες για μια πιο νεανική και υγιή εμφάνιση χωρίς δεσμευτικό παράγοντα την ηλικία , είναι αυτοί που μας οδηγούν σε παρεμβάσεις αισθητικής βελτίωσης (Μεγακλή, 2016).Ο καθένας να μπορεί να επιλέξει την τεχνική ή θεραπεία που επιθυμεί, βάση κριτηρίων όπως : χρόνος ανάρρωσης, αξία αποτελέσματος , χρημάτων κ.α. για να αντιμετωπίσει οποιοδήποτε αισθητικό πρόβλημα τον ταλανίζει.

Καθημερινά, αισθητικοί , κοσμητολόγοι, δερματολόγοι, πλαστικοί χειρουργοί και οποιαδήποτε άλλη ειδικότητα που επικεντρώνεται στο «Κάλλος» και στην υγεία του δέρματος , προσπαθούν να ερευνήσουν και να παρέχουν αξιόλογες υπηρεσίες για την διατήρηση της επιθυμητής και ατέρμονης «Νεανικότητας» γιατί όπως έχει πει και η Coco Channel «Κανένας δεν είναι ωραίος μετά τα 40 αλλά μπορεί να είναι ακαταμάχητος σε όλες τις ηλικίες» .

Στην εν λόγω πτυχιακή εργασία επομένως, παρατίθενται θεραπείες και τεχνικές, κάποιες από τις οποίες είναι σύγχρονες και εναλλακτικές και έχουν ως σκοπό την εξοικείωση του αναγνώστη στους καθημερινά εξελισσόμενους τομείς που προαναφέρθηκαν. Οι μέθοδοι από την πλευρά τους έχουν ως στόχο την ευεξία, την περιποίηση προσώπου και σώματος, που συντελούν στην

ψυχοσωματική χαλάρωση καθώς οι ρυθμοί της καθημερινότητας φτάνουν το σώμα στα όρια της καταπόνησης του. Σαν συνέπεια των στρεσογόνων συνθηκών της εποχής είναι η πρόωρη γήρανση, σ' αυτό το σημείο επεμβαίνει η πλαστική χειρουργική και η αισθητική προσφέροντας πανάκεια

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΜΕΛΕΤΗ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

Σε έρευνα αφορώντας τον βελονισμό , που διεξήχθη στο πανεπιστήμιο Kyong Hee το 2011 , πήραν μέρος 50 γυναίκες από 40-59 ετών -από τις οποίες 28 είχαν τα κριτήρια για την μελέτη ενώ μόνο 27 τελικά την εφάρμοσαν- για την καταμέτρηση της επαναφοράς της ελαστικότητας σε γερασμένο και φωτογηρασμένο δέρμα έπειτα από εφαρμογή βελονισμού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ελαστικότητα της επιδερμίδας από 1,70 αυξήθηκε στα 2,60 μέσω της μεθόδου Moire η οποία μετράει με ακρίβεια τα περιγράμματα απ'όλο το σώμα και οι μόνες παρενέργειες ήταν το ήπιο μελάνιασμα και το αίσθημα τσιμπήματος (Younghee, Sehyn, Minhee, Kyseok, Su Park, & Injwa, 2013) .

ΜΕΛΕΤΗ DERMAROLLING

Η τεχνική του Dermarolling είναι αρκετά διαδεδομένη ως προς την ανάπτυξη του κολλαγόνου. Σε 2 έρευνες που έγιναν με σκοπό την παραπάνω διαπίστωση , αξιολογήθηκε η αποτελεσματικότητα της τεχνικής ως προς την βελτίωση του δέρματος σε περιπτώσεις ατροφικών ουλών και ρυτίδων. Τα αποτελέσματα απέδειξαν τα εξής:

1. Τα άτομα(57) που δέχθηκαν την θεραπεία με σκοπό την βελτίωση των ουλών μετά από πολλαπλές εφαρμογές και μετά από αξιολόγηση 2 μηνών , ανέφεραν ότι η βαρύτητα-σοβαρότητα των ουλών βελτιώθηκε κατά 1-2 μονάδες και το 95 % των ατόμων που υπέστη στην διαδικασία έμεινε ικανοποιημένο .
2. Από την άλλη τα 58 ακόμη στα οποία εφαρμόστηκε η τεχνική για την αντιμετώπιση ρυτίδων στον λαιμό, απέδειξε ότι το 90% των περιοχών κοντά στον αυχένα που βρίσκονταν οι ρυτίδες εμφάνισαν βελτίωση μετά από μόλις 32 εβδομάδες.

Από τα παραπάνω αντιλαμβάνεται κανείς ότι η τεχνική του Dermarolling παρότι «μοιάζει» απλή σε σχέση με άλλες , έχει εξίσου θετικά αποτελέσματα

ως προς την αντιγήρανση και σε μεγάλα ποσοστά. (Loesch, Somani, Kingsley, Travers, & Spandau, 2014).

ΜΕΛΕΤΗ PRP

Σε έρευνα που διεξήχθη στην Κορέα , 22 γυναίκες πήραν μέρος αλλά μόνο 11 από αυτές υποβλήθηκαν τελικά σε 3 εφαρμογές fractional laser συνδυαστικά με τοπική εφαρμογή prp .Σκοπός ήταν η ανάδειξη του πειράματος για το εάν η μέθοδος prp βελτιώνει την γερασμένη επιδερμίδα , τα σημάδια της και εάν θεραπεύει εγκαύματα , ουλές και γενικότερα την πληγωμένη επιδερμίδα. Τα κλινικά αποτελέσματα μέσω βιοψίας αλλά και τα αποτελέσματα από προσωπικής άποψης των ατόμων , απέδειξαν την αύξηση της παραγωγής κολλαγόνου και την αύξηση των κερατινοκυττάρων και ινοβλαστών που οδηγούν στην επαναφορά της ελαστικότητας , αναζωογόνησης και νεανικότητας του δέρματος. (Shin, LEE J, Lee, & Kim, 2012)

*Η μέθοδος του Πλάσματος μπορεί να εφαρμοστεί είτε με Dermaroller , είτε με Dermapen

ΜΕΛΕΤΗ HA GEL

Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση της αποδοτικότητας της εφαρμογής , μόνιμου υαλουρονικού τζέλ (nasha) του οποίου η προέλευση δεν ήταν από ζώο στο τελευταίο 3 του προσώπου . Οι ασθενείς υποβλήθηκαν σε μια σειρά από 3 εφαρμογές τζέλ σε διάστημα 4 εβδομάδων. Μετά την εφαρμογή , αποδείχθηκε ότι αυξήθηκε η ελαστικότητα και η σφριγηλότητα της επιδερμίδας . (Reuthe, Bayrhammer, & Kersch, 2009).

ΜΕΛΕΤΗ ΑΥΞΗΤΙΚΗΣ ΧΕΙΛΙΩΝ

Στα πλαίσια μιας έρευνας που διεξήχθη με θέμα , την αποδοτικότητα ενός καινούριου υαλουρονικού εμφυτεύματος της εταιρίας Juvederm γνωστή στο χώρο των εμφυτευμάτων , 60 άτομα δέχθηκαν το ενέσιμο εμφύτευμα σε μορφή τζέλ στις περιστοματικές αυλακώσεις , ενώ επέστρεφαν ανά τακτά χρονικά διαστήματα για παρακολούθηση και αξιολόγηση (στον 1,3,6,9,12 μήνα). Τα αποτελέσματα έδειξαν

ότι από το 1^ο κιόλας μήνα τα χείλη βελτιώθηκαν περίπου κατά 40% και ακόμα μετά από τους 9 και 12 μήνες που είναι και οι πιο κρίσιμοι, τα ποσοστά βελτίωσης εξακολουθούσαν να είναι φανερά και υψηλά σε ποσοστό 78 % και 48,3% αντίστοιχα . Τέλος ένα 98,3% των ατόμων ανέφεραν την ευχαρίστηση τους και τα εξαιρετικά αποτελέσματα από την μέθοδο , και ένα «δεύτερο» ποσοστό ατόμων που ανερχόταν σε 91,4% υποστήριζε εκτός των παραπάνω ότι τα χείλη τους φαινόταν φυσικά. (Eccleston & Murphy , 2012)

ΜΕΛΕΤΗ ΗΑ ΟΡΟΥ ΚΑΙ ΒΟΤΟΧ

Η έρευνα έγινε για την προσέγγιση και εκτίμηση της συνολικής ποιότητας του δέρματος του προσώπου , με ταυτόχρονη την ικανοποίηση από μεριάς των ασθενών, μετά την χορήγηση υαλουρονικού ορού σε όλο το πρόσωπο και τη θεραπεία botox στις περιοχές του κανθού. Στην μελέτη πήραν μέρος 20 γυναίκες ηλικιών 36-63 με μέτριες έως εκτεταμένες λεπτές γραμμές και ρυτίδες κάτω από τα μάτια . Ο ορός υαλουρονικού οξέος εφαρμόστηκε απευθείας μετά την ένεση του botox και η εφαρμογή του συνεχίστηκε επί 8 εβδομάδες και 2 φορές την ημέρα . Τα πρώτα αποτελέσματα 15 λεπτά μετά την διαδικασία αλλά και μετά από 8 εβδομάδες έδειξαν υψηλή ικανοποίηση , γρήγορη βελτίωση στην κλινική εικόνα των ρυτίδων και λεπτών γραμμών , επιβράδυνση ως προς την μελλοντική τους εμφάνιση .Τέλος βελτιώθηκε η υφή του δέρματος .

(Fabi, Zleski-Larsen, Bolton, Mehta, & Makino, 2017)

ΜΕΛΕΤΗ ΒΟΤΟΧ ΚΑΙ BROW LIFT

Το θέμα της έρευνας αφορούσε την διαπίστωση ως προς την πραγματοποίηση ή όχι της ανύψωσης των φρυδιών με τη χρήση Botox.Η εφαρμογή πραγματοποιήθηκε σε 22 άτομα και χρησιμοποιήθηκαν 7-10 μονάδες botox κατευθείαν στους μύες μεταξύ του τόξου του φρυδιού και ματιού . Η ανύψωση του ματιού 2 εβδομάδες μετά την εφαρμογή ανέβηκε κατά 4,83 έναντι 1,022 mm που ήταν. (Corey, Maas, Min, & Cateen, 2000)

ΜΕΛΕΤΗ ΛΙΠΟΕΓΧΥΣΗΣ

Η συγκεκριμένη έρευνα λιποέγχυσης , βασίστηκε σε πρόγραμμα 75 διαδοχικών εφαρμογών αυτόλογου λίπους σε 8 γυναίκες ηλικιών 46-73 στο χρονικό διάστημα 2008-2011 στο Georgia Health Science University. Η λιπομεταμόσχευση σε συνδυασμό με λιποαναρρόφηση , εφαρμόστηκε με σκοπό την βελτίωση στοιχείων στο πρόσωπο των ασθενών. 22 εφαρμογές πραγματοποιήθηκαν για την βελτίωση πτυχώσεων και αυλακώσεων , συγκεκριμένα 12 στις ρινοχειλικές πτυχώσεις , 4 στην περιοχή του μεσόφρουου , 6 στην περιοχή των μαύρων κύκλων (κάτω βλέφαρο) ενώ οι υπόλοιπες 53 έγιναν με σκοπό την αύξηση του όγκου στις εξής περιοχές : ανώτερο σημείο ζυγωματικών 17 , κατώτερο σημείο ζυγωματικών 14 , χείλη 11 ,κροτάφους 8 , πιγούνι 2 και σαγόι 1. Τα αποτελέσματα από τα παραπάνω απέδειξαν , ότι το 88% των ασθενών έμειναν ευχαριστημένοι ενώ μόνο 2 περιπτώσεις υπήρξαν με ασυμμετρία και οίδημα. (Gamboa & Mabel, 2013)

ΜΕΛΕΤΗ FACELIFT ΚΑΙ ΜΟΝΙΜΩΝ ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΩΝ

Η έρευνα βασίστηκε στην βελτίωση του προσώπου σχετικά με τα αποτελέσματα του facelift με ταυτόχρονη αύξηση της περιοχής του ζυγωματικού μέσω μόνιμου εμφυτεύματος ,τα έτη 1991-2017. Τα αποτελέσματα από τα παραπάνω απέδειξαν ότι το 95,7% των ατόμων έμειναν αρκετά ικανοποιημένοι . Ωστόσο παρουσιάστηκαν μικρά ποσοστά παρενεργειών όπως υπερευαισθησία κατά 2,1% παρατεταμένο οίδημα και προβλήματα ματιών κατά 1,1% και τα δύο . Η χορήγηση των εμφυτευμάτων πραγματοποιήθηκε για την αποκατάσταση των ατροφικών περιοχών στο σημείο των ζυγωματικών με σκοπό την βέλτιστη αποκατάσταση της δομής του προσώπου και της θεμιτής ομοιομορφίας του. Από τα παραπάνω διαπιστώνεται ότι το facelift σε συνδυασμό με μόνιμα εμφυτεύματα αποκαθιστά σε μεγάλο βαθμό τα σημάδια γήρανσης χωρίς ιδιαίτερες παρενέργειες. (Delaney & Kridel, 2018).

ΜΕΛΕΤΗ ΝΗΜΑΤΩΝ

Ο σκοπός της έρευνας , ήταν η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων 2 χρόνων σχετικά με τα απορροφήσιμα PDO νήματα για την ανανέωση του προσώπου. Τα

αποτελέσματα μετά από 24 κιόλας μήνες με συνεχή παρακολούθηση , απέδειξαν ότι το lifting με νήματα εκτός της μεγάλης διάρκειας του και της μη χρονοβόρας και αναίμακτης διαδικασίας , έχει την ικανότητα να ανασηκώσει από 3-10 mm την επιδερμίδα. Για καλύτερα αποτελέσματα μπορεί να συνδυαστεί με prp και εμφυτεύματα. (Ali, 2017)

MID-FACELIFT ΚΑΙ EYEBROW LIFT

Στην έρευνα αυτή, παρουσιάστηκε μια ελάχιστα επεμβατική χειρουργική μέθοδος με νήματα για την ανύψωση των φρυδιών και του μεσαίου τμήματος του προσώπου ταυτόχρονα ,με μικρή προσωρινή τομή . Τα αποτελέσματα από τους 55 ασθενείς μεσαίων ηλικιών , έδειξαν ότι 19 % ανερχόταν το ποσοστό επιπλοκών , ενώ ένα 15 % των ατόμων ανέπτυξαν συγκεκριμένα εκχυμώσεις και 2 ασθενείς αυλάκωση λόγω κακής εναπόθεσης/αγκιστρώματος του νήματος. Ωστόσο δεν παρατηρήθηκαν τραυματισμοί στο νεύρο ή μετατοπίσεις. Η διάρκεια των επιπλοκών αυτών διήρκεσε έως 7 ημέρες ενώ οι ασθενείς έμειναν ευχαριστημένοι τόσο για το αποτέλεσμα , όσο για τον ελάχιστο χρόνο ανάρρωσης και τις μικρές παρενέργειες. (Gualdi, et al., 2016)

ΜΕΛΕΤΗ ΕΝΔΟΣΚΟΠΙΚΟΥ ΛΙΦΤΙΓΚ ΦΡΥΔΙΩΝ ΚΑΙ ΒΛΕΦΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Σκοπός της μελέτης αυτής, ήταν να αξιολογηθεί ο μακροπρόθεσμος στόχος του ενδοσκοπικού τρόπου ανύψωσης των φρυδιών και να καθοριστεί αν η τεχνική σταθεροποίησης αλλοίωσε τα μακροπρόθεσμα αισθητικά αποτελέσματα . Η έρευνα βασίστηκε και εφαρμόστηκε σε 538 διαδοχικούς ασθενείς σε διάστημα 6 χρόνων. Στον κάθε ασθενή μετρήθηκε η απόσταση από την μέση της κόρης του ματιού έως και το φρύδι και πριν την εγχείρηση και μετά, και συγκρίθηκαν 2 διαφορετικές μέθοδοι . Η 1 μέθοδος πρόκειται για απορροφήσιμη μορφή ινώδους κόλλας που αντλείται από το αίμα και χρησιμοποιείται έναντι ραμμάτων και εφαρμόστηκε σε 184 άτομα (group 1) , στο 2 group εφαρμόστηκαν σε 342 άτομα ράμματα PDO που συνδέθηκαν και αγκιστρώθηκαν στα οστά των φρυδιών. Επιπλέον σε 214 ασθενείς πραγματοποιήθηκε και βλεφαροπλαστική άνω βλεφάρου ταυτόχρονα με τις άλλες μεθόδους. Ένα μήνα μετά τις επεμβάσεις τα αποτελέσματα έδειξαν αύξηση κατά 5,93 mm στο 1 group και 6,21 στο 2 group το

οποίο είχε και καλύτερα και σταθερότερα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα σε σχέση με το 1 group στο οποίο σημειώθηκε υποτροπή τους πρώτους 3 μήνες όπως αλωπεκία . Τέλος ασθενείς με βλεφαροπλαστική δεν είχαν καμία παρενέργεια ενώ δεν άλλαξε καθόλου η έκβαση του αποτελέσματος είτε θετικά είτε αρνητικά . (Jones, 2004)

ΜΕΛΕΤΗ ΠΑΛΜΙΚΟΥ ΦΩΤΟΣ

Η συγκεκριμένη έρευνα πραγματοποιήθηκε για την αντιμετώπιση της γήρανσης και φωτογήρανσης με την χρήση IPL, ως σκοπός ήταν η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της μεθόδου τόσο σε κλινικό (φωτογραφίες) όσο και σε ουσιαστικό επίπεδο βιοψίας. Σε 58 άτομα λοιπόν, εφαρμόστηκε μια νέα συσκευή παλμικού φωτός και από τα αποτελέσματα που παρουσιάστηκαν 3 εβδομάδες μετά τη θεραπεία φάνηκε η μεγάλη αύξηση κατά 62,1% στη βελτίωση των ρυτίδων και στην υφή της επιδερμίδας , 84,6% στις χρωστικές κηλίδες και ερυθρότητα ενώ 81,25 % στην μείωση των τηλεαγγειεκτασιών. Στην ιστολογική εξέταση αποδείχθηκε η αύξηση του κολλαγόνου τύπου 1 και 3 (ανευρίσκεται σε δέρμα , αγγεία , οστά , αιμοφόρα αγγεία κ.α.) και η συσσώρευση των ινών ελαστίνης . Τέλος η κυτταρική ανάλυση μέσω μικροσκοπίου απέδειξε ότι αυξήθηκε η παραγωγή ινών, οι ίνες του κολλαγόνου αυξήθηκαν και συσπειρώθηκαν . Από τα παραπάνω ευρήματα συμπεραίνεται , ότι το IPL κατέχει μεγάλο πλεονέκτημα ως προς την αντιγήρανση διότι συμβάλει στην αύξηση κολλαγόνου , στην μείωση των ρυτίδων και των γεροντικών χαρακτηριστικών γενικότερα . (Feng, Zhao, & Gold, 2008)

ΜΕΛΕΤΗ LASERS – IPL

Όσο αναφορά την έρευνα , στηρίχθηκε στην κλινική επίδραση των ρυτίδων μετά από εφαρμογή των μεθόδων αντιγήρανσης όπως λέιζερ τύπου erbium yang παλμικού φωτός και τρετινοΐνης. Αναλυτικότερα , μετά την εφαρμογή του Erbium yang υπήρξε αξιοθαύμαστη βελτίωση στις ρυτίδες και την ελαστικότητα της επιδερμίδας , μετά την εφαρμογή του παλμικού υπήρξε βελτίωση και στις ρυτίδες και στην ελαστικότητα αλλά τη μεγαλύτερη βελτίωση την κατείχε το «κομμάτι» της ελαστικότητας. Τέλος η εφαρμογή της τρετινοΐνης απέδειξε μεγάλη βελτίωση και

στην ελαστικότητα αλλά κατά κύριο λόγο στις ρυτίδες. (Ooe , Seki , Miura , & Takada , 2013)

ΜΕΛΕΤΗ LASERS

Η νέα γενιά των laser άνθρακα πιστεύεται ότι μπορεί να βελτιώσει έως και 45% τις ρυτίδες προσώπου. Βέβαια οι παρενέργειες όπως υπερμελαγχρώσεις , υπόμελαγχρώσεις , εκχυμώσεις , αιμάτωμα , μελάνιασμα , κρούστα συμβαίνουν αρκετά συχνά σε ποσοστό 55 % . Ωστόσο το Erbium Yang laser , έχει παρόμοια ποσοστά βελτίωσης με λιγότερες παρενέργειες, και ο συνδυασμός και των 2 έχει πολλά πλεονεκτήματα και βελτιώσεις στα σημάδια της γήρανσης. (Preissig, Hamilton, & Markus, 2012)

ΜΕΛΕΤΗ ΛΕΙΖΕΡ ΔΙΟΞΕΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΔΕΡΜΑΠΟΞΕΣΗΣ

Η χρήση του Co2 laser και χειρουργικής δερμαπόξεσης για την αναζωογόνηση και αναγέννηση του δέρματος είναι από τις πιο παλιές τεχνικές στον τομέα της Αισθητικής και Πλαστικής χειρουργικής. Σε αυτήν την έρευνα γίνεται σύγκριση μεταξύ των 2 αυτών μεθόδων για να διαπιστωθεί ποια μέθοδος έχει την μεγαλύτερη αποδοτικότητα ως προς την αντιμετώπιση της γήρανσης. Συγκρίνονται επομένως, τα αποτελέσματα και του διοξειδίου του άνθρακα με χρόνο παραμονής 950 μsec και η χειρονακτική χειρουργική Δερμαπόξεση όσο αναφορά την βελτίωση ρυτίδων στο άνω χείλος. Στην έρευνα συμμετείχαν 22 γυναίκες με μέτριες έως εκτεταμένες σε βάθος και μήκος ρυτίδες και αξιολογήθηκαν σε «τυπική» κλίμακα από 0-5 ανάλογα με την «σοβαρότητα» τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν :

1. Ότι στην περίπτωση του λείζερ οι ρυτίδες του άνω χείλους βελτιώθηκαν , από 4,3 σε 1,08
2. Και στην Δερμαπόξεση από 4,4 σε 1, 5

Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι το CO2 laser και η Δερμαπόξεση έχουν σε μεγάλο βαθμό παρόμοια στατιστικά αποτελεσμάτων , επομένως το ποια μέθοδος θα χρησιμοποιηθεί από κάποιον για την εξάλειψη από τα σημάδια της γήρανσης εξαρτάται από το δέρμα του ατόμου , την διάθεση/προτίμηση του , την εκτίμηση από τον ειδικό και ακόμα και από τον

εκτιμώμενο χρόνο εφαρμογής και ανάρρωσης που μπορεί κανείς να διαθέσει. (Gin, Chew, Bradley -Amos, Rau, & Bridenstine, 2001)

ΜΕΛΕΤΗ ΠΑΛΜΙΚΟΥ ΚΑΙ ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ

Σε έρευνα που διεξήχθη με σκοπό την αξιολόγηση της ασφάλειας και της αποδοτικότητας του συνδυασμού 2 μεθόδων όπως: παλμικού φωτός και ραδιοσυχνότητων ,σε διάστημα 6-12 εβδομάδων με συνεχή εφαρμογή 3 συνεδρίων σε κάθε μια από τις μεθόδους και με απόκλιση 3 εβδομάδων για λόγους ασφάλειας και ανάρρωσης , τα αποτελέσματα ήταν εξής :

- 1) 24% βελτίωση των ρυτίδων μετά από 6 εβδομάδες και επιπλέον 33% μετά από 12 μήνες,
- 2) Μείωση των χρωστικών (κηλίδες, ερυθρότητα) ,κατά 38% μετά από 6 εβδομάδες και κατά 62% μετά από 12
- 3) Βελτίωση των αγγειακών παθήσεων 29 % μετά από 6 εβδομάδες και 67% μετά από 12
- 4) Μείωση της χαλαρότητας του δέρματος 37 % μετά από 6 εβδομάδες και κατά 40% μετά από 12 εβδομάδες .

Από τα παραπάνω συμπεραίνεται , ότι ο συνδυασμός των 2 αυτών μεθόδων σε συχνή εφαρμογή έχει μεγάλα πλεονεκτήματα και υψηλά επίπεδα αντιμετώπισης της γήρανσης . (Gold, Biron, & Sensing, 2014)

ΜΕΛΕΤΗ ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ (1)

Σε έρευνα που αφορούσε τις ραδιοσυχνότητες και τα αποτελέσματα τους σε θέματα αντιγήρανσης , εφαρμόστηκε θεραπεία με ραδιοσυχνότητες σε 6 άτομα με τύπους δέρματος (iii- iv) της κλίμακας του Fitzpatrick και σε κλίμακα 1 και 2 της κλίμακας του Glogaou (κλίμακα βάθους , σοβαρότητας , έκτασης και κλινικής εικόνας ρυτίδων και γραμμών έκφρασης) . Ακολούθησαν θεραπεία 3 μηνών με συγκεκριμένα 6 εφαρμογές ανά διαστήματα 2 εβδομάδων. Έπειτα από ποσοτική αξιολόγηση της ελαστίνης και κολλαγόνου των τύπων 1 και 3 , τα αποτελέσματα έδειξαν αύξηση του κολλαγόνου με ταυτόχρονη όμως μείωση της ελαστίνης .Παρόλα αυτά τα αποτελέσματα ήταν θετικά και έδειξαν πολλές βελτιώσεις καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι οι ραδιοσυχνότητες ίσως ανταπεξέλθουν

επαρκώς ως προς την καθυστέρηση της γήρανσης και στην βελτίωση από τα σημάδια της . (Domyati , et al., 2011)

ΜΕΛΕΤΗ ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ (2)

Οι ραδιοσυχνότητες έχουν γνωρίσει πρόσφατα παγκόσμια επιτυχία ως προς την ικανότητα τους να συσφίγγουν το δέρμα. Σε έρευνα από το 2005 ,85 γυναίκες ασθενείς από Ιαπωνία συμμετείχαν για θεραπεία 6 μηνών στις ρινοχειλικές πτυχές, γραμμές έκφρασης και χαλαρωμένου σαγονιού. Τα αποτελέσματα μετά από 3 μήνες αλλά και μετά από 6 μήνες έδειξαν μεγάλη βελτίωση αυτών των περιοχών και η σύσφιξη του δέρματος έφτασε σε επιθυμητά επίπεδα. Ωστόσο μια 2 έρευνα από τις Η.Π.Α ,έδειξε ότι τα αποτελέσματα από τις ραδιοσυχνότητες τείνουν να αλλάζουν αναλόγως το δέρμα και την φυλή κάτι που μπορεί να σταθεί εμπόδιο σχετικά με την χρήση τους σε άτομα σκούρης φυλής. (Kushikata, Kei Negishi , Yukiko Tezuka , Kaori Takeuchi , & Wakamatsu, 2005)

ΜΕΛΕΤΗ ΧΗΜΙΚΟ PEELING ΚΑΙ ΜΙΚΡΟΔΕΡΜΑΠΟΞΕΣΗ

Η μελέτη χημικού peeling, διεξήχθη σε 20 άτομα για τη διαπίστωση ως προς τις δερματολογικές και μορφολογικές διαφορές που έπονται μετά από χημικό πίλινγκ σαλικυλικού οξέους(30 %) ή μικροδερμαπόξεσης ,μετά από συστηματική χρήση 6 εβδομάδων. Όλα τα άτομα υποβλήθηκαν είτε σε χημικό πίλινγκ είτε σε μικροδερμαπόξεση χωρίζοντας τα group σε 10 και 10 ατόμων και λήφθηκαν βιοψίες και πριν και μετά τις θεραπείες για εμπειριστατωμένη άποψη. Τα αποτελέσματα μετά τις εφαρμογές , έδειξαν ότι:

- 1.Η επιδερμίδα έγινε πιο συμπαγής (παχιά)
- 2.Οι δερματικές ακρολοφίες (θηλές) του χορίου υπέστη λειάνσεις
- 3.Το κολλαγόνο αυξήθηκε και έγινε πιο πυκνό
- 4.Το πάχος της επιδερμίδας και οι ελαστικές ίνες επίσης αυξήθηκαν

Ωστόσο , πρέπει να αναφερθεί ότι οι ασθενείς που υποβλήθηκαν στην θεραπεία του χημικού πίλινγκ είχαν μεγαλύτερη βελτίωση όσο αναφορά την αύξηση του πάχους της επιδερμίδας και τη διέγερση κολλαγόνου και ελαστίνης αν και η δημιουργία κρούστας ήταν αναπόφευκτη. Επομένως η επιλογή και εφαρμογή σωστής θεραπείας πρέπει να λαμβάνεται με σωστά κριτήρια και ανάλογα με την

έκταση του προβλήματος , τις παρενέργειες και τα αποτελέσματα που επιθυμεί ο καθένας . (Abdel-Motaleb, Abu-Dief, & Hussein, 2017)

ΜΕΛΕΤΗ ΟΞΕΑ ΑΗΑ – ΒΗΑ

Στη παρακάτω μελέτη θα αναλυθούν τα αποτελέσματα από τη χρήση ΑΗΑ και ΒΗΑ όπως γαλακτικό ,κιτρικό , μηλικό , γλυκολικό οξύ σε συγκέντρωση 0,5-1,15 m . Τα οξέα αξιολογήθηκαν με βάση του ποσοστού αισθήματος τσιμπήματος , την ικανότητα τους ως προς την κυτταρική ανανέωση , την βελτίωση της υγρασίας της επιδερμίδας και την αναμενόμενη βελτίωση των ρυτίδων και λεπτών γραμμών σε διάστημα έξι εβδομάδων . Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, το γαλακτικό και γλυκολικό οξύ είχαν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και ήταν λιγότερο ερεθιστικά από τα υπόλοιπα οξέα όταν αναμείχθηκαν και χρησιμοποιήθηκαν ισόποσα. Επιπλέον, με μακροχρόνια χρήση απέδειξαν την αύξηση της διατήρησης της υγρασίας στην επιδερμίδα με απότοκο την βελτίωση ρυτίδων και λεπτών γραμμών. Βέβαια η περαιτέρω αύξηση της ποσότητας των οξέων για χρήση στο δέρμα, πάνω από το ποσοστό των 1, 50 mm είχε έντονους ερεθισμούς και τσούξιμο. Τέλος τα υπόλοιπα οξέα μετά τη μελέτη φάνηκαν να μην έχουν μεγάλα ποσοστά αντιγήρανσης. Η σωστή επιλογή οξέων πρέπει να γίνεται με βάση το πρόσωπο, τα επιθυμητά αποτελέσματα, την έκταση του προβλήματος , τις παρενέργειες και την δραστηριότητα του οξέους. (Smith, 1996)

ΜΕΛΕΤΗ ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η μεσοθεραπεία είναι γνωστή τεχνική και ο σκοπός της είναι η αναζωογόνηση του δέρματος αναίμακτα . Στην έρευνα πήραν μέρος 10 άτομα τα οποία υποβλήθηκαν σε εφαρμογή πολλαπλών ενέσεων με πολυβιταμίνες και υαλουρονικό οξύ σε 6 συνεδρίες σε 4 μήνες. Τα κλινικά και ιστολογικά αποτελέσματα μετά από 3 και 6 μήνες από την θεραπεία δεν έδειξαν κάποιο αξιοσημείωτο όφελος από τη συγκεκριμένη μέθοδο αντιγήρανσης. Όλα τα παραπάνω καταλήγουν στο συμπέρασμα , ότι η μεσοθεραπεία δεν ανταπεξέρχεται ιδανικά ως προς την αντιμετώπιση ή την καθυστέρηση της γήρανσης. (Domyati , et al., 2012)

*Η μεσοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί είτε με Dermapen , είτε με Mesogun

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βιταμίνες σχετικά με την αισθητική κατέχουν ένα ξεχωριστό και αρκετά μεγάλο κεφάλαιο γύρω από τις επιδράσεις, ιδιότητες και κατηγορίες τους. Είναι οργανικές ουσίες οι οποίες, διαχωρίζονται σε λιποδιαλυτές και υδατοδιαλυτές και έχουν ζωτική σημασία για τον άνθρωπο. Ο όρος τους εφευρέθηκε το 1912 από τον βιοχημικό Casimir Funk και έκτοτε χρησιμοποιούνται σε αρκετούς τομείς όπως Αισθητική, Ιατρική, Διαιτολογία με την μορφή διάφορων σκευασμάτων πχ κρέμες, σέρουμ, χάπια κ.α. Κάποιες από τις ιδιότητες τους είναι, ότι συμμετέχουν στον σχηματισμό αιμοφόρων αγγείων και ορμονών, συμβάλουν στην διατήρηση και διαμόρφωση των κυττάρων, προλαμβάνουν την γήρανση και καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες (οξειδωση). Οι πιο χρησιμοποιούμενες βιταμίνες στον τομέα είναι οι εξής: 1) βιταμίνη Α, 2) βιταμίνη Ε, 3) βιταμίνη C, 4) βιταμίνη Κ, 5) βιταμίνη Β(Β5).

2.1 ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α

Η βιταμίνη Α είναι μια από τις σημαντικότερες βιταμίνες στον τομέα της αισθητικής καθώς κατατάσσεται στις <<βιταμίνες ομορφιάς>>. Είναι λιποδιαλυτή και εκτός από την ομορφιά διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην καταπολέμηση ελεύθερων ριζών, στην όραση, στην καταπολέμηση φλεγμονών και έχει και αντιοξειδωτική δράση πρώτα απ'όλα. Η βιταμίνη Α είναι άκρως απαραίτητη για την ανάπτυξη των κυττάρων, καθώς είχε διαπιστωθεί το 1925 από τους Wolbach - Howe ότι η έλλειψη της προκαλούσε ανωμαλίες στην διαδικασία της κερατινοποίησης της επιδερμίδας (Δερβισογλου & Αθανασιάδου, 2011). Από την άλλη βέβαια και η υπερδοσολογία της προκαλεί και αυτή προβλήματα όπως βλάβες στον εγκέφαλο. Περισσότερες ιδιότητες της βιταμίνης Α είναι, ότι, βοηθάει στην οικοδόμηση γερών οστών και στην μείωση της επιβλαβούς επίδρασης των ακτινών UV. Στον τομέα της αισθητικής ως επί τον πλείστον, η χρήση της παρέχει, υγιές, όμορφο και σφριγηλό πρόσωπο με χαρακτηριστικά νεότητας, καθώς αναζωογονεί και αναπλάθει την επιδερμίδα από τα "θεμέλια" καθώς

συμβάλλει στην κερατινοποίηση , διατηρεί την απαραίτητη υγρασία που χρειάζεται το δέρμα και συγχρόνως επιβραδύνει την εμφάνιση από σημάρδια γήρανσης και σταθεροποιεί την έκκριση περιττού σμήγματος προσφέροντας λεία υφή δέρματος. Η έλλειψη της προκαλεί εξανθήματα, κηλίδες, φραγή σμηγματογόνων αδένων και τραχύτητα δέρματος.

Ανευρίσκεται: στα αυγά, σκούρα πράσινα λαχανικά, καρότα, συκώτι , γάλα και ιχθυέλαια.

Μορφές: Χάπια, κρέμες , σέρουμ, ιατρικά διαλύματα, ως συστατικό μέσα σε βάση μακιγιάζ κ.α.

2.1.2 BITAMINH E

Η βιταμίνη E ή τοκοφερόλη, ανήκει και εκείνη στις βιταμίνες ομορφιάς και έχει πολλές ιδιότητες όσο αναφορά το δέρμα και στην αντιγήρανση πιο συγκεκριμένα. Είναι γνωστή για την μεγάλη αντιοξειδωτική της δράση και την προστασία που προσφέρει ενάντια στις UV ακτίνες ,κατά των ελεύθερων ριζών .Επίσης τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της είναι ότι, προστατεύει το δέρμα από την δημιουργία καρκίνου , το οξειδωτικό στρες το οποίο κατ' επέκταση αναστέλλει την σύνθεση κολλαγόνου και ελαστίνης , ενεργοποιεί τον μεταβολισμό των κυττάρων του δέρματος αλλά και των μυϊκών ινών , εμποδίζοντας κατά αυτόν τον τρόπο των σχηματισμό ρυτίδων και συντελεί στην επούλωση πληγών .Γενικότερα βοηθάει στην δημιουργία ενός ιδανικά υγιούς και ελαστικού δέρματος το οποίο δεν "στερείται" ομορφιάς και είναι εξασφαλισμένο από τις εξωτερικές αρνητικές επιδράσεις. Η έλλειψη της προκαλεί κηλίδες στο δέρμα, θαμπή επιδερμίδα, νευρολογικά και μυϊκά προβλήματα.

Ανευρίσκεται σε: Φυτικά έλαια, καρύδια, αμύγδαλα, όσπρια , σογιέλαιο, αβοκάντο και ελιές.

Μορφές: Κρέμες, χάπια, σέρουμ, ιατρικά διαλύματα, ως συστατικό μέσα σε βάση μακιγιάζ.

2.1.3 BITAMINH C

Άλλη μια βιταμίνη με σημαντικές ιδιότητες για τη διατήρηση της υγείας του οργανισμού , συγκαταλέγεται εξίσου σε εκείνες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και ίσως είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι έχει την μεγαλύτερη. Η βιταμίνη C ή αλλιώς ασκροβικό οξύ, βοηθάει στην διατήρηση της δομής και της περιεκτικότητας κολλαγόνου στο δέρμα όπως και στη δημιουργία νέου εμποδίζοντας την εμφάνιση και δημιουργία ρυτίδων.

Επιπλέον αποτελεί ένα προστατευτικό μανδύα ενάντια στις UV ακτινοβολίες οι οποίες είναι υπεύθυνες για τη φωτογήρανση και τον καρκίνο του δέρματος γι'αυτό και είναι από τα κυριότερα συστατικά στα αντηλιακά. Η χρήση της στα καλλυντικά έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια καθώς έχουν αναφερθεί θετικά αποτελέσματα από την χρήση της και σε καταστάσεις ραβδώσεων, ζαρωμένου δέρματος και ταχεία επούλωση πληγών. Η έλλειψη της προκαλεί σκορβούτο και ρίχνει την άμυνα του οργανισμού.

Ανευρίσκεται σε: πορτοκάλια (σε μεγάλη περιεκτικότητα), ακτινίδια, γκρέιπφρουτ , μπρόκολο, ντομάτα.

Μορφές: Κρέμες, σέρουμ, χάπια, ιατρικά διαλύματα , χυμούς.

2.1.4 BITAMINH K

Η βιταμίνη K συμπεριλαμβάνεται στις λιποδιαλυτές βιταμίνες και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην πήξη του αίματος. Ανακαλύφθηκε πρώτη φορά το 1935 από τον επιστήμονα Henrik Dan και η ονομασία "K" προέκυψε από την ιδιότητα και τη σημασία της γερμανικής λέξης koagulation που σημαίνει πήξη.

Όσον αφορά το αισθητικό κομμάτι, η βιταμίνη K βελτιώνει την εμφάνιση των μαύρων κύκλων στα μάτια και μειώνει πιθανές ευρυαγγείες σε βλέφαρα και πρόσωπο γενικότερα.

Ανευρίσκεται σε: μπρόκολο, κουνουπίδι, πράσινο τσάι, σόγια , σπανάκι, φύκια, αρακάς. (Επίσης βρίσκεται και στον οργανισμό αλλά σε πολύ μικρά ποσοστά).

Μορφές: Χάπια, σέρουμ, κρέμα, ιατρικά διαλύματα.

2.1.5 ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β5

Γνωστή και ως παντοθενικό οξύ ή παντοθενόλη είναι η λεγόμενη βιταμίνη κατά του στρες. Εκτός από την ιδιότητα χαλάρωσης που διαθέτει, βοηθάει στην σωστή και αποτελεσματικότερη λειτουργία του δέρματος, στην κυτταρική ανανέωση και στην επούλωση πληγών.

Η βιταμίνη Β5, δρα κατά των δυσχρωμιών, μπλοκάροντας τη μεταφορά και «εγκατάσταση» των μελανοσωμάτων από τα μελανοκύτταρα προς την επιφάνεια της επιδερμίδας. Βελτιώνει την υφή της επιδερμίδας, έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση ικανή να απαλύνει τα σημάδια της ροδόχρου ακμής και ένα ακόμα σημαντικό, είναι ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις γήρανσης και έρπη. Διατίθεται σε χάπια, σέρουμ, και πολύ συχνά σε σκευάσματα κρεμών αναγραφόμενη κυρίως ως παντοθενόλη.

Ανευρίσκεται σε: ρύζι, συκώτι, δημητριακά, κρέας, αμυλούχα τρόφιμα, ψάρι.

Μορφές: χάπια, δισκία, σέρουμ, ιατρικά διαλύματα, ως συστατικό σε καλλυντικά.

Υποσημείωση 1:Οι βιταμίνες δεν έχουν κάποιες αντενδείξεις σχετικά με την χρήση του μέσα στα καλλυντικά σκευάσματα είτε σε πόσιμη μορφή.

Υποσημείωση 2:Παρόμοιες ουσίες στην αισθητική για αντιγηραντική χρήση είναι τα αντιοξειδωτικά, πολυφαινόλες, τα αμινοξέα, τα ένζυμα και συνένζυμο Q10.

2.1.6 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Μεσοθεραπεία, Dermaroller, εμφυτεύματα, λίφτινγκ κ.α. Οι βιταμίνες εξαιτίας των ιδιοτήτων τους και της μηδαμινής επεμβατικότητας τους συνδυάζονται με οποιαδήποτε μέθοδο.

*Αναφορές κειμένων: (Θερμόπουλος, 2018) (Δερβισογλου & Αθανασιάδου, 2011).

2.2 ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Οι πρωτεΐνες αποτελούν τα πιο διαδεδομένα σε μορφή αλλά και λειτουργία μακρομόρια. Κατατάσσονται στα δομικά συστατικά των μεμβρανών του κυττάρου και παράγονται από τα ριβοσώματα που βρίσκονται στο κυτταρόπλασμα. Οι πιο σημαντικές για την αντιγήρανση είναι το κολλαγόνο και η ελαστίνη.

2.2.1 ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ

Το κολλαγόνο και ανήκει στις δομικές πρωτεΐνες του οργανισμού και κατέχει σπουδαίο ρόλο στην επιβράδυνση της γήρανσης προσώπου και σώματος γι'αυτό είναι πάρα πολύ σημαντική η διατήρηση του σε μεγάλα ποσοστά.

Το κολλαγόνο κατατάσσεται σε 28 είδη/τύπους από τους οποίους οι πιο σημαντικοί είναι ο τύπος 1 και 3 που ανευρίσκονται σε οστά, δέρμα, νύχια, μαλλιά, τένοντες και μύες και ο τύπος 2 που ανευρίσκεται στους χόνδρους των αρθρώσεων, και παράγεται στον οργανισμό των ανθρώπων στην στοιβάδα του χορίου από τους ινοβλάστες. Συνεπώς παρότι υπάρχει κάποια τυπική παραγωγή αυτής της πρωτεΐνης, σε περιπτώσεις εμφανής μείωσης της μπορεί να αντληθεί και από ζώα, όπως ελεγμένα βοοειδή, επιπλέον μπορεί να παραχθεί και τεχνικά για περισσότερη ασφάλεια και καλύτερα αποτελέσματα. Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί η χρήση του στον τομέα της αισθητικής και πλαστικής χειρουργικής καθώς προσδίδει την νεανική και σφριγηλή εμφάνιση που όλοι αναζητούν. Το κολλαγόνο σαν υλικό είναι υπεύθυνο για τη διατήρηση και προσθήκη υγρασίας στην επιδερμίδα, την ελαστικότητα, κυτταρική ανανέωση, την εξάλειψη και βελτίωση επιφανειακών ρυτίδων κ.α. Όταν ο άνθρωπος ωριμάζει τότε αναπόφευκτα συμβαίνει το ίδιο και στο δέρμα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να χάνει στοιχεία νεότητας που παλαιότερα διέθετε, λέγεται λοιπόν ότι μετά το τριαντακοστό(30) έτος της ηλικίας η ποσότητα του κολλαγόνου ελαττώνεται κατά 1,5%. Αυτή η ιδιότητα συνεπώς του κολλαγόνου, διασφαλίζει την υγρασία που χρειάζεται το δέρμα για να μην γεράσει, και κατατάσσεται σε ένα από τα κυριότερα και περισσότερο χρησιμοποιούμενα συστατικά σε αισθητικά και ιατρικά σκευάσματα παγκοσμίως. Τέλος γενικότερα τα οφέλη του κολλαγόνου αν και πολλά μπορούν να αναφερθούν ως εξής: 1)προλαμβάνει ή βελτιώνει τα σημάδια γήρανσης, 2)επιβραδύνει την χαλάρωση του δέρματος, 3)δεσμεύει την υγρασία που χρειάζεται η κεράτινη στοιβάδα, 4) εξισορροπεί και διανέμει σωστά την υγρασία της επιδερμίδας. Η χρήση του συνίσταται από την ηλικία 23 και άνω.

Μορφές: φύλλα κολλαγόνου, ενέσιμο κολλαγόνο, ως συστατικό σε καλλυντικά.

*Δεν υπάρχουν ιδιαίτερες αντενδείξεις ως προς την χρήση του. Η διάρκεια εφαρμογής του σε ενέσιμη διαδικασία είναι 15 λεπτά έως μισή ώρα.

2.2.2 ΕΛΑΣΤΙΝΗ

Η ελαστίνη είναι μια εξίσου δομική πρωτεΐνη που συντίθεται στους ινοβλάστες του οργανισμού ,αλλά μπορεί να αντληθεί και από αορτή ζώων κατόπιν επεξεργασίας. Στο δέρμα προσδίδει ελαστικότητα και φωτεινότητα αλλά όπως είναι αναμενόμενο με την πάροδο του χρόνου ελαττώνεται προκαλώντας έντονη αφυδάτωση και ως εκ τούτου την εμφάνιση ρυτίδων. Στα καλλυντικά προστίθεται για να επιτεύξει μεγαλύτερη ενυδάτωση και θρέψη για την επιδερμίδα αλλά δεν συγκαταλέγεται τόσο συχνά και σε τόσο μεγάλο ποσοστό στα καλλυντικά όσο το κολλαγόνο, λόγω της εξαιρετικά πολύπλοκης διαδικασίας παραγωγής και επεξεργασίας της που είναι η υδρόλυση (διαδικασία κατά την οποία διασπώνται οι χημικοί δεσμοί με την προσθήκη νερού (www.wikipedia.org, 2017)).

2.2.3 ΟΦΕΛΗ

Τα οφέλη και των δύο πρωτεϊνών είναι ότι συμβάλλουν στην ενυδάτωση του δέρματος ,στη συνεχή ανανέωση των κυττάρων και στην επιβράδυνση της γήρανσης.

*Παρενέργειες και αντενδείξεις, δεν έχουν αναφερθεί.

2.2.4 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Μεσοθεραπεία , Microneedling , λείζερ , εμφυτεύματα ,παλμικό. Οι πρωτεΐνες όπως και οι βιταμίνες εξαιτίας της μηδαμινής επεμβατικότητάς τους , μπορεί να συνδυαστούν με οποιαδήποτε θεραπεία ή παρέμβαση είτε από πλευράς αισθητικού είτε από μεριάς πλαστικού χειρουργού.

Αναφορές παραγράφων από: (Δερβισογλου & Αθανασιάδου, 2011).

2.2.5 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Το κολλαγόνο και η ελαστίνη χρησιμοποιείται μέσα σε καλλυντικά πχ κρέμες , τζέλ, ορούς , μακε απ για αντιγήρανση και φυσικό λίφτινγκ προσώπου , χορηγείται από πλαστικό χειρουργό για λείανση ρυτίδων με σύρριγα , τέλος μπορούν να

χορηγηθούν σε όλο το πρόσωπο παράλληλα με κάποια θεραπεία όπως μεσοθεραπεία , dermarolling κ.α. για καλύτερα αποτελέσματα.

2.3 ΟΞΕΑ (ΑΗΑ-ΒΗΑ)

Τα οξέα είναι μια από τις παλαιότερες αισθητικές τεχνικές , οι οποίες αναφέρεται ότι κατείχαν σημαντικό ρόλο ακόμα και πριν από 200 χρόνια. Η «τάση» για τις τεχνικές, ξεκίνησε από την αρχαία Γαλλία και αρχαία Αίγυπτο, όπου χρησιμοποιούσαν το σταφυλικό οξύ και το γαλακτικό οξύ. Η Κλεοπάτρα ,έκανε μπάνιο με γάλα κασίκας για να διατηρεί φρέσκια , νεανική και όμορφη την επιδερμίδα όλου το σώματος της. Τα οξέα ωστόσο άρχισαν να έχουν σοβαρότερο ρόλο από το 1970 και μετά για τον λόγο ότι τα χρησιμοποιούσαν στις ΗΠΑ οι δερματολόγοι όπως Murad και Van Scot για την αντιμετώπιση σοβαρών δερματικών παθήσεων όπως ιχθύαση, ψωρίαση.

Στον τομέα της αισθητικής, τα οξέα εισήχθησαν το 1990 -και λίγο πριν- , αφότου δηλαδή είχαν πλήρως διαπιστωθεί οι ευεργετικές δράσεις τους για την αντιμετώπιση στα σημάδια της γήρανσης όπως ρυτίδες ,λεπτές γραμμές , δυσχρωμίες .Η σύνθεση τους είναι πλέον οξύ διαλυμένο σε υδατική βάση.

Τα οξέα χρησιμοποιούνται σε μικρή ποσότητα στα καλλυντικά προϊόντα για βαθιά απολέπιση χωρίς πολλούς ερεθισμούς και στα χημικά πήλιγκ σε μεγαλύτερες ποσότητες για διέγερση κολλαγόνου-ελαστίνης αφού διεισδύουν έως και το χόριο. Ο μηχανισμός των ΑΗΑ δεν έχει εξακριβωθεί μέχρι και σήμερα , ωστόσο είναι ευρέως αποδεκτή η θεωρία ότι : Τα οξέα φρούτων έχουν μικρό μοριακό βάρος και μπορούν να διαπεράσουν την κεράτινη στοιβάδα της επιδερμίδας όταν το pH τους είναι όξινο (περίπου στο 2) και όχι σε μορφή άλατος. Πολλές φορές εξουδετερώνονται μερικώς για να διαφοροποιηθεί το pH και να μην είναι τόσο ερεθιστικό.

Στην επιδερμίδα τα οξέα φρούτων μειώνουν την συνοχή των κερατινοκυττάρων, οι μεσοκυττάριοι δεσμοί χαλαρώνουν ώστε να αυξηθεί η απόπτωση των νεκρών κυττάρων (Δερβισογλου & Αθανασιάδου, 2011). Λόγω των παραπάνω, μειώνεται το πάχος της κεράτινης στοιβάδας, αυτή γίνεται λεπτότερη, πιο ελαστική και οι ρυτίδες μειώνονται αισθητά και άμεσα.



Εικόνα 1 : Τυπική ένδειξη ορού ΑΗΑ

2.3.1 ΟΦΕΛΗ

- Προστατεύουν από τις UV ακτινοβολίες
- Απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα από την επιδερμίδα
- Μειώνουν τις ρυτίδες και βελτιώνουν την κλινική τους εικόνα
- Διεγείρουν το κολλαγόνο και την ελαστίνη
- Αυξάνουν την αιματική κυκλοφορία στο δέρμα
- Αποδίδουν λαμπερή και νεανική όψη
- Αυξάνουν την απορρόφηση των καλλυντικών προϊόντων από την επιδερμίδα
- Αντιμετωπίζουν δυσχρωματικές αλλοιώσεις
- Κάνουν βαθιά απολέπιση
- Αποτρέπουν την υποτροπή της ακμής
- Βελτιώνουν την εμφάνιση και την υφή ουλών
- Αντιμετωπίζουν το μέλασμα

2.3.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Εγκαύματα, πόνος, αίσθημα καύσου, αίσθημα τσιμπήματος, ερεθισμός προσώπου, ερυθρότητα, έκζεμα(προσωρινό), ουλοποίηση, δημιουργία φυσαλίδων.



Εικόνα 2 : Πριν και μετά την χρήση ΑΗΑ σε γυναίκα μέσης ηλικίας

2.3.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Τα οξέα δεν πρέπει να εφαρμόζονται σε: Τραύματα , εγκαύματα , ανοιχτές πληγές, δερματοπάθειες, ασθενείς με φωτοευαισθησία , ασθενείς που καταναλώνουν ρετινοειδή , ασθενείς με ψωρίαση , σε διαβητικά άτομα .

2.3.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Πριν την εφαρμογή και εάν το άτομο σε συνδυασμό με τον επαγγελματία , έχει καταλήξει στην μέθοδο αυτήν , πρέπει να γίνει ένα προληπτικό τεστ ευαισθησίας στο κάτω μέρος του προσώπου (σαγόني) προκειμένου να ελεγχθεί η όποια τυχόν αντίδραση στα επόμενα λεπτά.

Εφόσον δεν αντιμετωπιστεί κάποια παρενέργεια ή δυσφορία, συνεχίζετε η διαδικασία , η οποία έχει ως εξής :

1. Γίνετε Ντεμακιγιάζ για να απομακρυνθούν ρύποι από μακιγιάζ και από το περιβάλλον
2. Καλύπτεται η περιοχή των ματιών με βαμβάκι ή γάζα για περισσότερη ασφάλεια.
3. Εφαρμόζονται τα οξέα που έχουν επιλεχτεί για χρήση είτε με ειδικό πινέλο είτε με βαμβακοφόρο στυλέα σε όλο το πρόσωπο και αποφεύγονται οι ευαίσθητες περιοχές των ματιών και χειλιών.
4. Αφήνονται τα οξέα 2-10 λεπτά ανάλογα με την ανεκτικότητα του δέρματος και του ασθενή.

5. Έπειτα πρέπει να αφαιρεθεί προσεκτικά και με πολύ νερό και ευθύς αμέσως ταμπονάρεται με τονωτική λοσιόν το πρόσωπο για να επανέλθει το pH του δέρματος στις φυσιολογικές του τιμές.
6. Εν συνεχεία εφαρμόζεται καταπραϋντική ή αντιφλογιστική μάσκα 20-30 λεπτά και πάλι αφαιρείται,
7. Τέλος τοποθετείται αντηλιακό ανεξαρτήτου εποχής για ασφάλεια και προστασία από τον ήλιο.



Εικόνα 3 : Ενδεικτική εφαρμογή οξέων

2.3.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Τα οξέα θα πρέπει να εφαρμόζονται από έμπειρο αισθητικό ή πλαστικό χειρουργό και σίγουρα όχι τους καλοκαιρινούς μήνες λόγω του κίνδυνου εγκαυμάτων. Θα πρέπει πριν την ολική εφαρμογή να έχει προηγηθεί τεστ αλλεργίας σε ένα μικρό σημείο στο σώμα και σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να αναμειγνύονται διάφορα οξέα μαζί σε μεγάλη περιεκτικότητα ή εάν είναι πολύ ερεθιστικά από την φύση τους. Επίσης ακόμα και στους χειμερινούς μήνες συνίσταται η χρήση αντηλιακού και η αποφυγή του ατόμου από τον ήλιο.

* ΤΑ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ ΟΞΕΑ ΕΙΝΑΙ:

- Γλυκολικό (ζαχαροκάλαμα , ζαχαρότευτλα)
- Κιτρικό (λεμόνια, πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ)
- Σταφυλικό/Ταρταρικό/Τρυγικό (σταφύλια)
- Γαλακτικό (γάλα)
- Μηλικό (μήλα)
- Αμυγδαλικό (αμύγδαλα)
- Σαλυκιλικό (ασπιρίνη , φύλλα ιτιάς)

2.3.6 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΡΙΚΩΝ ΟΞΕΩΝ

Σαλυκυλικό: Διαλύει τα νεκρά κύτταρα της επιφάνειας της επιδερμίδας και ακόμα διαλύει το τμήμα του σμηγματογόνου αδένου όπου έχει πολύ συσσωρευμένο σμήγμα και συνεπώς οδηγεί στην ακμή.

Γλυκολικό: Απολεπίζει βαθιά καθώς φτάνει έως το δέρμα, παρακινεί την παραγωγή κολλαγόνου και υαλουρονικού οξέος επομένως τονώνει και το δέρμα. Διατηρεί την υγρασία η οποία πρέπει να υπάρχει στην επιδερμίδα για να αποφεύγονται αλλοιώσεις.

Γαλακτικό: Ανοίγει τον τόνο του δέρματος , φωτίζει την επιδερμίδα , απολεπίζει όμως είναι πιο ήπιο σε σχέση με τα άλλα.

Κιτρικό: Βελτιώνει τα σημάδια δυσχρωμιών και φωτογήρανσης, συμβάλει στην «πάχυνση» του δέρματος και το σημαντικότερο χαρακτηριστικό του ,είναι ότι λειτουργεί ως προστατευτικός φραγμός ενάντια στις UV ακτινοβολίες.

Αμυγδαλικό: Βελτιώνει ρυτίδες και λεπτές γραμμές και έχει αντιμικροβιακή δράση.

2.3.7 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια εφαρμογής των οξέων είναι 5 περίπου λεπτά ενώ η παραμονή τους στην επιδερμίδα δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 15 για αποφυγή εγκαυμάτων ,βέβαια το πόσο θα παραμείνει το οξύ στο πρόσωπο εξαρτάται από τις ιδιότητες του/οξύτητα και το δέρμα του ασθενή. Όσο αναφορά τη διάρκεια της μεθόδου στο χρόνο, τα αποτελέσματα της αναμένεται να διαρκέσουν έως 1 χρόνο το περισσότερο ,αναλόγως και πάλι από τις ιδιότητες του κάθε οξέους, γι'αυτό είναι απαραίτητη η επανάληψη της θεραπείας τουλάχιστον 1 φορά τον χρόνο.

2.3.8 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Βαθύς καθαρισμός και οποιαδήποτε άλλη θεραπεία από αισθητικό είναι συμβατή, ειδικότερα καταπραϋντικές θεραπείες στην παρούσα κατάσταση.

Λίφτινγκ με νήματα και κλασσικό , μεσοθεραπεία ,dermaroller , λείζερ , πλαστικές

χειρουργικές παρεμβάσεις, παλμικό φως είναι μερικές από τις μεθόδους που συνδυάζονται με μεγάλα αποτελέσματα.

*Αναφορές κειμένων οξέων: (Δερβισογλου & Αθανασιάδου, 2011) (Cherney, 2018).

2.4 ΑΛΟΗ

Η Αλόη *Barbadensis* - Miller , γνωστή και με την απλούστερη ονομασία της *Aloe vera* είναι ένα κακτοειδούς μορφής φυτό, λόγω εμφάνισης του , όμως στην πραγματικότητα ανήκει στα είδη των κρίνων. Υπάρχουν περίπου 200 διαφορετικά είδη αλόης , όμως το πιο γνωστό είναι το *barbadensis*. Ανακαλύφθηκε πριν από χιλιάδες χρόνια αφού λέγεται ότι χρησιμοποιούνταν από Αρχαίους Έλληνες, Αιγύπτιους και Ρωμαίους , Ινδούς, Ιάπωνες τότε για ιατρικούς κυρίως σκοπούς λόγω των θεραπευτικών ιδιοτήτων της. Ευδοκίμει σε μέρη όπως Κούβα , Μεξικό , Αφρική ,Κανάρια νησιά και γενικότερα σε μέρη ξηρά με λειψυδρία. Το σημαντικότερο τμήμα του φυτού και αυτό με τις θεραπευτικές ιδιότητες είναι το διαφανές υγρό που βρίσκεται ενδιάμεσα στα φύλλα της σε μορφή τζέλ .Το τζέλ αυτό περιέχει 75 διαφορετικά ενεργά συστατικά όπως ένζυμα , μεταλλικά στοιχεία, βιταμίνες, αμινοξέα κ.α. το καθένα με διαφορετικές ιδιότητες. Στα αισθητικά σκευάσματα άρχισε να χρησιμοποιείται , για γρήγορη επούλωση ερεθισμένης επιδερμίδας , για μαλακή υφή επιδερμίδας, ενυδάτωση κ.α. Είναι ένα φυτό εύκολο στο να βρεθεί και ακόμα πιο εύκολο στο να καλλιεργηθεί καθώς λόγω της φυσιολογίας του μπορεί να προσαρμοστεί σε διάφορες συνθήκες και χωρίς πολύ νερό.



Εικόνα 4 : Το φυτό αλόη

2.4.1 ΟΦΕΛΗ

- Αποβολή τοξινών από το σώμα
 - Αναζωογόνηση-Ενυδάτωση
 - Καλμάρει πιθανά εγκαύματα από ήλιο ή άλλη αιτία
 - Συμβάλλει στην ανάπτυξη των κυττάρων
 - Συμβάλλει στην διατήρηση της υγρασίας της κεράτινης στοιβάδας
 - Επουλώνει
 - Βοηθάει στην τόνωση της επιδερμίδας και στην βελτίωση της από σημάδια της γήρανσης.
 - Θεραπεύει προβλήματα όπως έρπη, ψωρίαση , σμηγματορροϊκή δερματίτιδα
 - Διαθέτει απολυμαντικές, αντιβιοτικές, αντιμικροβιακές, μικροβιοκτόνες, αντιβακτηριακές, αντισηπτικές, αντιμυκητιασικές και αντιιικές ιδιότητες.
- *Αντενδείξεις και παρενέργειες δεν έχουν αναφερθεί.

2.4.2 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Η αλόη μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε σε μορφή κρέμας ή τζέλ σε μορφή καλλυντικού δηλαδή, πόσιμη , να βρίσκεται ως συστατικό σε μακε απ και τέλος να χρησιμοποιηθεί και αυτούσια μετά την εξαγωγή της από το εσωτερικό των φύλλων της.



Εικόνα 5 : Το εσωτερικό gel της αλόης

2.4.3 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και αυτούσιο σαν υλικό χωρίς καμία επεξεργασία αφαιρώντας το από το φύλλο του και ως συστατικό σε καλλυντικά ή φαρμακευτικά προϊόντα.

2.4.4 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Η αλόη αποτελεί ένα φυτό που δεν έχει καμία αρνητική επίδραση στον άνθρωπο. Για οποιαδήποτε σκοπό και αν χρησιμοποιηθεί καθώς και για οποιαδήποτε τεχνική-μέθοδος είτε από μεριάς αισθητικής είτε από πλαστικής χειρουργικής είναι 100% εφικτή και αποδεκτή.

*Αναφορές κειμένου αλόης (Surjushe, Resham , & Saple, 2008) (Δερβισογλου & Αθανασιάδου, 2011).

2.5 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΧΡΥΣΟΥ

Η θεραπεία χρυσού είναι μια αρχαία μέθοδος αντιγήρανσης αφού χρησιμοποιούταν από την εποχή της Κλεοπάτρας και βασίζεται στην χρήση χρυσού 23 καρατίων, πρωτεΐνες μεταξιού και μείγμα πολυπεπτιδίων και προάγουν την σύνθεση δομικών πρωτεϊνών όπως κολλαγόνου-ελαστίνης.

Ο χρυσός , έχει την ικανότητα να απορροφάται εύκολα από το δέρμα χάρις στο μικρό μοριακό βάρος του και χρησιμοποιείται ανάλογα σε κρέμες, σέρουμ, φύλλα κ.α. Η διαδικασία θεραπείας του είναι εύκολη , γρήγορη , ευχάριστη και ανώδυνη .



Εικόνα 6 : Εφαρμογή φύλλων

2.5.1 ΟΦΕΛΗ

- 1) Εύκολη απορρόφηση από επιδερμίδα
- 2) Απομάκρυνση τοξίνων
- 3) Ήπια απολέπιση
- 4) Ελαστικότητα δέρματος
- 5) Ενυδάτωση
- 6) Βελτίωση αιματικής κυκλοφορίας
- 7) Βελτίωση λεμφικής παροχέτευσης
- 8) Επιτάχυνση κυτταρικής ανανέωσης
- 9) Λάμψη, και σύσφιξη προσώπου.

*Παρενέργειες και αντενδείξεις δεν έχουν αναφερθεί.

2.5.2 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σε καθαρό πρόσωπο εφαρμόζεται η μάσκα ή τα φύλλα χρυσού ομοιόμορφα , αφήνονται 15 -20 λεπτά και αφαιρούνται με χλιαρό νερό κάνοντας απαλές ανοδικές κινήσεις .



Εικόνα 7 : Πριν και μετά από 1 μήνα εντατικής χρήσης μάσκας χρυσού.

2.5.3 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Εφαρμόζεται σε άτομα από 23 ετών και πάνω χωρίς να υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος κανόνας ή ενδοιασμός και αποφεύγεται η χρήση στην περιοχή των ματιών όπως και σε κάθε άλλη θεραπεία που δεν ενδείκνυται οφθαλμολογικά.

2.5.4 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια της μεθόδου είναι 20 λεπτά και για αποτελέσματα μακροπρόθεσμα θα πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε εβδομάδα ή μήνα αναλόγως πότε είναι εφικτό.

2.5.5 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Βαθύς καθαρισμός , υπέρηχοι-ραδιοσυχνότητες, μεσοθεραπεία ,microneedling εμφυτεύματα, μικροδερπαπόξεση και κατά γενική ομολογία οποιαδήποτε θεραπεία-μέθοδο είτε από αισθητικό είτε από πλαστικό χειρουργό είναι εφικτή λόγω της μη-επεμβατικότητας της σαν θεραπεία.

*Αναφορές θεραπείας χρυσού: ([www.be beautiful.com](http://www.bebeautiful.com), -) .

2.6 ΛΑΣΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΡΑΣΟΥΛ

Η Λασποθεραπεία Ρασούλ είναι μια αρχαία μέθοδος αισθητικής θεραπείας με ευεργετική δράση απέναντι σε διάφορες παθήσεις αλλά και θέματα ομορφιάς. Πρόκειται για μία αραβική τελετουργία βασισμένη στην κουλτούρα Ανατολικών χωρών. Η μέθοδος αυτή έχει ως σκοπό την ευεξία και χαλάρωση του σώματος, την αποβολή τοξινών και τη βελτίωση της όψης και υφής της επιδερμίδας .Γίνεται σε μορφή ατμόλουτρων με τη βοήθεια ειδικής λάσπης. Χρησιμοποιούνται λοιπόν διάφορων ειδών λάσπες με διαφορετικές ιδιότητες η κάθε μία ,γεώδους προέλευσης που εφαρμόζονται σε πρόσωπο και σώμα. Η προέλευση της λάσπης που θα χρησιμοποιηθεί μπορεί να κατάγεται απ' όλον τον κόσμο.



Εικόνα 8 : Εφαρμογή Λασποθεραπείας

2.6.1 ΟΦΕΛΗ

- Ενυδάτωση δέρματος
- Αποβολή τοξινών
- Ρύθμιση λιπαρότητας δέρματος
- Καταπράυνση φλεγμονών
- Αύξηση ελαστικότητας συνδετικών ιστών
- Δρα κατά των εκζεμάτων
- Προσφέρει βαθιά απολέπιση
- Προσφέρει τόνωση, χαλάρωση, ευεξία
- Καταπολεμά το άγχος
- Βελτιώνει το μεταβολισμό

2.6.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Αλλεργίες σπάνια, ερυθρότητα .

2.6.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε ανοιχτές πληγές, σε ήδη ερεθισμένο δέρμα και σε περιπτώσεις επούλωσης πληγών που έχει δημιουργηθεί κρούστα.

2.6.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Η διαδικασία εφαρμογής της είναι απλή ,καθώς σε ειδικά θερμαινόμενα σκεύη γίνεται η παραγωγή βοτάνων και λάσπης και στην συνέχεια τοποθετείται σε

πρόσωπο και σώμα. Έπειτα το άτομο περιλούζεται με βροχή τροπική η οποία πέφτει από την οροφή. Εκτιμώμενος χρόνος θεραπείας 40-50 λεπτά .

2.6.5 ΣΗΜΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Για αντιγηραντικούς σκοπούς , η λάσπη τοποθετείται σε :στήθος , ντεκολτέ , ραχιαία επιφάνεια χεριών διότι λειτουργεί ενδυναμώνοντας τους συνδετικούς ιστούς, απομακρύνοντας φλεγμονές και συσφίγγοντας το δέρμα ,πρόσωπο και λαιμό εφαρμόζονται λάσπες οι οποίες είναι πιο λεπτόρρευστες λόγω ευαισθησίας και έχουν τις ικανότητες αναζωογόνησης, σύσφιξης, ενυδάτωσης και αποτοξίνωσης.

2.6.6 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Πραγματοποιείται από Αισθητικούς και Spa therapist με την συγκεκριμένη ειδικότητα και πιστοποίηση.

2.6.7 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η μέθοδος διαρκεί 30-40 λεπτά όμως για αποτελέσματα πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε εβδομάδα ή μήνα , και γενικότερα όποτε είναι εφικτό.

2.6.8 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Μεσοθεραπεία, μασάζ με βεντούζες, ρεζουβάνς , μικροδερμαπόξεση και οποιαδήποτε παρέμβαση από αισθητικό ή πλαστικό χειρουργό καθώς λόγω της μηδαμινής παρεμβατικότητας της μεθόδου αυτής .μπορεί να συνδυαστεί με οποιαδήποτε μέθοδο-θεραπεία χωρίς αντενδείξεις ή παρενέργειες.

*Αναφορά κειμένου λασποθεραπείας : (Καράση, 2014).

2.7 ΜΑΣΑΖ REJUVANCE(ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΟ)

Το ρεζουβάνς στα αγγλικά rejuvance(ανανέωση) είναι μία σχετικά «πρόσφατα» διαδεδομένη εναλλακτική μέθοδος πρόληψης της γήρανσης όπως και βελτίωσης

ακόμα και εξάλειψης προβληματικών σημείων του προσώπου που έχουν φθαρεί με τον χρόνο. Εφευρέθηκε το 1980 από τον Stanley Rosenberg (άγγλο θεραπευτή) ενώ εξελίχθηκε μετά από χρόνια από τον Μπουραντίου Ιλιάρα επικεφαλής της Ευρωπαϊκής σχολής Shiatsu το 1997 και είναι ένας συνδυασμός των τεχνικών «Rosenberg» , κινέζικου massage κεφαλής, λεμφικού και πιεσοθεραπείας που «κινούνται» στην ίδια λογική της σύσφιξης, χαλάρωσης και ανανέωσης. Η συγκεκριμένη μέθοδος μασάζ , πραγματοποιείται με κινήσεις των δαχτύλων και μόνο χωρίς να χρειάζεται η χρήση κάποιας αντιγηραντικής συσφικτικής κρέμας καθώς το αποτέλεσμα πραγματοποιείται μόνο με τις πιέσεις που ασκούν τα δάχτυλα του μασέρ. Οι κινήσεις πραγματοποιούνται σε αργό ρυθμό , με μεγάλη ακρίβεια -(γι'αυτό και ο εκάστοτε μασέρ θα πρέπει να είναι καλός γνώστης ανατομίας)- με πίεση και δονήσεις χωρίς πόνο , με σκοπό τη διέγερση κολλαγόνου και ελαστίνης , πετυχαίνοντας ένα αναίμακτο, ασφαλές , χωρίς πόνο ή δυσφορία φυσικό αλλά και «ήπιο» λίφτινγκ προσώπου. Τέλος το rejuvance δρα σε 3 επίπεδα μυϊκό, συνδετικό ιστό και στους μεσημβρινοί , επιτυχαίνοντας την χαλάρωση των μυών, τη διέγερση κολλαγόνου, ελαστίνης και τη ψυχική ηρεμία υπηρετώντας τον σκοπό της ανανέωσης, σύσφιξης, ευλυγισίας και ανακούφισης από τα «σημάδια του χρόνου».

*μεσημβρινοί: Σύστημα καναλιών στο σώμα μας μέσω των οποίων ρέει και μεταφέρεται η ζωτική ενέργεια των ανθρώπων και οι βασικοί (12) σχετίζονται με ζωτικά όργανα.

2.7.1 ΟΦΕΛΗ

- Ανάπλαση δέρματος
- Ενυδάτωση δέρματος
- Ελαστικότητα δέρματος
- Μείωση επιφανειακών ρυτίδων
- Μείωση μαύρων κύκλων
- Μείωση οίδημάτων (σακούλες) στα μάτια
- Διέγερση παραγωγής κολλαγόνου και ελαστίνης
- Βαθειά εσωτερική ενυδάτωση
- Ξεκούραστο πρόσωπο

*Στις παρενέργειες αναφέρεται η ερυθρότητα του δέρματος ενός αντενδείξεις δεν έχουν αναφερθεί.

2.7.2 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Με απαλές, κοφτές κινήσεις και με ακρίβεια εκτελεσμένες με τα ακροδάχτυλα, ασκούνται πιέσεις σε κάθε μυ του προσώπου με ανοδικές πάντοτε κινήσεις που έχουν ως σκοπό την τόνωση και την διέγερση του. Δεν τοποθετείται κανενός είδους λιπαντική κρέμα καθώς οι πιέσεις που ασκούνται ή θα ασκηθούν θα πρέπει να είναι παρατεταμένες και συγκεντρωμένες για λίγα λεπτά σε συγκεκριμένο σημείο κάθε φορά (Μασαρλή, 2011).



Εικόνα 9 : Ενδεικτικές κινήσεις rejuvance massage

2.7.3 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Το rejuvance μασάζ δεν έχει κάποιες συγκεκριμένες αντενδείξεις καθώς ενδείκνυται για όλες τις ηλικίες από έφηβους και άνω αφού πρόκειται για μια απλή και ασφαλή μέθοδο. Συνιστανται τουλάχιστον 6 συνεδρίες για αποτελέσματα. Πραγματοποιείται από Αισθητικούς και Spa therapist με την συγκεκριμένη ειδικότητα και πιστοποίηση.

2.7.4 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η μέθοδος διαρκεί περίπου 30-40 λεπτά , χρειάζονται τουλάχιστον 6 συνεδρίες ανά μήνα για φανερά αποτελέσματα και τα αποτελέσματα της διαρκούν 1-2 χρόνια.

2.7.5 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Το rejuvanace μασάζ μπορεί να συνδυαστεί με οποιαδήποτε παρέμβαση είτε από αισθητικό είτε από πλαστικό χειρουργό λόγω της μηδαμινής παρεμβατικότητας του και των εξίσου μηδαμινών αντενδείξεων του.

*Αναφορές ολόκληρου του κειμένου Ρεζουβάνς: (Καράτση, 2014) (Bowen).

2.8 ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ (FACIAL CUPPING MASSAGE)

Της ίδιας φιλοσοφίας με το rejuvanace είναι και το cupping massage, αφού και αυτό έχει ως στόχο την ανανέωση και τη γενικότερη εξάλειψη στα σημάδια της γήρανσης. Η τεχνική του cupping ξεκίνησε από την Κίνα (παραδοσιακή τεχνική) αλλά και την Αίγυπτο το 1550 π.Χ , όμως τότε πραγματευόταν την χαλάρωση των μυών , την αντιμετώπιση του πόνου και τη βελτίωση της αιματικής κυκλοφορίας. Στην Αρχαία Ελλάδα ,όπως αναφέρονταν σε κείμενα του Ιπποκράτη , η τεχνική αυτή εφαρμοζόταν σε ηλικιωμένους για την πανάκεια κυρίως από ιούς γρίπης και γενικότερα κρυολογήματα .Η μέθοδος της Βεντούζας πλέον, εφαρμόζεται και για αντιγήρανση όπως προαναφέρθηκε και γίνεται είτε σε στεγνή είτε σε υγρή επιφάνεια. Οι Βεντούζες μπορεί να είναι γυάλινες ,πλαστικές, σιλικόνης , από bamboo (λόγω της ελαστικότητας του σαν υλικό) και πηλίνες και ποικίλουν σε μεγέθη. Λειτουργούν σαν ηλεκτρική σκούπα ρουφώντας επιφανειακά και χωρίς να προξενούν πόνο, τις ανώτερες στοιβάδες τις επιδερμίδας αφαιρώντας τα νεκρά κύτταρα και δημιουργώντας υπεραιμία.



Εικόνα 10 : Εφαρμογή cupping massage με πλαστική βεντούζα

2.8.1 ΟΦΕΛΗ

- Αντιμετώπιση εκζέματος
- Αντιμετώπιση ακμής
- Απομάκρυνση εντάσεων στους μύες
- Επούλωση πληγών
- Βελτίωση ρυτίδων και γραμμών έκφρασης
- Βελτίωση και Σύσφιξη χαλαρού δέρματος
- Επαναφορά σφριγηλότητας
- Αποδίδουν λαμπερό και ξεκούραστο πρόσωπο

2.8.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Μελανιές
- Ερυθρότητα
- Οίδημα
- Αιμάτωμα
- Πληγές

2.8.3 ANTENΔΕΙΞΕΙΣ

Δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε ηλικιωμένα άτομα διότι έχουν λεπτό δέρμα και δεν είναι λείο οπότε καταστεί δύσκολη τη διαδικασία αναρρόφησης και κίνησης της βεντούζας και φυσικά και λόγω πόνου .

2.8.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Έχοντας πρότινος καθαρίσει το πρόσωπο από περιβαλλοντικούς ρύπους και μακιγιάζ , τοποθετείται κάποια λιπαρή κρέμα , λάδι , ορός σε περίπτωση που το δέρμα είναι πολύ ξηρό ή έχει απορροφήσει από πριν το γαλάκτωμα , ούτως ώστε να διευκολύνεται η κίνηση των βεντουζών πάνω στο δέρμα . Οι κινήσεις είναι πάντοτε ανοδικές και χωρίς ιδιαίτερη πίεση.



Εικόνα 11: Πριν και μετά από πολλαπλές εφαρμογές cupping massage σε γυναίκα μέσης ηλικίας

2.8.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Το μασάζ με βεντούζες θα πρέπει να γίνεται προσεκτικά , οι βεντούζες δεν θα πρέπει να αφήνονται στο ίδιο σημείο για αρκετό χρονικό διάστημα αλλά και ούτε να ασκείται ασυλλόγιστη δύναμη γιατί υπάρχει ο κίνδυνος για έντονο πόνο, αιμάτωμα ,μελανιά. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται σε άτομα με λεπτό δέρμα σε άτομα με ευαίσθητα τριχοειδή αγγεία στο πρόσωπο.

2.8.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η μέθοδος διαρκεί περίπου 40 λεπτά, θα πρέπει να κανονιστούν (τυπικά) πολλές συνεδρίες ανά εβδομάδα για τουλάχιστον 1-2 μήνες ανάλογα με την βαρύτητα του προβλήματος που πρέπει να αντιμετωπιστεί για φανερά αποτελέσματα , και η διάρκεια των αποτελεσμάτων ποικίλει 1-2 χρόνια.

2.8.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Μεσοθεραπεία, Υαλουρονικό ,Θεραπεία χρυσού, Ppr . Το Cupping massage ωστόσο μπορεί να συνδυαστεί με οποιαδήποτε τεχνική ή θεραπεία είτε από αισθητικό είτε από πλαστικό χειρουργό αφού δεν είναι επεμβατικό.

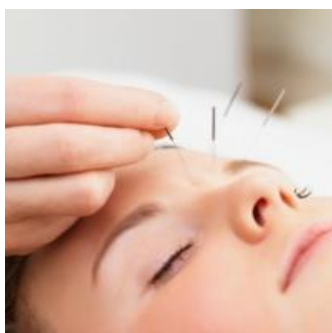
2.8.8 ΠΑΡΟΜΟΙΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Gua sha, Kobido, Rejuvance

* Αναφορές του κειμένου cupping massage: (Kiefer, 2016) (Maguire, 2016) (Μασαρή, 2016) .

2.9 ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

Ο «κοσμητικός» βελονισμός γνωστός στην αγγλική γλώσσα ως “facial cosmetic acupuncture” , είναι μια μέθοδος που κατατάσσεται στον κλάδο της εναλλακτικής ιατρικής. Πρόκειται για μια αρχαία τεχνική η οποία έχει τις ρίζες της από την αρχαία Κίνα και αναφέρεται ότι ξεκίνησε 5.000 χρόνια πριν. Ωστόσο η ραγδαία εξέλιξη και η διάδοση της , σημειώθηκε κυρίως τον 20^ο αιώνα. Στην Ελλάδα ως θεραπευτική μέθοδος αναγνωρίστηκε το 1980 όπου έκτοτε έχει «επισφραγιστεί» ως γνωστή μέθοδος θεραπείας σε πολλούς τομείς και ασκείται από πτυχιούχους βελονιστές και ιατρούς με την ανάλογη ειδίκευση. Ο βελονισμός σαν τεχνική, στηρίζεται στην παρατήρηση σχετικά με τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος και ότι μια ομαλή λειτουργία βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με τους ενεργειακούς δρόμους , που και εκείνοι με την σειρά τους σχετίζονται με τις διαδρομές βασικών νευρώνων που καλούνται «μεσημβρινοί» (Wikipedia, 2018). Επίσης ,είναι ορθό να προστεθεί , ότι η τεχνική αυτή στηρίζεται και στην ικανότητα του σώματος να επαναλειτουργεί και να «αυτοιατρεύεται» μέσω ερεθισμάτων που δέχεται από την ακριβή τοποθέτηση βελόνων στα νεύρα. Τέλος ο βελονισμός έχει εφαρμογή και λύσεις σε διάφορους τομείς και ιατρικά ζητήματα όπως σε ρευματοπάθειες, πονοκεφάλους, εμβοές, αυτοάνοσα και φυσικά συμβάλει στην πρόληψη/καθυστέρηση της γήρανσης ως φυσικό αίτιο (Καράτση, 2014).



Εικόνα 12 : Τυπική εφαρμογή βελονισμού

2.9.1 ΟΦΕΛΗ

1. Ο βελονισμός βοηθάει στην οξυγόνωση του δέρματος
2. Ανανέωση των κυττάρων
3. Βελτίωση αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας
4. Διέγερση κολλαγόνου και ελαστίνης
5. Λείανση βαθύτερων ρυτίδων
6. Μείωση γραμμών έκφρασης
7. Βελτίωση ελαστικότητας δέρματος
8. Καθυστέρηση γήρανσης
9. Αναζωογόνηση προσώπου, σώματος
10. Πνευματική αναζωογόνηση
11. Καταπολεμά το άγχος
12. Συμβάλει στην αποτοξίνωση του σώματος
13. Συμβάλει στην εξάλειψη μαύρων κύκλων και οίδημάτων κάτω από την περιοχή των ματιών .
14. Βελτίωση της ενυδάτωσης του δέρματος
15. Ομαλοποίηση της υφής της επιδερμίδας

2.9.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Οι παρενέργειες στον βελονισμό είναι σπάνιες, ωστόσο μερικές είναι : αιμάτωμα, οίδημα , μελανιές.

* Αντενδείξεις δεν έχουν αναφερθεί.



Εικόνα 13 : Πριν και μετά από 8 εφαρμογές βελονισμού σε γυναίκα μέσης ηλικίας

2.9.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σε στεγνό και καθαρό πρόσωπο εφαρμόζονται μικρές βελόνες στα σημεία που πρότινος έχει κρίνει σωστό ότι πρέπει να τοποθετηθούν ο βελονιστής. Η ποσότητα και το μέγεθος των βελόνων καθορίζεται από το σημείο που θα εφαρμοστούν και το ζήτημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί. Όταν οι βελόνες εισέρχονται δεν προκαλείται κανένας ιδιαίτερος πόνος πέρα του ενδεχομένου «τρυπήματος», και δεν χρειάζεται η χρήση κάποιας κρέμας πριν ή μετά την εφαρμογή.

2.9.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Οι βελόνες πρέπει να είναι ατομικές σε κλειστή συσκευασία και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται από άτομο σε άτομο, από περιοχή σε περιοχή και να μην έχουν ανοιχτεί καιρό καθώς έτσι χάνουν την αποστείρωση τους. Όσον αφορά την ηλικία, δεν υπάρχουν συγκεκριμένα ηλικιακά όρια ωστόσο η μέθοδος της αντιγήρανσης συνίσταται από 25 ετών και πάνω έως και 45.

2.9.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια εφαρμογής είναι 20 με 30 λεπτά και η διάρκεια της μεθόδου στον χρόνο είναι 1,5 με 2 χρόνια το μέγιστο με συχνές συνεδρίες.

2.9.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Cupping massage, rejuvance massage, dermarolling, PRP, μεσοθεραπεία και κατά γενική ομολογία οποιαδήποτε θεραπεία είτε από πλευράς αισθητικής είτε από πλαστικής χειρουργικής.

*Αναφορές ολόκληρου του κειμένου: (Rekstis, 2018) (Καράτση, 2014).

2.10 DERMAROLLING/MICRONEEDLING

Το dermarolling/microneedling, είναι μια μέθοδος για την καταπολέμηση στοιχείων γήρανσης και γενικότερα στοιχείων προσώπου και σώματος με σκοπό την βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης. Αποτελεί μια διαδικασία για την ανάδειξη της ομορφιάς και της νεότητας κυρίως, η οποία είχε ανεπτυχθεί το 1995 και

αρκετοί επιστήμονες όπως ο Orenteich, Camirad and Doucet(1997), Fernandez(2006) είχαν μιλήσει για τα πλεονεκτήματα της όσο αφορά την βελτίωση ουλών, τραυμάτων, την ανάδειξη του προσώπου μέσω της καταπολέμησης ρυτίδων και πιο συγκεκριμένα την άμεση διέγερση κολλαγόνου για ανάπλαση δέρματος. Το dermaroller, είναι ένα χειροκίνητο εργαλείο και οι κινήσεις που θα διεξάγονται με αυτό θα πρέπει να είναι σταθερές, προσεκτικές και με ανάλογη πίεση για άμεσα αποτελέσματα. Υπάρχουν διάφορα είδη Dermaroller άλλα σε μεγαλύτερο μέγεθος και με μεγαλύτερες σε cm ακίδες κατάλληλο για το σώμα και ρόλλερ μικρότερα με εξίσου μικρότερες σε cm ακίδες για το πρόσωπο. Ο διαχωρισμός αυτός γίνεται διότι διαφορετικό είναι το πάχος του δέρματος στο σώμα και διαφορετικό στο πρόσωπο , όπως επίσης διαφορετικές ανάγκες έχει το σώμα σε σχέση με το πρόσωπο όπως είναι φυσικό. Το μέγεθος των ακίδων ποικίλει από 0,25 σε 2 ,50 χιλιοστά ανάλογα το σημείο στο οποίο θα χρησιμοποιηθεί και η ποσότητα των ακίδων ανέρχεται από 700(για το πρόσωπο) έως 1000 (για το σώμα). Τέλος η διέγερση του κολλαγόνου και ελαστίνης χάρις το dermaroller , συμβαίνει λόγω του τραυματισμού του δέρματος και του μηχανισμού του να «εξολοθρεύσει τον κίνδυνο», έτσι επιτυγχάνεται και μεγαλύτερη εισχώρηση προϊόντων επειδή έχουν ανοίξει οι πόροι , υπεραιμία και βαθιά απολέπιση (Μαργαρώνη Γ. , 2014).



Εικόνα 14 : Εργαλείο dermaroller

2.10.1 ΟΦΕΛΗ

- 1) επιδερμική σύσφιξη, 2) διέγερση κολλαγόνου-ελαστίνης 3) βελτίωση ρυτίδων ,
- 4) βελτίωση ακμής, 5) κυτταρική ανανέωση, 6)βελτίωση ουλών

2.10.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

1)οίδημα, 2)κνησμός,3)ερυθρότητα, 4)πόνος, 5)δυσλειτουργία λεμφικού καθώς εμποδίζεται η ομαλή ροή του.

2.10.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1) Σε άτομα ηλικιωμένα , 2) Σε άτομα που δεν αντέχουν τον πόνο, 3)Σε άτομα με ασθένειες θρομβώσεων 4) εγκυμονούσες 5)Διαβητικούς , 6) Σε άτομα με αιμαγγειώματα.

2.10.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Οι κινήσεις που πρέπει να διεξάγονται με το Dermaroller ,θα πρέπει να είναι σταθερές προσεκτικές και με ανάλογη πίεση για άμεσα αποτελέσματα. Σε κάθε περιοχή οι κινήσεις πρέπει να περνάνε περίπου 4 φορές, καθώς θα πρέπει να γίνονται οριζόντια-κάθετα-λοξά δημιουργώντας ένα μοτίβο x και + . Καμία περιοχή δεν πρέπει να αφηθεί ακάλυπτη , γι'αυτό όταν πρέπει να συνεχιστεί η εφαρμογή σε γειτονική περιοχή ούτως ώστε να σαρωθεί όλο το πρόσωπο ή σώμα είναι αναγκαίο να ανασηκωθεί μερικά χιλιοστά η συσκευή και έπειτα να συνεχιστεί η εφαρμογή .Σε καμία περίπτωση όμως, δεν πρέπει συρθεί το εργαλείο στο δέρμα καθώς κάτι τέτοιο μπορεί να προκαλέσει έντονους και ανεπιθύμητους τραυματισμούς και μετέπειτα πιθανή φλεγμονή.

2.10.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Το Dermaroller δεν πρέπει να εφαρμόζετε με βιαστικές κινήσεις γιατί υπάρχει περίπτωση να αποκοπεί ακίδα από την κεφαλή του και να μείνει στην επιδερμίδα και να υπάρξει φλεγμονή .Δεν πρέπει να εφαρμόζετε πάνω σε σπίλους , πρέπει να είναι καλής ποιότητας και αποκλειστικά ατομικής χρήσης για λόγους υγιεινής και ασφάλειας. Επιπλέον δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από περιοχή σε περιοχή και να εκτίθεται σε βρώμικες επιφάνειες και θέλει ειδική μεταχείριση στις περιοχές των γονάτων, καρπών και κνημών.



Εικόνα 15 : Πριν και μετά την χρήση dermaroller σε κάθετες ρυτίδες στήθους

2.10.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διαδικασία χρειάζεται 15-40 λεπτά ανάλογα που εφαρμόζεται και 5-6 συνεδρίες για φανερά αποτελέσματα. Επαναλαμβάνονται σε 10-15 μέρες όταν ο ερεθισμός και το οίδημα έχει περάσει και έχει γίνει η επιθυμητή ανάπλαση στο δέρμα. Τέλος ΔΕΝ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ σε καμία περίπτωση καταπραϋντική κρέμα γιατί έτσι αναιρείται ο σκοπός της μεθόδου (Μαργαρώνη Γ. , 2014).

2.10.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Μπορεί να συνδυαστεί με PRP, βιταμινούχα σέρουμ, χημικά πηλιγκ, μικροδερμαπόξεση, λέιζερ , ραδιοσυχνότητες και κατά γενική ομολογία με οποιαδήποτε μη επεμβατική αισθητική πράξη .Εφαρμόζεται από αισθητικούς.

2.11 ΜΙΚΡΟΔΕΡΜΑΠΟΞΕΣΗ/MICRODERMABRASION

Η μικροδερμαπόξεση είναι μια μη-επεμβατική αισθητική μέθοδος, η οποία πραγματεύεται την μηχανική ανάπλαση του δέρματος και διαχωρίζεται από την ΔΕΡΜΑ-απόξεση. Από το 1996 έχει εγκριθεί από τον Αμερικάνικο οργανισμό φαρμάκων γνωστό με τα αρχικά FDA.Με την τεχνική αυτή , αφαιρείται με τη βοήθεια μιας χειροκίνητης σωλήνας-κεφαλής , η οποία περιέχει είτε μικροκρυστάλλους είτε διαμάντια ,η εξωτερική στοιβάδα της επιδερμίδας και τα νεκρά κύτταρα με σκοπό , την δημιουργία ενός νέου, υγιούς και ανανεωμένου δέρματος. Η μικροδερμαπόξεση έχει αρχίσει και πάλι τα τελευταία χρόνια να επιστρέφει δυναμικά στον χώρο της αισθητικής καθώς οι ανανεωμένες τεχνικές και τα υψηλής ποιότητας μηχανήματα και εργαλεία σε συνδυασμό με το χαμηλό

κόστος της μεθόδου δίνουν τη λύση σε διάφορα προβλήματα αισθητικού περιεχομένου όπως γήρανση (Arroyave E. , 2006) .



Εικόνα 16 : Εργαλείο (κεφαλή) μικροδερμαπόξεσης

2.11.1 ΟΦΕΛΗ

- Καθαρή -Φωτεινή επιδερμίδα
 - Ομαλοποίηση δέρματος
 - Βελτίωση τόνου δέρματος
 - Μείωση/Βελτίωση λεπτών γραμμών
 - Μείωση ουλών
 - Αντιμετώπιση φωτογήρανσης
 - Αντιμετώπιση δυσχρωματικών αλλοιώσεων κ γεροντικών κηλίδων
 - Ανανέωση κυττάρων
 - Ελαστικότητα δέρματος
 - Μείωση πόρων
 - Αύξηση κολλαγόνου στο χόριο
- (www.docshop.com, 2017)

2.11.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- 1)Αμυχές λόγω κρυστάλλων
- 2)Λοίμωξη δέρματος (εάν δεν καθαρίζονται τα σωματίδια)
- 3)Δημιουργία μελανιάς εάν μείνει στατική η ράβδος
- 4)Ήπια ερυθρότητα
- 5)Ερεθισμός οφθαλμών λόγω αθέλητης εισχώρησης σωματιδίων

2.11.3 ANTENΔΕΙΞΕΙΣ

Η μικροδερμαπόξεση δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε:

1. Άτομα που έχουν πρόσφατα κάνει χημικό πηλίγκ, ενέσεις κολλαγόνου.
2. Σε άτομα με σκούρο τύπο δέρματος διότι μπορεί να προκαλέσει δυσχρωματικές αλλοιώσεις στο δέρμα.
3. Σε άτομα που έχουν χρησιμοποιήσει σπρέι μαυρίσματος ή έχουν υποστεί τεχνητό μαύρισμα με ακτινοβολία για τον προηγούμενο λόγο.
4. Σε άτομα με ενεργή ακμή
5. Σε εγκυμονούσες
6. Σε άτομα με πρόσφατα ενεργό έρπη. (www.docshop.com, 2017)

2.11.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Στην αναίμακτη δερμαπόξεση εκχύνονται μικροκρύσταλλοι ή διαμάντια τα οποία ποικίλουν σε μέγεθος ανάλογα με το πρόσωπο και έπειτα αναρροφώνται με ειδικό σωληνάριο. Το μέγεθος των σωματιδίων όπως προαναφέρθηκε , η ένταση της αναρρόφησης και η ροή των κρυστάλλων διαμορφώνονται και ρυθμίζονται ανάλογα ,πχ σε ευαίσθητα δέρματα χρησιμοποιούνται ηπιότερα διαμάντια απ' ότι σε ένα άτομο και δέρμα με λιγότερο πρόβλημα και ανεκτικότερο στον πόνο. Επιπλέον με την μικροδερμαπόξεση το δέρμα υπόκειται σε βαθύ πηλίγκ , οι πόροι ανοίγουν και έτσι οποιαδήποτε άλλη συνδυαστική θεραπεία διευκολύνεται και έχει μεγαλύτερα αποτελέσματα (Argoyave E. , 2006).

2.11.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Εφαρμόζεται σε καθαρό και στεγνό πρόσωπο και αποφεύγεται η περιοχή των ματιών. Πολύ προσοχή χρειάζεται κατά την έκχυση κυρίως των μικροκρυστάλλων ώστε να μην εισέλθουν στα μάτια. Για περισσότερη προστασία ίσως απαιτείται η κάλυψη των ματιών με βαμβάκι ή γάζα. Επίσης χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή πρόσωπα με λεπτό δέρμα , γερασμένα πρόσωπα και άτομα με σπασμένα τριχοειδή αγγεία.



Εικόνα 17 : Πριν και μετά την εφαρμογή μικροδερμαπόξεσης σε άντρα νεαρής ηλικίας

2.11.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30-60 λεπτά , 5-6 συνεδρίες τουλάχιστον . Σε μερικές περιπτώσεις όπως ακμή , τα αποτελέσματα είναι μόνιμα .

2.11.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Ραδιοσυχνότητες, υπέρηχοι, μεσοθεραπεία, λίφτινγκ κλασσικό και με νήματα , εμφυτεύματα και κατά γενική ομολογία οποιαδήποτε παρέμβαση από μεριάς αισθητικού ή πλαστικού χειρουργού πχ χημικό πίλινγκ , φυτικό , θεραπεία χρυσού κ.α.

Αναφορά κειμένου : (Cobb & Wisco, 2017) , (Arroyave E. , 2006)

2.12 ΦΥΤΙΚΟ ΠΗΛΙΓΚ (PHYTOPEELING/GREENPEEL)

Το φυτικό peeling είναι μια θεραπεία απολέπισης η οποία βασίζεται σε μείγμα διάφορων βοτάνων, εκχυλισμάτων, ορυκτών και εφαρμόζεται πάνω από 40 χρόνια τουλάχιστον .Το μείγμα αυτό έχει την ικανότητα να αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και να απολεπίζει βαθιά την επιδερμίδα .Τα παραπάνω έχουν ως απότοκο την ανανέωση των κυττάρων και την αναζωογόνηση του δέρματος. Τα φυτικά peeling έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε με τη βοήθεια της νανοτεχνολογίας να έχουν μεγάλη διεισδυτικότητα και αυξημένη αποτελεσματικότητα .Επίσης εκτός των βοτάνων και των άλλων στοιχείων που αναφέρθηκαν, περιέχουν και ένα ελάχιστο ποσοστό οξέους περίπου 10% , γεγονός το οποίο δεν ερεθίζει το δέρμα σε μεγάλο βαθμό.



Εικόνα 18 : Εφαρμογή φυτικού πλίλινγκ

2.12.1 ΟΦΕΛΗ

Τα φυτικά πηλίγκ αντιμετωπίζουν:

1. Αυξημένη σμηγματόρροια
2. Ακμή πλάτης
3. Ουλώδη ακμή
4. Ρυτίδες
5. Σημάδια γήρανσης
6. Πανάδες
7. Ραβδώσεις
8. Φωτογήρανση
9. Διεσταλμένους πόρους
10. Τραχύ και λιπαρό δέρμα
11. Προβλήματα μελανίνης όπως υπό ή υπέρ μελαγχρώσεις
12. Χαλαρό δέρμα
13. Επαναφέρουν την φωτεινότητα και φρεσκάδα της επιδερμίδας
14. Ενεργοποιούν κολλαγόνο και ελαστίνη

2.12.2 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Τα rhyto-reeling δεν πρέπει να εφαρμόζονται στις εξής καταστάσεις και ασθένειες

- Ενεργό έρπη
- Φλεγμονώδη ακμή
- Ροδόχρους ακμή
- Εγκυμοσύνη

- Κακοήθεις όγκοι
- Λεύκη
- Σακχαρώδη διαβήτη
- Εγκαύματα
- Ανοιχτά τραύματα
- HIV ιό
- Ψωρίαση
- Άτομα 3^{ης} ηλικίας



Εικόνα 19 : Πριν και μετά την εφαρμογή φυτικού πίνινγκ

2.12.3 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

1. Ερύθημα
2. Οίδημα
3. Αποφλοίωση

2.12.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Έχοντας καλύψει μάτια και χείλη και έχοντας απομακρύνει περιβαλλοντικούς και κοσμητικούς ρύπους εφαρμόζεται το rhyto-peeling το οποίο ανάλογα με το πρόβλημα που έχει το άτομο και την ποιότητα δέρματος του ,διακρίνεται σε ήπιο ,μέτριο και βαθύ . Με ειδικό πινέλο απλώνεται στο πρόσωπο ενώ ταυτόχρονα με την εφαρμογή του γίνεται ήπιο μασάζ και αισθήματα όπως τσούξιμο, αίσθημα καύσου και ερυθρότητα διαρκούν μερικά λεπτά .Εφαρμόζεται σε πρόσωπο , (εως ντεκολτέ)πλάτη, κοιλιά μπράτσα ,γλουτούς.

2.12.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Εφαρμόζεται πάντα σε καθαρό πρόσωπο , αποφεύγονται τα ηλικιωμένα άτομα (3^{ης} ηλικίας) και αποφεύγονται καλοκαιρινοί μήνες. Αποφυγή χρήσης καλλυντικών προϊόντων ειδικά το χρονικό διάστημα της αποφλοίωσης . Απαγορεύεται η αποφλοίωση από την πλευρά του ατόμου για τυχόν δυσχρωματικές βλάβες και ουλές . Συνίσταται η χρήση αντηλιακού μετά την εφαρμογή ανεξαιρέτως εποχής.

2.12.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Το φυτικό peeling , διαρκεί 10 έως 30 περίπου λεπτά κάνοντας ταυτόχρονα ήπιο μασάζ .Με την εφαρμογή του peeling , η απολέπιση της επιδερμίδας διαρκεί έως 3 ημέρες απομακρύνοντας σταδιακά τα συσσωρευμένα νεκρά κύτταρα στην επιφάνεια της επιδερμίδας και επιτρέποντας την αιμάτωση και οξυγόνωση της επιδερμίδας επίσης. Το φυτικό πίλινγκ θα πρέπει να εφαρμόζετε κάθε μήνα για φανερά αποτελέσματα.

2.12.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Βαθύς καθαρισμός προσώπου και άλλες ήπιες θεραπείες από αισθητικό πχ ενυδατώσεις ,prp ,botox, υαλουρονικό , λίφτινγκ με νήματα και κλασσικό Dermaroller ,πλαστική χειλιών , μικροδερμαπόξεση , μεσοθεραπεία κ.α.
*Αναφορές για όλο το κείμενο: (Ηλιάδη-Ζαφείρη, 2012-2015) (Βουλγαράκη, 2000).

2.13 ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ (RF)

Ως ραδιοσυχνότητα ορίζεται, μία ταλάντωση που μεταδίδεται με την ταχύτητα φωτός , είναι ένα ηλεκτρομαγνητικό κύμα στην περιοχή των χαμηλότερων συχνοτήτων ή των μεγαλύτερων μήκων κύματος του ηλεκτρομαγνητικού φάσματος (100.000-10m).Σε αυτές τις συχνότητες, έγιναν τα πρώτα πειράματα εκπομπής και λήψης ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων και αυτές οι περιοχές χρησιμοποιήθηκαν για ραδιοφωνικές εκπομπές, γεγονός που οφείλεται στην ονομασία. Οι ραδιοσυχνότητες σαν μέθοδος εγκρίθηκαν το 2002 από τον Αμερικάνικο οργανισμό FDA και πρόσφατα επανήλθαν δυναμικά στο προσκήνιο. Η συχνότητα τους είναι είτε μονοπολική είτε διπολική και εφαρμόζονται μέσω πόλων και

φθάνουν έως και τις βαθύτερες στοιβάδες του δέρματος (χόριο, υπόδερμα) δηλαδή στους υποδόριους ιστούς, όπου λειτουργούν με επιλεκτική θερμότητα , δηλαδή επικεντρώνονται μόνο στις περιοχές που χρησιμοποιούνται χωρίς να διασπάται η θερμότητα τους. Μπορεί να εφαρμοστούν σε οποιοδήποτε τύπο δέρματος και φωτότυπο. Εφαρμόζονται στις περιοχές του προσώπου όπως : μέτωπο, περιοχή ματιών, σαγόνα , λαιμό , ντεκολτέ για να αποδώσει σύσφιξη και ελαστικότητα στο δέρμα και για αποφυγή πόνου και δυσφορίας συνίσταται αναισθητική κρέμα. Πρόκειται για μια ασφαλή μέθοδο με ελεγχόμενο βάθος ,με άμεσα αποτελέσματα και με ελάχιστες παρενέργειες (www.wikipedia.org, 2015) (Ρήγα & Γληγόρη, 2006).



Εικόνα 20 : Ενδεικτικό εργαλείο και εφαρμογή ραδιοσυχνότητων

2.13.1 ΟΦΕΛΗ

1. Επιδερμική σύσφιξη
2. Εξάλειψη ή Μείωση ρυτίδων
3. Εξάλειψη ουλών κυρίως από ακμή
4. Κυτταρική ανανέωση
5. Επιτάχυνση λεμφικής και αιματικής κυκλοφορίας
6. Σύσφιξη δέρματος
7. Αντιμετώπιση φωτογήρανσης και γενικότερης γήρανσης
8. Επανόρθωση της ελαστικότητας του δέρματος
9. Διέγερση κολλαγόνου και ελαστίνης από τους ινοβλάστες του χορίου
10. Μεγάλη διάρκεια μεθόδου
11. Μείωση μαύρων κύκλων
12. Ενυδάτωση δέρματος

2.13.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Ερυθρότητα
- Ερεθισμένο δέρμα
- Οίδημα
- Αίσθημα καύσου
- Αίσθημα τσιμπήματος
- Ξηρό δέρμα
- Αποφλοιωμένο δέρμα
- Πόνος

2.13.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Οι ραδιοσυχνότητες δεν πρέπει να εφαρμόζονται : Σε άτομα με 1)βηματοδότη, 2)σε άτομα με καρδιακές βαλβίδες, 3)πάνω σε εγκαύματα, 4)σε άτομα με μεταλλικά και μηχανικά εμφυτεύματα σε πρόσωπο-σώμα-δόντια διότι λόγω της θερμότητας που εισέρχεται θερμαίνονται και εκείνα, και 5)τέλος σε επίφοβες σπάνιες παθήσεις.

2.13.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σε αυτό το σημείο και εφόσον έχει ήδη προηγηθεί κάποια ενημερωτική συνάντηση με τον ασθενή, θα πρέπει να γίνει ντεμακιγιάζ προσώπου για να απομακρυνθούν οι ρύποι είτε από καλλυντικά προϊόντα είτε από το περιβάλλον που υπάρχουν στην επιφάνεια της επιδερμίδας , προκειμένου να προετοιμαστεί η επιδερμίδα να δεχτεί τη θεραπεία. Έπειτα γίνεται ήπια απολέπιση προσώπου είτε με κάποιο προϊόν και χειρονακτικά , είτε με μηχανήμα πχ μικροδερμαπόξεση για να απομακρυνθούν τα νεκρά κύτταρα και να διασταλθούν οι πόροι .Τέλος με τη χρήση συσκευής υπερήχων και τα κατάλληλα υλικά που πρότινος έχουν εφαρμοστεί στην επιδερμίδα ξεκινάει η θεραπεία με ανοδικές κινήσεις τύπου μάλαξης στα σημεία του προσώπου.

2.13.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Πριν την εφαρμογή , χρειάζεται η πλύση με ήπιας μορφής σαπούνι και χλιαρό νερό για να καθαριστεί η επιδερμίδα από τις ακαθαρσίες .Έπειτα αλείφετε το

πρόσωπο με αναισθητική κρέμα και δεν γίνεται εφαρμογή μέχρι να δράσει. Στην συνέχεια αφαιρείται και ο Αισθητικός από μέρους του σημαδεύει την περιοχή όπου θέλει να εφαρμοστεί η θεραπεία. Τέλος περνάει την μαρκαρισμένη περιοχή με ειδικό τζέλ , το οποίο θα βοηθήσει στην ομαλή και εύκολη κίνηση του πόλου, ο οποίος θα μεταφέρει την ραδιοσυχνότητα στην επιδερμίδα και θα τη βοηθήσει να διεισδύσει στις βαθύτερες στοιβάδες και στην υπο θεραπεία περιοχή. Εφαρμόζεται σε ηλικίες από 30 έως και 50 για καλύτερα αποτελέσματα

2.13.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια της μεθόδου ποικίλει από 10 -40 λεπτά αναλόγως που εφαρμόζεται , η διάρκεια της μεθόδου στο χρόνο ποικίλει αναλόγως με τον τρόπο ζωής , την συντήρηση και την ηλικία του ασθενή. Σε γενικές γραμμές ωστόσο διαρκεί 2-5 χρόνια και συνίσταται 1 θεραπεία ανά 4-8 εβδομάδες.



Εικόνα 21 : Πριν και μετά από 4-6 μήνες από την εφαρμογή Ραδιοσυχνότητας

2.13.7 ΕΠΑΚΟΛΟΥΘΑ

Μηχανικά : Οφείλονται στις ταλαντώσεις των μορίων των ιστών που προκαλούνται από τη διαφορά πίεσης ανάμεσα τους.

1. Αύξηση διαπερατότητας της κυτταρικής μεμβράνης.
2. Μείωση των οιδημάτων λόγω της μικρομάλαξης που υφίστανται οι ιστοί ως αποτέλεσμα των εξαναγκασμένων ταλαντώσεων αυτών.
3. Βελτίωση της απαγωγής προϊόντων του μεταβολισμού
4. Διέγερση σύνθεσης πρωτεϊνών
5. Διαχωρισμός των ινών κολλαγόνου

6. Φαινόμενο σπηλαιοποίησης: Το φαινόμενο της σπηλαιοποίησης παρατηρείται σε σωματικές κοιλότητες που περιέχουν νερό. Τέτοιες περιοχές , είναι οι αρθρώσεις , τα μάτια , νωτιαίος μυελός κ.α. Όταν προκαλούνται υψηλές θερμοκρασίες δημιουργούνται φυσαλίδες , οι οποίες με την επίδραση των μηχανικών δυνάμεων , μπορούν είτε να διαλυθούν είτε να μεγαλώσουν τόσο ώστε να προκαλέσουν βλάβες στους γύρω ιστούς. Η δημιουργία φυσαλίδων ευνοείται από:

A) Τις υψηλές θερμοκρασίες που αναπτύσσονται στους ιστούς

B) Στις υψηλές συχνότητες των υπερήχων

Γ) Στις υψηλές εντάσεις των υπερήχων πάνω από 4W/cm² (Ρήγα & Γληγόρη, 2006)

Βιολογικά : Αποτελέσματα που είναι εμφανή και έχουν αντίκτυπο στην επιδερμίδα.

1. Αντιφλεγμονώδης δράση
2. Επιτάχυνση επούλωσης πληγών
3. Αγγειοδιαστολή λόγω αύξησης της θερμοκρασίας
4. Υπεραιμία λόγω αγγειοδιαστολής
5. Αύξηση διαπερατότητας κυτταρικής μεμβράνης (Ρήγα & Γληγόρη, 2006).

2.13.8 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Εμφυτεύματα , θεραπεία χρυσού , οξέα , λίφτινγκ με νήματα, μικροδερμαπόξεση , λέιζερ , παλμικό και κατά γενική ομολογία οποιαδήποτε παρέμβαση και θεραπεία είτε από πλευράς αισθητικής είτε από πλευράς πλαστικής χειρουργικής.

*Αναφορές όλου του κειμένου: (Matovski, -) (Rodrigues de Araujo, Pinheiro Campos Soares, Souza da Silva, & Da Silva Moreira, 2015) (MoetazEl-Domyati, και συν., 2011) (Ρήγα & Γληγόρη, 2006)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

3.1 ΒΟΤΟΧ

Το Μπότοξ (αλλαντοξίνη) είναι μία από τις παλαιότερες επεμβατικές θεραπείες αντιγήρανσης που υπάρχουν στον κόσμο και η οποία αρχικά δημιουργήθηκε για να θεραπεύσει προβλήματα όπως στραβισμό , tics , υπερλειτουργία μυών κ.α. Η ανακάλυψη του συνέβη το 1895 στο Βέλγιο όπου διαπιστώθηκε ότι πρόκειται για βακτήριο (*bacterium clostridium botulinum*) έπειτα από ομαδική τροφική δηλητηρίαση. Ωστόσο από το 1990 και μετά αφού επικυρώθηκε από τον FDA οργανισμό , άρχισε να χρησιμοποιείται στις Η.Π.Α και για αισθητικούς σκοπούς πέρα των θεραπευτικών. Η ιδιότητα της τοξίνης A , που αποτελεί το botox λέγεται ότι μπλοκάρει τους νευροδιαβιβαστές των μυών καθιστώντας τους αδύναμους για συστολή και έτσι λόγω αυτού παρατηρείται η παράλυση των μυών κάτι που προφανώς αφαιρεί την ικανότητα του ατόμου να τους κινεί. Το μπότοξ , διατίθεται σε κρυσταλλική μορφή και βρίσκεται μέσα σε γυάλινα φιαλίδια. Τα φιαλίδια αυτά λόγω του ευαίσθητου περιεχομένου τους, θα πρέπει να φυλάσσονται σε χαμηλές θερμοκρασίες για την άψογη διατήρησή του. Πρόκειται για πορώδη-απορροφήσιμο εμφύτευμα.



Εικόνα 22 : Φιαλίδιο μπότοξ

3.1.1 ΟΦΕΛΗ

- Νεανική όψη
- Αναζωογονημένη επιδερμίδα-δέρμα
- Εξάλειψη παλιών δυναμικών ρυτίδων
- Εξάλειψη στα σημάδια έκφρασης

- Βελτίωση αυλακώσεων
- Αποκατάσταση πιθανής ασυμμετρίας προσώπου
- Σύσφιξη επιδερμίδας
- Επαναφορά σφριγηλότητας
- Βελτίωση της υφής και του τόνου της επιδερμίδας
- Επαναφορά ενυδάτωσης του δέρματος
- Ελάχιστος χρόνος ανάρρωσης

3.1.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Προσωρινοί μώλωπες
- Ερυθρότητα
- Πονοκέφαλοι (σπάνια)
- Ασυμμετρία στο πρόσωπο
- Προσωρινή πτώση άνω βλεφάρου και φρυδιών
- Διαταραχή όρασης (σπάνια)
- Μετατόπιση υλικού
- «Παγωμένη» όψη
- Ατροφία μυός ή γειτονικών μυών
- Αντισώματα στην τοξίνη
- Μη απορρόφηση υλικού/Αδυναμία ισόποσης απορρόφησης υλικού.,



Εικόνα 23 : Πριν και μετά την εφαρμογή μπότοξ στο πόδι της χήνας

3.1.3 ANTENΔΕΙΞΕΙΣ

Δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε : λεχώνες , εγκύους, άτομα που πάσχουν από νευρομυική νόσο ,άτομα που έχουν αποδεδειγμένη αλλεργία στο υλικό , σε ασθενής με θρομβοεμβολικά επεισόδια .

3.1.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Έχοντας χορηγήσει τουλάχιστον 15 λεπτά πριν αναισθητική κρέμα για αποφυγή πόνου , μαρκάρονται με ένα λευκό μολύβι τα ατροφικά σημεία στα οποία θα χορηγηθεί το υλικό για αποφυγή λάθους .Μετά το άνοιγμα του φιαλιδίου , το υλικό θα πρέπει να χορηγηθεί αμέσως για αποφυγή μικροβίων και πιθανή εξασθένιση των συστατικών. Το υλικό είναι πιθανό αναλόγως με το πρόβλημα αλλά και με το αποτέλεσμα που επιθυμεί το κάθε άτομο , είτε να χορηγηθεί αυτούσιο είτε αραιωμένο. Ενδεικτικά σημεία εφαρμογής είναι το μέτωπο , λαιμός, πόδι χήνας , χείλη και στόμα κ.α.

3.1.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Η μέθοδος αυτή ενδείκνυται στις ηλικίες από 30-65 και για τις πρώτες 7 ώρες μετά την χορήγηση δεν θα πρέπει ο ασθενής να σκύβει , να αθλείται και να ακουμπάει την περιοχή γιατί υπάρχει περίπτωση μετανάστευσης του υλικού. Πρέπει κατ'ανάγκη να αποφεύγεται η ηλιακή ακτινοβολία και γενικότερα οι υψηλές θερμοκρασίες πχ σάουνα κ.α. για τουλάχιστον 7 μέρες .

3.1.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η χορήγηση της θεραπείας διαρκεί 5-15 λεπτά ενώ μακροπρόθεσμα 4-6 μήνες αναλόγως πόσο γρήγορα το ενσωματώνει ο οργανισμός. Τα αποτελέσματα του μπότοξ διακρίνονται μετά από 2-14 ημέρες .

3.1.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Λίφτινγκ με νήματα, λίφτινγκ μετώπου και φρυδιών ,ολικό λίφτινγκ, μεσοθεραπεία, peelings , μασάζ με βεντούζες , ρεζουβάνς , λείζερ και κατά γενική

ομολογία οποιαδήποτε θεραπεία από πλευράς αισθητικού ή πλαστικού χειρουργού μετά από εύλογο χρονικό διάστημα.

*Αναφορές κειμένου: (Arroyave E. , 2006) (Gerber & Czenko Kuechel, 2009)

3.2 ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ(ΗΑ)

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερα άτομα επιλέγουν σαν μέσο αντιγήρανσης το υαλουρονικό οξύ ως σχετικά ανέξοδη και γρήγορη μέθοδο. Η ιδιότητα του να προσδίδει νιότη αναίμακτα είναι η αιτία της τόσο μεγάλης ζήτησης του. Όσο αφορά το ίδιο σαν υλικό , εφευρέθηκε το 1934 από τους Karl Meyer και John Palmer , αφού απομόνωσαν κάποια ουσία του αγελαδίσου ματιού και εγκρίθηκε το 2004 από τον FDA οργανισμό. Πρόκειται επομένως για πολυσακχαρίτη που βρίσκεται στην θεμέλια ουσία του δέρματος, στα μάτια και στις αρθρώσεις και έχει την ικανότητα να δεσμεύει έως και 1000 φορές το βάρος του ακόμα , να διατηρεί και να ελέγχει την ποσότητα του νερού στους ιστούς καθιστώντας το σημαντικό συστατικό για τη διατήρηση ενυδατωμένης και σφριγηλής επιδερμίδας(Δερβισογλου & Αθανασιάδου).Η απώλεια του προφανέστατα έχει τα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα και έτσι λόγο αυτού είναι από τα αναγκαία και πρωτεύοντα συστατικά σε κρέμες ,ορούς , σε καλλυντικά και φαρμακευτικά είδη γενικότερα. Η χρήση του ενέσιμου υαλουρονικού αποκαθιστά τον χαμένο όγκο σε διάφορα σημεία σε πρόσωπο και σώμα και εξαλείφει σημάδια κόπωσης , ρυτίδες κ.α. Πρόκειται για απορροφήσιμο εμφύτευμα .Υπάρχουν διάφοροι τύποι υαλουρονικού ανάλογα με τον τρόπο που έχουν παραχθεί, όπως :

1. ΗΑ ζωικής προέλευσης από λειρί πετεινού ή βοδινό
2. Μη ζωικής προέλευσης (nasha) που παράγεται από βακτηριδιακή ζύμωση στελεχών στρεπτόκοκκου.
3. Απορροφήσιμο εναιώρημα gel μη ζωικής
4. Από πτώμα ανθρώπινου συνδετικού ιστού
5. Ημιμόνιμο διφασικό που αποτελείται από ανόργανα μεταλλικά άλατα ασβεστίου με gel νερού (Σγότηζου & Κοντοχριστόπουλος, Απρίλιος-Ιουνιος 2014).



Εικόνα 24 : Πριν και μετά την εφαρμογή υαλουρονικού σε γυναίκα νεαρής ηλικίας

3.2.1 ΟΦΕΛΗ

- Μείωση ρυτίδων
- Αύξηση όγκου πεπλατυσμένων περιοχών
- Αποκατάσταση λάμψης και απαλότητας
- Αποκατάσταση σφριγηλότητας
- Αύξηση και επαναφορά υδάτωσης προσώπου
- Συμβατό με ανθρώπινο οργανισμό
- Λίγος χρόνος αποκατάστασης
- Διορθώνει τους μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια
- Επαναφέρει την δομή του προσώπου ή του προσδίδει καινούργια αυξάνοντας πχ τα ζυγωματικά

3.2.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Μη συμβατό με κάποιους οργανισμούς
- Ερυθρότητα
- Εκχυμώσεις
- Πόνος
- Κοκκιώματα-όζοι (μακροπρόθεσμη εμφάνιση)
- Μόλυνση
- Σαρκοείδωση
- Ασυμμετρία
- Μόνιμο πρόβλημα σε νεύρα του προσώπου

*Η σαρκοείδωση πρόκειται για διαταραχή του ανοσοποιητικού συστήματος που έχει χαρακτηριστεί ως αυτοάνοση , στην οποία δημιουργούνται μικροσκοπικές συσσωρεύσεις κυττάρων σε διάφορα όργανα του σώματος, που ονομάζονται κοκκιώματα, επειδή μοιάζουν με κόκκους άμμου .Τα κοκκιώματα μπορεί να αυξηθούν σε μέγεθος ή και να αθροιστούν σε ένα όργανο του σώματος, προκαλώντας διάφορα συμπτώματα. Η νόσος μπορεί να προσβάλει όλα τα όργανα του σώματος, συχνότερα όμως προσβάλλει τους πνεύμονες, τους λεμφαδένες εντός του θώρακα, το δέρμα, τα μάτια και το συκώτι(www.onmed.gr, 2014).



Εικόνα 25 : Πριν και μετά την εφαρμογή υαλουρονικού στο πρόσωπο γυναίκας νεαρής ηλικίας

3.2.3 ANTENΔΕΙΞΕΙΣ

- Εγκυμοσύνη
- Άτομα που πάσχουν από θρομβοεμβολικά επεισόδια
- Ασθενείς που λαμβάνουν αντιπηκτική αγωγή
- Ασθενείς με διαπιστωμένη αλλεργία στο υαλουρονικό
- Ασθενείς με ρευματοπάθειες
- Ασθενείς με σκληροδερμία

3.2.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Από πλαστικούς χειρουργούς ή εγκεκριμένους δερματολόγους χρησιμοποιούνται μικρών cm ενέσεις με αραιωμένο ή αυτούσιο υαλουρονικό και ταυτόχρονα γίνεται μασάζ στις περιοχές για αποφυγή σταθεροποίησης του υλικού και για καλύτερη/ισόποση κατανομή. Μπορεί να εφαρμοστεί : Κάτω από τα μάτια , στις ρινοπαραριακές αύλακες, στα χείλη ,περιμετρικά από τα χείλη για την βελτίωση του περιγράμματος, μόνο στο άνω χείλος (ρυτίδες καπνιστή) , στα ζυγωματικά , στο πηγούνι , στην κάτω γνάθο , στον λαιμό στις κάθετες και οριζόντιες ρυτίδες , μεσόφρυο , στην μύτη ,μέτωπο , πόδι της χήνας , στην ραχιαία επιφάνεια των χεριών και στο άνω και κάτω βλέφαρο .

3.2.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Η μέθοδος του υαλουρονικού ενδείκνυται σε άτομα από 18 ετών και πάνω ,σε άτομα τα οποία δεν έχουν τόσο σοβαρά ή εκτεταμένα αισθητικά προβλήματα σε πρόσωπο και σώμα και τα οποία συνεπώς θα χρειάζονται κάτι περισσότερο επεμβατικό. Επίσης πάντα το υλικό το χρησιμοποιείται φειδωλά, με σύνεση και σε ποσότητα η οποία θα ταιριάζει και θα συμβαδίζει με τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά του προσώπου. Μετά την εφαρμογή και για 1 εβδομάδα το λιγότερο πρέπει να αποφεύγεται η ακτινοβολία και γενικότερα οι υψηλές θερμοκρασίες.

3.2.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια της εφαρμογής του υλικού είναι περίπου στα 5-10 λεπτά ανάλογα με την εμπειρία του γιατρού και το μέρος-μέρη που εφαρμόζεται ,ενώ σαν μέθοδος αντιγήρανσης η διάρκεια του εκτιμάται από 6-15 μήνες. Τα αποτελέσματα είναι φανερά τα αμέσως επόμενα λεπτά.

3.2.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Μεσοθεραπεία , ρηρ , λέιζερ , dermarolling , παλμικό φως ,φυτικό πήλιγκ και κατά γενική ομολογία με οποιαδήποτε παρέμβαση και από πλευράς αισθητικού και πλαστικού χειρούργου.

*Αναφορές κειμένου Υαλουρονικού: (Arroyave E. , 2006) (Δημήτρης Μαστορακος) (Δερβίσογλου & Αθανασιάδου, 2011)

3.3 ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ(MESOTHERAPY)

Η μεσοθεραπεία είναι πρακτικά μια τεχνική, η οποία βασίζεται στην έκχυση διάφορων θρεπτικών ουσιών όπως βιταμίνες, ένζυμα, υαλουρονικό οξύ κ.α. με τη βοήθεια ενέσεων. Η μέθοδος αυτή λέγεται ότι ξεκίνησε στην Γαλλία το 1952 έως το 1958 από τον Dr.Michel Pistor για την αντιμετώπιση παθήσεων όπως ρευματοπάθειες , οστεοαρθρίτιδα, δηλαδή ασθενειών που διόλου έχουν κάποια ομοιότητα με την αισθητική. Αυτή την τεχνική , την ανέπτυξε περισσότερο μετά από χρόνια ο Dr.Lionel Bisson στην (βόρεια) Αμερική για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και έκτοτε άρχισε να χρησιμοποιείται με μεγαλύτερο ζήλο. Από το

2002 περίπου, κατέχει ένα μεγαλύτερο ποσοστό ζήτησης στον τομέα της αισθητικής. Η μεσοθεραπεία λοιπόν, γίνεται με τη βοήθεια ενέσεων που δεν ξεπερνάνε τα 0,6-12 cm (Maya, 2007) και είναι είτε μεμονωμένες (mesogun) είτε πολλές συγκεντρωμένες σε μία λαβή (dermapen), έχουν την δυνατότητα να γίνουν είτε σε όλη την επιφάνεια του προσώπου, είτε σε συγκεκριμένα ατροφικά σημεία αν και προτιμάται για μεγαλύτερα αποτελέσματα η γενική έκχυση. Ακόμα πρέπει να αναφερθεί ότι οι βελόνες τις μεσοθεραπείας αν και μικρές διεισδύουν έως και 3 χιλιοστά στο δέρμα (Μαργαρώνη, 2014).



Εικόνα 26 : Ειδικό εργαλείο μεσοθεραπείας "Mesogun"

3.3.1 ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Κολλαγόνο, υαλουρονικό, γλυκολικό οξύ, βιταμίνες A,C,E, μέταλλα πχ ψευδάργυρος, μαγνήσιο, οξέα, καλσιτονίνη, ένζυμα, πολυβιταμίνες, αμινοξέα (Maya, 2007).

3.3.2 ΟΦΕΛΗ

1. Αντιμετώπιση ρυτίδων και λεπτών γραμμών
2. Αντιμετώπιση τριχόπτωσης
3. Βελτίωση κυτταρίτιδας σε οπτικό και κλινικό επίπεδο
4. Αντιμετώπιση φωτογηρασμένου δέρματος
5. Άμεση διέγερση κολλαγόνου και ελαστίνης που έχει και ως αποτέλεσμα την τόνωση και αναζωογόνηση της επιδερμίδας σε πρόσωπο αλλά και σώμα
6. Λιποδιάλυση
7. Σύσφιξη χαλαρωμένου δέρματος
8. Βελτίωση μελάσματος
9. Επαναφορά και διατήρηση υγρασίας δέρματος

3.3.3 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Μελανιές
- Νέκρωση σημείων στο σώμα
- Οίδημα
- Ατροφία
- Λιποδυστροφία
- Υπερμελάγχρωση
- Αλλεργική αντίδραση
- Λοιμώξεις HIV
- Έρπης
- Ηπατίτιδα
- Λειχηνοειδείς εξανθήματα : βλάβες μπορεί να είναι πλάκες μικρές βλατίδες. Οι φωτολειχηνοειδείς αντιδράσεις προτιμούν κυρίως τις ραχιαίες περιοχές των χεριών. Η συμμετοχή του στόματος είναι λιγότερο συχνή .Εμφανίζονται ως πλάκες ή διαβρώσεις. Το κάτω χείλος συχνά προσβάλλεται στις φωτολειχηνοειδείς αντιδράσεις. Τα νύχια μπορεί επίσης να προσβληθούν.
- Πληγές

(Sarkar, Vijay Kumar, & Venkataram , 2011)

3.3.4 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Η μεσοθεραπεία δεν πρέπει να εφαρμόζετε :

1. Σε εγκυμονούσες και θηλάζουσες μητέρες
2. Σε άτομα που κάνουν χρήση ινσουλίνης
3. Σε άτομα με πρόσφατο καρκίνο
4. Σε άτομα με καρδιακά νοσήματα
5. Σε άτομα με θρομβοεμβολικά φαινόμενα
6. Σε άτομα που καταναλώνουν φάρμακα με σαλικυλικό οξύ πχ ασπιρίνη
7. Σε άτομα με νεφρικές ασθένειες
8. Σε άτομα με προβλήματα αιμορραγιών
9. Και τέλος σε άτομα με παθήσεις ανοσοποιητικού

(Sarkar, Vijay Kumar, & Venkataram , 2011)

3.3.5 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Καθαρίζετε το πρόσωπο για να απομακρυνθούν οι ρύποι είτε από μακιγιάζ είτε από το περιβάλλον , στην συνέχεια είτε εκχύνονται τα προϊόντα στην επιφάνεια του προσώπου και εισάγονται στις βαθύτερες στοιβάδες με την βοήθεια του dermaroller ή dermapen, είτε εισάγεται το υλικό στις ενέσεις/ένεση mesogun και έπειτα στο δέρμα .

3.3.6 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Εφαρμόζεται σε καθαρό πρόσωπο και συνίσταται από ηλικίες 25-30 και άνω.



Εικόνα 27 : Πριν και μετά την εφαρμογή μεσοθεραπείας

3.3.7 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η συνεδρία διαρκεί 20 έως 40 λεπτά και πριν την χρήση ενέσεων για αποφυγή πόνου ή δυσφορίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί αναισθητική κρέμα. Η διάρκεια των αποτελεσμάτων είναι 1-2χρόνια. Τα αποτελέσματα γίνονται αντιληπτά μετά από 3-6 μήνες και ανάλογα τον σκοπό που χρειάζεται να επιτευχθεί, πρέπει να πραγματοποιηθούν τουλάχιστον 5-8 συνεδρίες.

3.3.8 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Η μεσοθεραπεία μπορεί να συνδυαστεί για καλύτερα αποτελέσματα microneedling, με fraxel lazer, prp, βιταμίνες , πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία , υαλουρονικό οξύ , λίφτινγκ με νήματα , rejuvanace και curring μασάζ και σε γενικές γραμμές , με οποιασδήποτε μορφής παρέμβαση είτε από αισθητικό είτε από πλαστικό χειρουργό μετά από εύλογο χρονικό διάστημα.

3.4 PRP (PLANET-RICH PLASMA)

Πρόκειται για μια πρωτοποριακή αισθητική μέθοδο , η οποία στηρίζεται στην λήψη ατομικού αίματος , το οποίο και χρησιμοποιείται ως αυτόλογο στην διαδικασία αυτή. Λαμβάνεται λοιπόν μια μικρή ποσότητα αίματος, έπειτα γίνεται επεξεργασία με φυγοκέντριση σε μικροβιολογικό εργαστήριο και εν συνεχεία απομακρύνεται το πλούσιο σε αιμοπετάλια πλάσμα. Το πλάσμα ενεργοποιείται με την προσθήκη ιόντων ασβεστίου και νεουκλεοτιδίων και πραγματοποιείται ενέσιμα(με λεπτές ενέσεις) , είτε με ρόλλερ αλλά ακόμα και με dermapen σε συνδυασμό με τη μέθοδο της μεσοθεραπείας . Πρόκειται επομένως για μια μέθοδο ελάχιστα επεμβατική και σχεδόν αναίμακτη. Το prp επίσης είναι τεχνική, η οποία ξεκίνησε να γίνεται πιο γνωστή από το 2010 και έπειτα, λόγω της διαφήμισης της από διάσημα πρόσωπα. Στο εξωτερικό είναι γνωστό και ως “Vampire Lift” το οποίο όπως είναι λογικό το όνομα του αντλήθηκε από τις ιδιότητες του να κάνει φυσικό lifting με αίμα (www.biohellenika.gr, -).

*Πλάσμα: Το **πλάσμα αίματος** είναι υποκίτρινο υγρό που αποτελεί τη βάση του συνδετικού ιστού του κυκλοφορικού συστήματος, ως άμορφο συστατικό . Το πλάσμα περιλαμβάνει πρωτεΐνες , νερό κατά 90% περίπου και διάφορους διαλύτες. Στο πλάσμα περιέχονται ερυθρά αιμοσφαίρια , λευκά αιμοσφαίρια και αιμοπετάλια . (www.wikipedia.org, -)

3.4.1 ΟΦΕΛΗ

1. Έχει αντιφλεγμονώδης δράση
2. Ελάχιστος πόνος
3. Διορθώνει βλάβες από laser
4. Λειτουργεί συνεργικά με τα βλαστοκύτταρα
5. Αυξάνει τα επίπεδα του αυξητικού παράγοντα αιμοπεταλίων PDGF
6. Αναζωογονεί τοπικούς ινοβλάστες
7. Δεν υπάρχει πιθανότητα αλλεργίας στο υλικό καθώς δότης και χρήστης είναι ο ίδιος και στις 2 περιπτώσεις
8. Αντιμετωπίζει την έντονη τριχόπτωση
9. Αναζωογονεί το δέρμα
10. Απαλύνει και βελτιώνει τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες
11. Βελτιώνει την κλινική εικόνα των ραγάδων και ραβδώσεων

12. Προσδίδει και επαναφέρει τη λάμψη του δέρματος
13. Τόνωση και σύσφιξη
14. Προσδίδει μόνιμα αποτελέσματα χωρίς μακροπρόθεσμες παρενέργειες (www.biohellenika.gr, -).

3.4.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΙΕΣ

- Μελάνιασμα
- Οίδημα
- Ερύθημα έως 12 ώρες



Εικόνα 28 : Σύνηθες εργαλείο Prp dermapen

3.4.3 ANTENΔΕΙΞΕΙΣ

Το vampire lifting δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με θρομβοκυτταροπενία , άτομα που λαμβάνουν αντιπηκτική θεραπεία και άτομα με σοβαρά μεταβολικά και συστηματικά νοσήματα (Καραφώτης & Γκατζόλης, 2015).

3.4.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σε καθαρή επιδερμίδα και ενώ έχει φυγοκεντριστεί, το αίμα, με μία σύρριγα εκχύνεται σιγά σιγά το προϊόν στο πρόσωπο και ταυτόχρονα με το dermapen, dermaroller ή το mesogun δημιουργούνται εκδορές/ουλές με σκοπό να ανοιχτούν οι πόροι και να τραυματιστεί ελεγχόμενα η επιδερμίδα ούτως ώστε να εισέλθει το πλάσμα μέχρι και στις βαθύτερες στοιβάδες και να έχει επιτευχθεί ο απώτερος σκοπός.



Εικόνα 29 : Εφαρμογή PRP

3.4.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Θα πρέπει να εφαρμόζεται σε καθαρό πρόσωπο , προτείνεται να έχει προηγηθεί ένα απαλό πίλινγκ τις προηγούμενες ημέρες/ημέρα ούτως ώστε να έχουν αφαιρεθεί τα νεκρά κύτταρα για να μην εμποδίζουν τα αποτελέσματα. Το αίμα-πλάσμα που έχει συλλεχθεί είναι καλύτερο να χρησιμοποιηθεί την ίδια ημέρα και να φυλαχθεί σε ψυγείο και ασφαλώς να είναι το δικό μας.

3.4.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια της μεθόδου είναι γύρω στα 30 λεπτά .Τα αποτελέσματα της είναι φανερά μετά από μια εβδομάδα περίπου , διαρκούν από 6 μήνες έως 2 χρόνια και σε κάποιες περιπτώσεις όπως στην αντιμετώπιση ουλών ακμής μόνιμα .Για φανερά αποτελέσματα χρειάζονται τουλάχιστον 3-4 συνεδρίες με ένα μήνα διαφορά και για συντήρηση του αποτελέσματος ίσως 1-2 συνεδρίες κάθε χρόνο. Εφαρμόζεται μόνο από πλαστικούς χειρουργούς και σε ηλικίες από 18 και άνω χωρίς ωστόσο να υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος ηλικιακός «φραγμός» (Καραφώτης & Γκατζόλης, 2015).

3.4.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Μεσοθεραπεία , microneedling , μικροδερμαπόξεση ,φυτικό πίλινγκ , θεραπεία χρυσού , λίφτινγκ μετώπου και φρυδιών, πλαστική χειλιών ,οξέα φρούτων και ποικίλες αισθητικές η χειρουργικές παρεμβατικές και μη θεραπείες.



Εικόνα 30 : Πριν και μετά από πολλαπλές εφαρμογές rpr στο πρόσωπο γυναίκας μέσης ηλικίας

3.5 ΡΥΤΙΔΕΚΤΟΜΗ/FACE LIFTING

Αρχικά ο όρος face-lifting αναφέρεται σε ένα σύνολο επεμβάσεων και όχι σε συγκεκριμένη μέθοδο ή επέμβαση. Η πρώτη μορφή λίφτινγκ εισήχθη το 1974 και ήταν το μυσταπονευροτικό (κλασσικό). Έχει ως σκοπό την αντιμετώπιση και εξάλειψη στα σημάδια της γήρανσης και ανάλογα με το τι πρέπει να βελτιωθεί, υπάρχουν διάφοροι τρόποι/είδη όπως: α) κλασσικό (μυσταπονευροτικό), β) ενδοσκοπικό, γ) τραχηλικό (SMAS) και δ) MCA (Buchanan, Mihora, & Mast, 2018). Η ρυτιδεκτομή ως μέθοδος βοηθάει στην αντιμετώπιση του χαλαρού δέρματος και των βαθύ ρυτίδων, εάν είναι απαραίτητο αφαιρείται το περιττό λίπος ή δέρμα από περιοχές και πραγματοποιείται και επιπλέον σύσφιξη των μυών. Σχετικά με τον λαιμό βοηθάει στο ανασήκωμα, στην αναδόμηση και στην λείανση των κατακόρυφων πτυχώσεων του που δημιουργούνται ανά τα χρόνια. Η ρυτιδεκτομή είναι πιο συχνή μέθοδος από τις ηλικίες 45 και άνω, καθώς τότε παρατηρείται περισσότερο η κλιμακωμένη πτώση σε πρόσωπο και λαιμό (Pourdanesh, Esmaeelinejad, Jafari, & Nematollahi, 2016).

3.5.1 ΟΦΕΛΗ

1. Βελτιώνει τα πτωτικά (κρεμασμένα) βλέφαρα και τα χαλαρωμένα «προγούλια» που δημιουργούν αντιαισθητικό αποτέλεσμα και μια κακώς προσδιορισμένη γραμμή στην κάτω γνάθο.
2. Βελτιώνει τον χαλαρωμένο λαιμό

3. Βελτιώνει και επαναπροσδιορίζει τις κάθετες και οριζόντιες ρυτίδες του λαιμού.
4. Βελτιώνει τις ρινοχειλικές πτυχώσεις
5. Βελτιώνει τις γραμμές έκφρασης που εκτείνονται από την εξωτερική γωνία του στόματος έως και το πηγούνι.
6. Βελτιώνει τις σακούλες (οίδημα) στα κάτω βλέφαρα
7. Αποδίδει όμορφο, ομοιόμορφο , νεανικό και ξεκούραστο δέρμα και βλέμμα
8. Βοηθάει στην σύσφιξη και ανόρθωση του δέρματος
9. Διορθώνει τις μυϊκές δεσμίδες
(Gerber & Czenko Kuechel, 2009).

3.5.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Αιμορραγία
- Ανομοιομορφία προσώπου
- Ουλοποίηση
- Βλάβες νευρών
- Αδυναμία τμημάτων προσώπου
- Οίδημα
- Μελάνιασμα
- Αιμάτωμα
- Αλωπεκία
- Μεγέθυνση μετώπου

3.5.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε άτομα με διαβήτη και σε άτομα με αιμορραγικές παθήσεις .

3.5.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΛΙΦΤΙΝΓΚ

Κλασσικό λίφτινγκ

Στο κλασσικό λίφτινγκ , οι τομές αρχίζουν κατά κύριο λόγο από μέσα από την περιοχή των μαλλιών ή των κροτάφων , επεκτείνονται κάποια χιλιοστά στην φυσική πτυχή μπροστά από το λοβίο του αυτιού και τελειώνουν είτε ακριβώς επάνω στο σημείο του τράγου ,είτε πίσω από το αυτί δίπλα από το τριχωτό της κεφαλής.

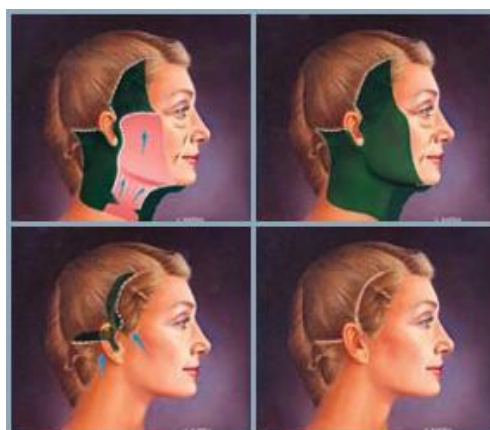
MACS

Στα lifting με μικρές τομές ,οι τομές ξεκινάνε λίγα χιλιοστά πριν το αυτί, δηλαδή στο σημείο που βρίσκονται οι φαβορίτες. Έπειτα εκτείνονται μπροστά από τους λοβούς των ώτων και καταλήγουν πάντοτε πίσω από τα ώτα .

Τραχηλικό(smas) – Μυώδης πλάτυσμα

Στο τραχηλικό λίφτινγκ η τομή είναι πολύ συγκεκριμένη και εφαρμόζεται στο σημείο που συγκεντρώνεται το περιττό λίπος ή δέρμα κάτω από το σαγόι (προγούλι) με σκοπό την αφαίρεση του .Σε περιπτώσεις μεγάλης χαλάρωσης και πτώσης του λαιμού ,μπορεί να πραγματοποιηθεί εκτενέστερη τομή , η οποία θα ξεκινάει από τον στερνοκλειδομαστοειδή μυ και θα καταλήγει ανοδικά και πίσω από τα αυτιά.

*Αναφορά των παραπάνω τύπων Λίφτινγκ: (Miller, 2018).



Εικόνα 31 : Εφαρμογές κλασσικού Lifting

Ενδοσκοπικό

Το ενδοσκοπικό λιφτινγκ γίνεται διαμέσου ενός σωλήνα ο οποίος παρομοιάζεται με εκείνον του καθετήρα και φέρει μια μικρή κάμερα ούτως ώστε να υπάρχει πλήρης έλεγχος του τι συμβαίνει κάτω από την επιδερμίδα κατά τη διάρκεια της επέμβασης. Ο σωλήνας αυτός εισέρχεται από μια μικροσκοπική τομή μικρότερης της 1 ίντσας η οποία συνήθως γίνεται στην περιοχή των κροτάφων. Το ενδοσκοπικό λιφτινγκ ωστόσο εφαρμόζεται από 30 έως 50 ετών και σε πρόσωπα τα οποία δεν έχουν ιδιαίτερο αισθητικό πρόβλημα. Επίσης σαν μέθοδος αφαιρεί το εσωτερικό περιττό λίπος, συσφίγγει των μυϊκό ιστό και αναδιαμορφώνει τους μύες αλλά σε καμία των περιπτώσεων δεν επιλύει προβλήματα όπως χαλαρό δέρμα, ρυτίδες, σακούλες στα μάτια και γενικότερα δεν επεμβαίνει όσο τα προηγούμενα λιφτινγκ.

3.5.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Η τεχνική του face lifting εφαρμόζεται μόνο υπό αναισθησία του ασθενή. Ο ασθενής θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός και να απομακρυνθεί από τις καθημερινές του συνήθειες έως και 2 εβδομάδες. Η ανάρρωση σε τέτοιες περιπτώσεις διαρκεί μέχρι και 3 εβδομάδες ανάλογα με το άτομο και την εφαρμογή. Η αποφυγή ηλίου είναι δεδομένη. Τα καλλυντικά προϊόντα όπως make up θα πρέπει να αποφεύγονται την πρώτη εβδομάδα και ο ασθενής θα πρέπει να κοιμάται σε ανάρροπη θέση. Εάν υπάρξουν ράμματα αφαιρούνται μετά από 10 ή περισσότερες μέρες. (Arroyave E. , 2006)

3.5.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια της εγχείρησης κυμαίνεται από 1 έως 2 ώρες ανάλογα με το πρόβλημα του ασθενή και το είδος της ρυτιδεκτομής που θα εφαρμοστεί. Ανά τα χρόνια η μέθοδος διαρκεί 7 ή και περισσότερο.



Εικόνα 32 : Πριν και μετά την επέμβαση ολικού λίφτινγκ

3.5.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

- Πλαστική μετώπου
- Πλαστική χειλιών
- Λιποαναρρόφηση
- Κανθοπλαστική
- Εμφυτεύματα
- Μεσοθεραπεία
- Μικροδερμαπόξεση
- Λείζερ
- Βλεφαροπλαστική
- Ιρι
- Βελονισμός (Ζαμπάκος, -)

3.6 MID-FACELIFT

Πρόκειται για μια άλλη μορφή λίφτινγκ , η οποία δεν αποκαθιστά τις ατέλειες όλου του προσώπου αντιθέτως επικεντρώνεται σε πολύ συγκεκριμένες περιοχές όπως : μάτια ,παρειές , μύτη , χείλη , πιγούνι –προγούλι , με σκοπό την εξάλειψη από τα σημάδια της γήρανσης κυρίως στο μεσαίο (2/3) του προσώπου που καλείται και ρινική περιοχή. Συνήθως λόγω της μικρής επεμβατικής μορφής αυτού του λίφτινγκ συνίσταται και πραγματοποιείται σε νεαρά άτομα με όχι τόσο εξεζητημένα η εκτεταμένα αισθητικά προβλήματα ηλικίας.

Το mid-facelift που καλείται και ως weekend lift ή brunch lift λόγω της μικρής διάρκειας του κατά την εφαρμογή ,πραγματοποιείται ενδοσκοπικά και αναπτύχθηκε από μια ομάδα χειρουργών στην Καλιφόρνια (Κολοράντο) και παρουσιάστηκε στην 58^η ετήσια εκδήλωση της Αμερικανικής Δερματολογίας (AAD) τον Μάρτιο του 2000 και έκτοτε έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον αρκετού κοινού ως μια μέση μη χρονοβόρα διαδικασία αντιγήρανσης (Gardner S. , 2017).



Εικόνα 33 : Πριν και μετά από 3,5 μήνες από την εφαρμογή ενδοσκοπικού Midfacelift

3.6.1 ΟΦΕΛΗ

- Νεανικό και λείο πρόσωπο
- Ανασήκωμα πεσμένων περιοχών
- Αναδόμηση περιοχών
- Σφριγηλότητα
- Επαναφορά όγκου του προσώπου
- Αναστήλωση μαλακών ιστών (μύες , τένοντες)
- Εμποδίζει την ατροφία του συνδετικού ιστού στο πρόσωπο (Casey, 2002).

3.6.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΣ

1. Οίδημα
2. Αιμάτωμα
3. Μελάνιασμα
4. Καταστροφή κινητικού νεύρου

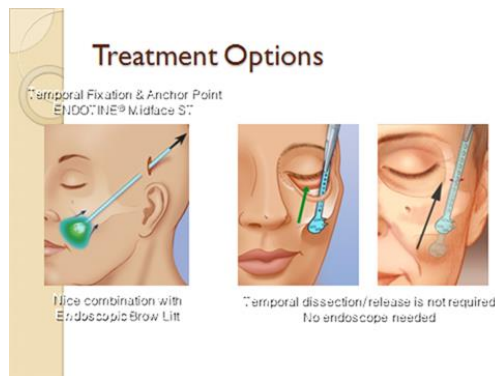
5. Πιθανή ασυμμετρία προσώπου
6. Μούδιασμα
7. Εκχυμώσεις (Casey, 2002).

3.6.3 ANTENΔΕΙΞΕΙΣ

Δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε άτομα με διαβήτη και σε άτομα με αιμορραγικές παθήσεις .

3.6.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ MID-FACELIFT

Σε αυτό το είδος λίφτινγκ η διαδικασία γίνεται ενδοσκοπικά , κατά τη διάρκεια της οποίας εισέρχεται ένας σωλήνας-εργαλείο είτε από τις παρειές είτε από την περιοχή των κάτω βλεφάρων ή ακόμα και από το πόδι της χήνας και έχοντας επάνω μικρή κάμερα συνδέεται με μόνιτορ για να υπάρχει καθαρή και πλήρης εικόνα για την σωστή τοποθέτηση των τομών. Η άλλη επιλογή είναι ,οι τομές να βρίσκονται στους κροτάφους ή στην κάτω γνάθο αναλόγως ποια μέρη πρέπει να βελτιωθούν. (Gardner S. , 2017)



Εικόνα 34 : Ενδεικτικοί τρόποι εφαρμογής ενδοσκοπικού Midfacelift

3.6.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Πραγματοποιείται με αναισθησία. Αποφυγή ήλιου ,αποφυγή μακιγιάζ και γενικότερων καλλυντικών προϊόντων έως και 1 εβδομάδα. Απαγορεύεται το κάπνισμα και η επιστροφή στις καθημερινές διαδικασίες έως ότου αναρρώσει πλήρως ο ασθενής .

3.6.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η επέμβαση διαρκεί 60-90 λεπτά ενώ μακροπρόθεσμα 5 + χρόνια. Η ανάρρωση του ασθενή διαρκεί 1,5 εβδομάδα περίπου.

3.6.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

- CO2 laser
- Erbium Yang laser
- Microdermabrasion
- Eyebrow-forehead lift
- Εμφυτεύματα
- Ipl
- Οποιαδήποτε αισθητική μέθοδο μετά από 1 εβδομάδα

3.7 ΛΙΦΤΙΝΓΚ ΜΕ ΝΗΜΑΤΑ

Το lifting με νήματα άρχισαν να χρησιμοποιούνται στα τέλη του 1990 από έναν Ρώσο χειρουργό ονόματι Mr.Marlen Sulamanidze και έκτοτε αυτή η μέθοδος άρχισε να λαμβάνει μεγάλες διαστάσεις. Τα νήματα διαχωρίζονται σε 2 κατηγορίες τα Pdo τα οποία βελτιώνουν την ποιότητα και την όψη του δέρματος ενώ παράλληλα αποκαθιστούν την σφριγηλότητα του και τα Cog , τα οποία κυρίως ανορθώνουν άμεσα το πρόσωπο καθώς ενεργοποιούν τους ινοβλάστες του χορίου και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την διέγερση περίσσειας ποσότητας κολλαγόνου και ελαστίνης. Πρόκειται για μια σχετικά ήπιας μορφής λίφτινγκ αφού δεν είναι τόσο επεμβατικό και μη αναστρέψιμο όπως το χειρουργικό αλλά σίγουρα δεν το αντικαθιστά (Tonks, 2015) .

Αναλυτικότερα :

1. PDO: Πρόκειται για άκρως απορροφήσιμα νήματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλη την έκταση του προσώπου και κατασκευάζονται από πολυδιοξάνη. Άρχισαν να εφαρμόζονται στην Κορέα βοηθητικά σε ορθοπεδικά θέματα. Η ολική απορρόφηση τους γίνεται έως και 8 μήνες μετά την εισαγωγή τους στο δέρμα και αυξάνουν την παραγωγή κολλαγόνου. Η

διάρκεια τους εκτιμάται έως και 2 χρόνια με φανερά αντιγηραντικά αποτελέσματα.

2. COG: Πρόκειται για νήματα πολυγαλακτικού οξέος τα οποία εφαρμόζονται κυρίως σε λαιμό και παρειές για την αποκατάσταση και ανασχηματισμό του περιγράμματος του προσώπου. Προλαμβάνουν την χαλάρωση και έχουν την ικανότητα ανόρθωσης του προσώπου. Δεν είναι αρκετά απορροφήσιμα από το οργανισμό γ'αυτό διαρκούν περισσότερο αλλά και για τον ίδιο λόγο δεν έχουν τόσο μεγάλη ζήτηση. Τα cog νήματα έχουν κατασκευαστεί έχοντας μικροσκοπικές ακίδες κατά μήκος τους ούτως ώστε να αγκιστρώνονται στο δέρμα και να διατηρούν τεντωμένη και σφριγηλή την επιδερμίδα (Samuel, -).



Εικόνα 35 : Εξωτερική εμφάνιση και εφαρμογή νημάτων στο πρόσωπο νεαρής κοπέλας

3.7.1 ΟΦΕΛΗ

- Ανόρθωση δέρματος
- Ανασχηματισμός περιγράμματος προσώπου
- Πρόληψη χαλάρωσης δέρματος
- Βελτίωση του τόνου της επιδερμίδας
- Σμίκρυνση πόρων
- Επαναφορά σφριγηλότητας
- Ελαστικότητα δέρματος
- Ενίσχυση παραγωγής κολλαγόνου και ελαστίνης
- Νεανικότητα – ζωντάνια
- Ξεκούραστη όψη δέρματος (www.aurabolton.co.uk).

3.7.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Πόνος ,ανεπιθύμητο αποτέλεσμα , μελάνιασμα , οίδημα , ασυμμετρία, μόλυνση σπάσιμο νήματος , υπερβολικό σφίξιμο νημάτων , αιμάτωμα , καταστροφή κινητικών νεύρων, υπερευαισθησία (Tonks, 2015) .

3.7.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Δεν ενδείκνυται σε άτομα με εκτεταμένα σημεία χαλάρωσης.

3.7.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Για αρχή , γίνεται αναισθησία του ασθενή στο σημείο εισόδου του νήματος. Μια μικρή βελόνα γύρω στα 0,005 με 0,40 mm στο πάχος και 25-140 mm στο μήκος, εισέρχεται κάτω από την επιφάνεια της επιδερμίδας από την περιοχή του τράγου ή παρειών σε μορφή πλέγματος. Μόλις φθάσουν τα νήματα (πλέγμα) στο απαραίτητο σημείο αγκιστρώνονται ,αφήνονται και εν συνεχεία εξέρχονται τραβώντας. Η διαδικασία/μοτίβο του πλέγματος είναι πιο αποτελεσματική διότι γίνεται καλύτερο ανασήκωμα και τέντωμα των χαλαρωμένων σημείων απ'ότι εάν εφαρμόζαμε μονά νήματα. Η σωστή τοποθέτηση πρέπει να διεξαχθεί πάνω από τον μυ και όχι μέσα διότι θα χαθεί το νήμα.



Εικόνα 36 : Ενδεικτική τοποθέτηση νημάτων κατά μήκος των παρειών

3.7.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Ενδείκνυται σε ηλικίες από 35 και πάνω και γενικότερα σε άτομα που παρουσιάζουν αρχικά σημάδια χαλάρωσης δέρματος και δεν έχουν τόσο εκτεταμένα ζητήματα ρυτίδων , χαλάρωσης κ.α. Η τεχνική αυτή μπορεί να εφαρμοστεί και σε ιατρείο λόγω της αναίμακτης διαδικασίας της.

3.7.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια της εφαρμογής των νημάτων κυμαίνεται από 30-45 λεπτά και η διάρκεια της μεθόδου 1-3 χρόνια.

3.7.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Ppr, microneedling, χημικό πλίλινγκ, εμφυτεύματα, lasers, μεσοθεραπεία, βλεφαροπλαστική, ραδιοσυχνότητες κ.α. (Mian, 2017).



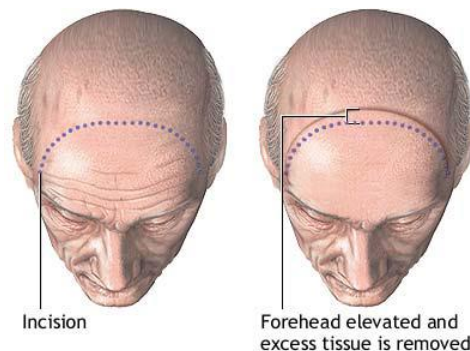
Εικόνα 37: Πριν και μετά το λίφτινγκ νημάτων στην σιαγόνα περιοχή το προσώπου και στον λαιμό σε γυναίκα μέσης ηλικίας

3.8 ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΜΕΤΩΠΟΥ ΚΑΙ ΦΡΥΔΙΩΝ

Η πλαστική μετώπου και φρυδιών (forehead and brow lift) ,αποτελεί μια σύγχρονη μέθοδο αντιγήρανσης και βελτίωσης της όψης του προσώπου και του βλέμματος στις ηλικίες των 40 έως 65 και στοχεύει στο 1/3 του προσώπου (μετωπιαία περιοχή). Περιλαμβάνει την ανόρθωση του μετώπου και των φρυδιών ταυτόχρονα ,γι'αυτό και στην ουσία θεωρείται μια μέθοδος. Εκτός την ανόρθωση , συμβάλει και στην δημιουργία όμορφου ,φιλικού και ξεκούραστου βλέμματος, στην λείανση των μετωπιαίων ρυτίδων ,στην ανύψωση του δέρματος και των πεσμένων βλεφάρων.

3.8.1 ΟΦΕΛΗ

- Μείωση οριζόντιων ρυτίδων στο μέτωπο
- Μείωση ρυτίδων στο μεσόφρυδο και στην γέφυρα της μύτης
- Βελτίωση ρυτίδων στο πόδι της χήνας
- Ανασήκωμα πεσμένων βλεφάρων και πεσμένων φρυδιών
- Αποκατάσταση φρυδιών και τοποθέτηση τους σε αρμονική θέση
- Μεγέθυνση μετώπου (ενίοτε) (Σταματίου & Βαρναλίδης, 2018).



Εικόνα 38 : Ενδεικτική αναπαράσταση εφαρμογής λίφτινγκ μετώπου και φρυδιών

3.8.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Πόνος, αιμάτωμα, αιμορραγία , ζημιά κινητικού νεύρου, αλωπεκία , αύξηση καρδιακών παλμών, δυσκολία αναπνοής , οίδημα, εκχυμώσεις , μελάνιασμα πληγές , ασυμμετρία, μούδιασμα , εκχυμώσεις.

3.8.3 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε ασθενείς με αιμορραγικές παθήσεις .

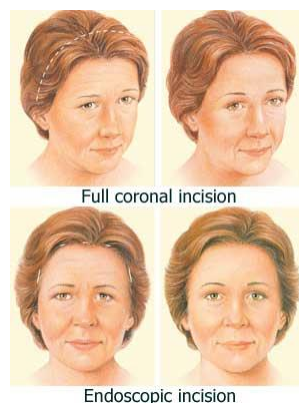
3.8.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Η εφαρμογή ,περιλαμβάνει 3 τρόπους :

- 1) Κλασσική : Στην κλασσική μέθοδο οι τομές γίνονται είτε πίσω από την γραμμή των μαλλιών, είτε πίσω από τα αυτιά και πιάνουν συνήθως όλη την άνω περιφέρεια του κεφαλιού.
- 2) Ενδοσκοπική : Γίνονται πολλαπλές μικρές τομές μέσα ή ακριβώς πάνω στην γραμμή των μαλλιών οι οποίες είναι μικρότερες τους 1 mm και με

την βοήθεια εισαγόμενης κάμερας η οποία βρίσκεται συνδεδεμένη με μόνιτορ πραγματοποιείται η πλαστική.

- 3) Η 3 και τελευταία μέθοδος γίνεται είτε πάνω στην γραμμή των μαλλιών είτε στο τέλος του μετώπου.



Εικόνα 39 : Ενδεικτική τοποθέτηση τομών σε κλασσική και ενδοσκοπική μέθοδο

3.8.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

1. Σταμάτημα καπνίσματος
2. Απαγόρευση κατανάλωσης χαπιών όπως ασπιρίνης για αποφυγή αιμορραγίας
3. Αποφυγή ηλίου και μακιγιάζ έως και 10 ημέρες
4. Συστήνεται η τοποθέτηση κρύων κομπρέσων , η τοποθέτηση του ατόμου σε ανάρροπη θέση και η αλλαγή επιδέσμων κάθε 3ημέρες .
5. Τα ράμματα αφαιρούνται μετά από 10 ημέρες.
6. Τέλος, είναι ορθό να αναφερθεί ότι, η εγχείρηση πρέπει ακολουθεί την φυσική χωρίστρα των μαλλιών για μη ορατά αποτελέσματα. Επίσης σε περιπτώσεις που ο ασθενής έχει μεγάλο μέτωπο , το λίφτινγκ γίνεται κατευθείαν επάνω στην γραμμή των μαλλιών για να αποφευχθεί το περαιτέρω ανασήκωμα και η μεγέθυνση του μετώπου. Ενώ το ακριβώς αντίθετο συμβαίνει σε άτομα με μικρό μέτωπο που θέλουν να το μεγεθύνουν(Arroyave E. , 2006).

3.8.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η επέμβαση διαρκεί 1-2 ώρες χωρίς την διόρθωση των φρυδιών, με τα φρύδια επιπλέον 45 λεπτά . Διάρκεια διατήρησης των αποτελεσμάτων 3 και άνω χρόνια το μέγιστο.



Εικόνα 40 : Πριν και μετά την εφαρμογή forehead and brow lift με ταυτόχρονη ρινοπλαστική

3.8.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Βλεφαροπλαστική , δερμαπόξεση , λέιζερ , χημικό και φυτικό πίνινγκ ,lifting φρυδιών , μπότοξ, υαλουρονικό , αισθητικές θεραπείες .

*Αναφορές κειμένου: (www.american.academyofplasticsurgery.org, -)(Mayo Clinic Staff, -) (Arroyave E. , 2006)

3.9 ΒΛΕΦΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Η Βλεφαροπλαστική είναι μια από τις πιο συνηθισμένες κοσμητικές χειρουργικές επεμβάσεις γνωστή και ως Ασιατική πλαστική , η οποία βελτιώνει την εμφάνιση των άνω και κάτω βλεφάρων αποκαθιστώντας τις αιτίες που δημιουργούν μη επιθυμητό αισθητικό αποτέλεσμα. Η βλεφαροπλαστική σαν μέθοδος δεν αλλάζει την ανατομική θέση των φρυδιών, ούτε μπορεί να επέμβει σε μαύρους κύκλους , λεπτές γραμμές , ρυτίδες στο πόδι της χήνας κλπ παρά μόνο συμβάλει σε περιπτώσεις όπως ανασήκωμα των βλεφάρων , γενετικές ανωμαλίες κ.α. Ακόμα η τεχνική αυτή μπορεί να εφαρμοστεί και σε περιπτώσεις ατόμων με δυσκολία στην όραση που προκύπτει από το περιττό δέρμα στο άνω βλέφαρο, με σκοπό την

βελτίωση της όρασης και την καλή σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου(Arroyave E. , 2006).



Εικόνα 41 : Πριν και μετά την βλεφαροπλαστική σε άντρα μέσης ηλικίας

3.9.1 ΟΦΕΛΗ

1. Νεανική όψη
2. Ξεκούραστο βλέμμα
3. Ανασηκωμένα βλέφαρα
4. Καλύτερη όραση
5. Βελτιωμένη αισθητικά όψη
6. Μείωση οιδήματος κάτω από τα μάτια

3.9.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

1. Αιμάτωμα
2. Τύφλωση
3. Ασυμμετρία
4. Πτώση ματιού
5. Αίσθημα καύσου
6. Αίσθημα πόνου
7. Αίσθημα τσιμπήματος
8. Οίδημα
9. Εκχυμώσεις
10. Μελάνιασμα

11. Πρόβλημα κλεισίματος ματιών
12. Ξηροφθαλμία
13. Εμφανείς πληγές

3.9.3 ANTENΔΕΙΞΕΙΣ

Δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε άτομα με αιμορραγικές ασθένειες , σε άτομα που έχουν νόσο του Graves (υπερθυρεοειδισμός) .

3.9.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Πριν την πλαστική , χορηγείται είτε τοπική είτε ολική αναισθησία , είτε νάρκωση , προκειμένου να μην αισθάνεται ο ασθενής πόνο ή δυσφορία. Έπειτα ο χειρουργός αφαιρεί το περιττό λίπος ή δέρμα του άνω βλεφάρου (εάν υπάρχει) , το οποίο συνήθως βρίσκεται στο σημείο μεταξύ κινητού βλεφάρου και κόγχης, ανασηκώνει τους μύες γύρω από τα μάτια εάν χρειάζεται, συνεχίζει για την αφαίρεση του περιττού λίπους που δημιουργεί το διογκωμένο εφέ και το σακούλιασμα στα μάτια και τελειώνει κλείνοντας την πληγή με μη-απορροφήσιμα ράμματα. Ωστόσο είναι ορθό να αναφερθεί ότι εάν το πρόβλημα συγκεντρώνεται μόνο στο κάτω βλέφαρο και υπάρχει μόνο διόγκωση και όχι περιττό λίπος ή δέρμα, η μέθοδος μπορεί να εκτελεστεί ενδοσκοπικά έχοντας παρόμοια αποτελέσματα. Η μόνη διαφορά μεταξύ των δυο τεχνικών είναι ότι στην ενδοσκοπική μορφή βλεφαροπλαστικής χρησιμοποιούνται απορροφήσιμα ράμματα και δεν υπάρχουν ορατές πληγές στην επιφάνεια της επιδερμίδας.



Εικόνα 42 : Ενδεικτική εφαρμογή βλεφαροπλαστικής

3.9.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης θα πρέπει να απέχει το άτομο έως και 10 ημέρες από μακιγιάζ , βαφές μαλλιών και γενικότερα ερεθιστικά καλλυντικά και κοσμητικά είδη συμπεριλαμβανομένων και των σαμπουάν. Οι περιοχές κοντά στα μάτια δεν πρέπει να υπόκεινται σε τρίψιμο ή οποιαδήποτε άλλη εξίσου ερεθιστική πράξη. Απαγορεύεται το κάπνισμα , η ασπιρίνη , οι φακοί επαφής , η οδήγηση και οποιαδήποτε άλλη καθημερινή επιβαρυντική εργασία. Απαραίτητη είναι και η αποχή από τον ήλιο.

3.9.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια της βλεφαροπλαστικής υπολογίζεται από 45 λεπτά έως 2 ώρες. Ενώ η διάρκεια της βλεφαροπλαστικής στον χρόνο μπορεί να διαρκέσει έως και 5 χρόνια .Συνίσταται σε ηλικίες από 25 ετών και άνω .Το τελικό αποτέλεσμα είναι φανερό μετά από 1,5 με 2 μήνες.

3.9.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Facelift, browlift, Erbium yang laser , CO2 laser , χημικό πίλινγκ, δερμαπόξεση, μικροδερμαπόξεση , μεσοθεραπεία κ.α.

*Αναφορές κειμένου βλεφαροπλαστικής: (Mayo Clinic Staff, 2018) (Arroyave E. , 2006) (Milind, Santosh, Sima, Savari, & Niteen, 2009)

3.10 ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΛΙΩΝ

Η αυξητική χειλιών αν και εφαρμόζεται εδώ και πολλά χρόνια, καθώς έχει εγκριθεί το 1981 από την Food and Drugs Administration(FDA) των Η.Π.Α, την τελευταία πενταετία βρίσκεται στο αποκορύφωμα της. Τα μέσα μαζικής δικτύωσης και τα πρότυπα που προβάλλουν, οι φθίνουσες τιμές, η αύξηση των ιατρών που εφαρμόζουν τέτοιου είδους μεθόδους και η μικρού χρόνου ανάρρωση που απαιτείται ,έχει αυξήσει το ενδιαφέρον των ατόμων προκειμένου να πραγματοποιήσουν αυτή τη διαδικασία/τεχνική. Η πλαστική χειλιών μπορεί να πραγματοποιηθεί με ποικιλία υλικών όπως : υαλουρονικό, μπότοξ, κολλαγόνο και

μέσω λιποέγχυσης που βέβαια αν και γίνεται , ζητείται πιο σπάνια λόγω της δυσκολίας απορρόφησης του υλικού.



Εικόνα 43 : Πριν και μετά την αυξητική χειλιών σε 2 διαφορετικά περιστατικά

3.10.1 ΟΦΕΛΗ

1. Ανασχηματισμός χειλιών
2. Αύξηση μεγέθους
3. Αύξηση όγκου-πλάτους
4. Αύξηση περιγράμματος χειλιών
5. Αναδόμηση
6. Συμμετρία προσώπου

3.10.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

1. Πόνος
2. Ερυθρότητα
3. Αιμάτωμα
4. Εκχυμώσεις έως και 10 ημέρες
5. Οίδημα
6. Ασυμμετρία χειλιών
7. Μόλυνση
8. Ουλοποίηση
9. Αλλεργική αντίδραση από το υλικό
10. Μόνιμα σημάδια σε κλινική εικόνα όγκων (μάζας) στα χείλη

3.10.3 ΣΠΑΝΙΕΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Αναφυλαξία , τύφλωση , ίλιγγοι , καρδιακή προσβολή

* Αντενδείξεις δεν έχουν αναφερθεί.

3.10.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Εφαρμόζεται αναισθητική κρέμα μέχρι και 1 ώρα πριν την εφαρμογή για την αποφυγή πόνου , η οποία μπλοκάρει τα νεύρα που υπάρχουν στα χείλη. Έπειτα εισέρχονται με προσεκτικές και ήρεμες κινήσεις μικροσκοπικές βελόνες στις περιοχές που αποφασίστηκε ότι θα τοποθετηθεί το προϊόν. Τα κύρια σημεία εφαρμογής του υλικού είναι δεξιά και αριστερά από τα χείλη , άνω και κάτω και εάν χρειαστεί και συγκεκριμένα στο κέντρο των χειλιών , συνήθως για περισσότερο όγκο. Οι βελόνες με το υλικό δεν τοποθετούνται ταυτόχρονα καθώς πρέπει να παρατηρείται πόσο προϊόν θα χρειαστεί , εάν το υλικό είναι επαρκές , πως αντιδράει ο ασθενής ενώ κατόπιν της εφαρμογής είναι απαραίτητο το ελαφρύ μασάζ για να διασκορπιστεί το υλικό σε ισόποσα «μέρη» και να μην δημιουργηθούν όγκοι.



Εικόνα 44 : Ενδεικτική εφαρμογή αυξητικής χειλιών

3.10.6 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Πρέπει να εφαρμόζεται οπωσδήποτε αναισθητική κρέμα πριν την εφαρμογή .

3.10.7 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια της εφαρμογής κυμαίνεται σε 10-15 λεπτά ενώ , η μακροχρόνια διάρκεια της μεθόδου έως ότου το υλικό απορροφηθεί από τον οργανισμό είναι 6 μήνες με 1 χρόνο. Πιο συγκεκριμένα λέγεται ότι το κολλαγόνο και η λιποέγχυση διαρκούν περίπου 3-4 μήνες , το υαλουρονικό κ μπότοξ 6 μήνες με 1 χρόνο .



Εικόνα 45 : Πριν και μετά την αυξητική χειλιών με σκοπό την αποκατάσταση της ασυμμετρίας

3.10.8 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Λίφτινγκ με νήματα , κλασσικό λίφτινγκ , πλαστική μετώπου και φρυδιών , μεσοθεραπεία , θεραπεία χρυσού και σε γενικές γραμμές οποιαδήποτε επεμβατική ή μη θεραπεία από πλευράς αισθητικής ή πλαστικής χειρουργικής.

*Αναφορές κειμένου χειλιών : (Gardner, 2018).

3.11 ΛΙΠΟΕΓΧΥΣΗ/ΛΙΠΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Η Λιποέγχυση γνωστή με πολλά άλλα ονόματα όπως λιπομεταφορά, λιπομεταμόσχευση , έχει ως σκοπό την ανανέωση όλου το σώματος και των περιοχών του που με την πάροδο του χρόνου έχουν χάσει την σφριγηλότητα τους και έχουν ατροφήσει . Λέγεται ότι ξεκίνησε το 1895 στην Γερμανία ως μια μέθοδο για αυξητική στήθους. Η λιποέγχυση ειδικεύεται στη μεταφορά του ατομικού (ιδίου) λίπους από ένα σημείο σε ένα άλλο στο σώμα του ατόμου το οποίο έχει περισσότερο ανάγκη από καινούργια κύτταρα. Για παράδειγμα το περιττό λίπος που μπορεί να υπάρχει στους γοφούς , κοιλιά , βλέφαρα μπορεί να αφαιρεθεί και έπειτα να διοχετευτεί σε πηγούνι ,ζυγωματικά ,χείλη κ.α. προκειμένου να δημιουργηθεί ένα ομαλότερο και ομοιόμορφο αποτέλεσμα χωρίς ατέλειες (-, Total Skin, 2014).

* Αυτή η τεχνική/πλαστική μπορεί να εφαρμοστεί είτε μεμονωμένα , είτε ταυτόχρονα με λιποαναρρόφηση , όπου ούτως ή άλλως αφαιρείται το περιττό λίπος από το δέρμα. Σε περίπτωση που η λιπομεταφορά εφαρμοστεί αργότερα από την μέθοδο της λιποαναρρόφησης, το λίπος αποθηκεύεται και έπειτα διοχετεύεται. Πρόκειται για μια μικροεπέμβαση σχετικά ανώδυνη με πολλά θεαματικά αποτελέσματα.

3.11.1 ΟΦΕΛΗ

1. Διόρθωση ασυμμετρίας προσώπου
2. Ομαλοποίηση προσώπου
3. Βελτίωση μαλακών ιστών
4. Βελτίωση ή Αύξηση όγκου περιοχών
5. Ανάπλαση δέρματος
6. Ανάπτυξη βλαστοκυττάρων
7. Επαναφορά σφριγηλότητας
8. Επαναφορά νεανικότητας και ζωντάνιας σε πρόσωπο και σώμα
9. Φωτεινότητα προσώπου
10. Υποαλλεργικό υλικό
11. Γρήγορη απορρόφηση υλικού καθώς το αναγνωρίζει ο οργανισμός.
12. Δεν μετακινείται το υλικό

3.11.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Οίδημα, πόνος , εκχυμώσεις, μελάνιασμα , ανώμαλη απορρόφηση υλικού .

*Αντενδείξεις δεν υπάρχουν , πέρα από το γεγονός ότι πρέπει να υπάρχει περίσσεια λίπους για την διεξαγωγή της διαδικασίας επομένως δεν εφαρμόζεται σε άτομα με ελάχιστο ή μη επαρκές ποσοστό λίπους

3.11.3 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Η λιποέγχυση , γίνεται με τοπική αναισθησία .Έχουν από πριν μαρκαριστεί τα σημεία στα οποία θα τοποθετηθεί το λίπος και με ειδικές λεπτές στο πάχος βελόνες διοχετεύεται. Το λίπος έχει από πριν υποστεί ειδική επεξεργασία φυγοκέντρισης, κάθαρσης και συμπύκνωσης και λειτουργεί ως εμφύτευμα για να αναμορφώσει και να συμπληρώσει σημεία όπως ρυτίδες ,ουλές ,τραύματα,

εγκαύματα, δυσμορφίες και ατροφίες προσώπου και μυών γενικότερα. Εφαρμόζεται σε περιοχές όπως: ζυγωματικά, στήθος (σπάνια πλέον) , μύτη, πόδι χήνας , μέτωπο , χείλη (εσωτερικά) , περίγραμμα χειλιών , πηγούνι , κρόταφοι , στην ραχιαία επιφάνεια των χεριών και οπίσθια (σπάνια) (Μιχαλάκη, 2012) (Baroncini, Alharbi, & Stromps, 2014).



Εικόνα 46 : Πριν και μετά την διαδικασία της λιπομεταφοράς στο πρόσωπο γυναίκας μέσης ηλικίας

3.11.4 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Τα άτομα πριν αλλά και κατά τη διάρκεια της λιπομεταφοράς δεν πρέπει να κάνουν χρήση φαρμακευτικών σκευασμάτων όπως ασπιρίνης δια στόματος (Γιακουμετής, 2001).

3.11.5 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διεξαγωγή της λιπομεταφοράς χρειάζεται 1-2 ώρες ενώ η διάρκεια της μεθόδου γενικώς , αναμένεται ότι θα διαρκέσει έως και 4 χρόνια.

3.11.6 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

1. Λιποαναρρόφηση
2. Εμφυτεύματα
3. Λείζερ
4. Λίφτινγκ με νήματα
5. Ρrρ για αύξηση της αποτελεσματικότητας του
6. Βλεφαροπλαστική κ.α. .

3.12 ΔΕΡΜΑΠΟΞΕΣΗ/DERMABRASSION/DERMAPLANNING

Η δερμαπόξεση αν και έχει κάποια παρόμοια χαρακτηριστικά με την μικρο-δερμαπόξεση, είναι σε μεγάλο ποσοστό επεμβατική και δεν χρησιμοποιούνται σ'αυτή, κρύσταλλοι ή διαμάντια, αυτές είναι και οι βασικές τους διαφορές. Η δερμαπόξεση αφαιρεί με χειροκίνητη αποξεστική ροδέλα όλα τα στρώματα της επιδερμίδας, φθάνοντας έως και το άνω τμήμα του χορίου στο δέρμα. Εμβαθύνει επομένως πολύ περισσότερο από την μικροδερμαπόξεση. Ακόμα, ανήκει στην πρώτη γενιά των θεραπειών μηχανικής ανάπλασης του δέρματος και φημολογείται ότι χρησιμοποιείται περισσότερο από 100 χρόνια (Arroyave E., 2006). Είναι περισσότερο αποτελεσματική από την μικροδερμαπόξεση και αυτό οφείλεται στην «επιθετική» χρήση της ως προς το δέρμα.

3.12.1 ΟΦΕΛΗ

- Νεανική όψη
- Βαθεία απολέπιση
- Αντιμετώπιση γήρανσης
- Αντιμετώπιση επιφανειακών ρυτίδων
- Λείανση βαθύ ρυτίδων
- Θεραπεία ρινοφύματος
- Ανάπλαση δέρματος εξαιτίας της διέγερσης μεγάλων ποσοτήτων κολλαγόνου ελαστίνης
- Λαμπερή όψη
- Ομαλοποίηση-Λείανση ουλών
- Θεραπεία αντιμετώπισης στα σημάδια φωτογήρανσης πχ μέλασμα, πανάδες.

3.12.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Δημιουργία κρούστας
- Ερυθρότητα
- Μολύνσεις δέρματος
- Πόνος
- Κόκκινη όψη προσώπου μέχρις ότου επουλωθεί η επιδερμίδα
- Δυσχρωματικές αλλοιώσεις

- Υπερτροφικές ουλές
- Κλειστοί φαγέσωρες (milia skin)
- Διαφορετικός τόνος επιδερμίδας
- Εκχυμώσεις
- Οίδημα
- Εξάψεις

3.12.3 ANΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

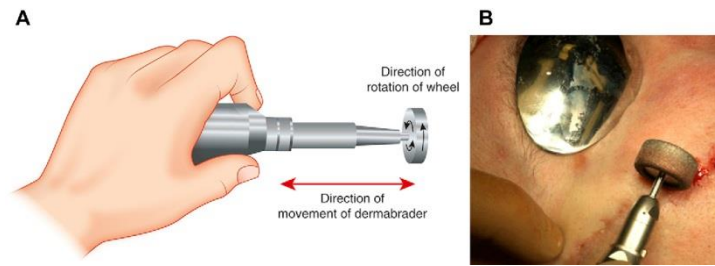
Δεν πρέπει να εφαρμόζετε σε άτομα σκούρου δερματικού τύπου, σε άτομα με λεπτή επιδερμίδα, σε διαβητικούς , σε εγκυμονούσες, σε ηλικιωμένα άτομα ,σε άτομα με ενεργή ακμή , με σπασμένα τριχοειδή αγγεία και τέλος σε άτομα με ψωρίαση καθώς μπορεί να μεταφερθεί η ασθένεια σε άλλα σημεία του προσώπου και του σώματος όπως και να επιδεινωθεί .



Εικόνα 47 : Πριν και μετά την εφαρμογή χειρουργικής δερμαπόξεσης σε γυναίκα ώριμης ηλικίας

3.12.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Η δερμαπόξεση, εκτελείται με μια περιστροφική αποξεστική χειροκίνητη ροδέλα η οποία τυπικά αποτελείται από θραύσματα διαμαντιών και καθώς εναποτίθεται παράλληλα με το δέρμα του προσώπου, λειτουργεί με τέτοιο τρόπο που σαρώνοντας το, καταστρέφει τις ανώτερες στοιβάδες της επιδερμίδας. Οι κινήσεις πρέπει να γίνονται κυκλικά και κάθετα , με σταθερό χέρι. Η χρήση αναισθητικής κρέμας ,ακόμα και νάρκωση –καταστολή θεωρείται απαραίτητη για την διαδικασία λόγω του αισθήματος πόνου, καψίματος και γενικότερα του φόβου κίνησης και της δυσφορίας από την μεριά του ασθενή (Arroyave E. , 2006).



Εικόνα 48 : Ενδεικτική εφαρμογή και εργαλείο δερμαπόξεσης

3.12.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Πριν την θεραπεία πρέπει να γίνεται καθαρισμός προσώπου για την απομάκρυνση των ρύπων. Έπειτα αποφεύγετε η ηλιακή έκθεση από 6-12 μήνες τουλάχιστον, ακόμα και μετά το τυπικό διάστημα της ανάρρωσης και βεβαίως η χρήση αντηλιακού είναι απαραίτητη και θα πρέπει να τηρείται και τους χειμερινούς μήνες. Επιπλέον πρέπει να αποφεύγεται το μακιγιάζ καθώς και το μπάνιο τις πρώτες 3 μέρες τουλάχιστον για να μην έρθει σε επαφή με το ερεθισμένο δέρμα. Η κρούστα που σχηματίζεται με σκοπό να επουλωθεί η επιδερμίδα δεν θα πρέπει να αφαιρείται σε καμία των περιπτώσεων καθώς υπάρχει κίνδυνος μόνιμης υπό ή υπέρ μελάγχρωσης και γενικότερα δυσχρωμιών. Τέλος πριν την εφαρμογή της δερμαπόξεσης ίσως χρειαστεί να χορηγηθεί θεραπεία ρετινοειδών ή αντιβιοτικά χάπια. Όπως είναι φυσικό αποφεύγεται η περιοχή των ματιών και χειλιών και τα αποτελέσματα αρχίζουν και γίνονται αντιληπτά μετά από 18 μήνες (Arroyave E. , 2006).

*Παρόμοια θεραπεία αλλά μη-επεμβατική είναι και το micropilanning που γίνεται με δερμοτόμο (λεπίδα χειρουργική).

3.12.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια της δερμαπόξεσης σαν τεχνική εκτιμάται περίπου στην 1 ώρα ,ενώ όσον αφορά την διάρκεια της στον χρόνο περίπου στα 3-5 χρόνια.

3.12.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Ραδιοσυχνότητες, υπέρηχοι, μεσοθεραπεία, λίφτινγκ με νήματα , εμφυτεύματα, οποιαδήποτε παρέμβαση από πλευράς αισθητικού πχ καθαρισμός ,φυτικό πίλινγκ,

μασάζ , λιποέγχυση και για μεγαλύτερα αποτελέσματα μπορεί να συνδυαστεί και με ποικίλες εφαρμογές από μεριάς πλαστικού χειρουργού μετά από ένα εύλογο διάστημα ανάρρωσης .

*Αναφορές κειμένου: (Marusinec & Kras, 2016) (Gardner S. , 2018) .

3.13 ΧΗΜΙΚΟ ΠΙΛΙΝΓΚ (CHEMICAL PEELING)

Τα χημικά πιλινγκ εμφανίστηκαν το 1980 και πρόκειται για ισχυρά πιλινγκ μεγάλης διεισδυτικότητας. Εξαιτίας της μεγάλης διεισδυτικότητας τους και των μεγάλων ερεθισμών που προκαλούν , εφαρμόζονται εξ'ολοκλήρου από πλαστικούς χειρουργούς και σε συγκέντρωση 10-35% , ενώ αραιώνονται απαραίτητα εάν βρίσκονται σε υψηλή συγκέντρωση και έχουν υψηλή οξύτητα με διάλυμα jessner. Ανάλογα με την δραστικότητα και το υλικό από το οποίο αποτελούνται κατατάσσονται σε 3 θεμελιώδης κατηγορίες .

1^η κατηγορία: Στην 1^η κατηγορία χημικών πιλινγκ κατατάσσονται αυτά, τα οποία αποτελούνται είτε από ΑΗΑ είτε από άλλα ήπια οξέα , είναι επιφανειακά δηλαδή δρουν στο ανώτερο τμήμα της επιδερμίδας με σκοπό την καλύτερη εμφάνιση της, τη βελτίωση δυσχρωμιών και τη μείωση επιφανειακών ρυτίδων , φακίδων .Σαν πιλινγκ είναι πιο ήπια και αυτό ισχύει και ως προς τα αποτελέσματα.

2^η κατηγορία: Στην 2^η κατηγορία περιλαμβάνονται τα μεσαία πιλινγκ , με μεγαλύτερη δηλαδή διεισδυτικότητα από τα προηγούμενα και με υψηλότερα αποτελέσματα. Στα πιλινγκ αυτά τα βασικά συστατικά τους είναι γλυκολικό ή τριχλωρικό οξύ , και φθάνουν έως και τις ανώτερες στοιβάδες του δέρματος. Στα βασικά τους πλεονεκτήματα είναι ότι απομακρύνει τα επικίνδυνα κύτταρα τα οποία δημιουργούν καρκίνο του δέρματος, βελτιώνει τα σημάδια της γήρανσης όπως : λεπτές γραμμές, ρυτίδες, πανάδες, φακίδες κ.α. .Τέλος λειαίνει το δέρμα και αντιμετωπίζει την ακτινική κεράτωση.

3^η κατηγορία :Στην τρίτη και τελευταία κατηγορία ανήκουν τα βαθιά με τριχλωρικό οξύ και φαινόλη σε μεγάλη ποσότητα, τα οποία βέβαια χρησιμοποιούνται σπάνια λόγω των μεγάλων επιπλοκών. Η δραστικότητα τους φτάνει έως και βαθιά στο δέρμα και κάνει έντονη απολέπιση , αντιμετωπίζει βαθιές

και χρόνιες ρυτίδες , ουλές και έχει γρηγορότερα αποτελέσματα. Ωστόσο μπορεί να εφαρμοστούν μόνο 1 φορά στην ζωή του κάθε ατόμου.



Εικόνα 49 : Αφαίρεση νεκρών κυττάρων μετά την χρήση χημικού peeling

3.13.1 ΟΦΕΛΗ

Τα χημικά peeling αντιμετωπίζουν:

1. Το μέλασμα
2. Τις ουλές
3. Το φωτογηρασμένο δέρμα
4. Ρυτίδες
5. Λεπτές γραμμές
6. Πόδι χήνας
7. Υπερμελαγχρώσεις
8. Γήρανση
9. Χαλαρωμένο δέρμα

3.13.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Πόνος
- Αποφλοίωση
- Ερυθρότητα
- Ερεθισμοί
- Οίδημα
- Μελάνιασμα

- Ουλές και εγκαύματα (ανά περιπτώσεις)
- Υπερμελαγχρώσεις
- Υπόμελαγχρώσεις
- Μόλυνση

3.13.3 ANTENΔΕΙΞΕΙΣ

Τα χημικά πίνινγκ δεν πρέπει να εφαρμόζονται στις εξής περιπτώσεις: Σε άτομα με καρδιακά νοσήματα, σε άτομα με ενεργή ακμή , σε άτομα με δερματικά προβλήματα προσώπου, σε άτομα σκούρου δέρματος ,σε ηλικιωμένους ,σε διαβητικούς , σε εγκύους, σε άτομα που πάσχουν από ψωρίαση, σε άτομα που λαμβάνουν φάρμακα με ρετινοειδή , σε πληγές και σε ευρααγγείες.

3.13.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Έχοντας καθαρίσει σχολαστικά την επιδερμίδα , εφαρμόζονται επίδεσμοι στα μάτια για να αποφευχθούν τυχόν προβλήματα, εν συνεχεία με τη βοήθεια φαρμακοφόρου στηλέα απλώνεται το υλικό που έχει επιλεγθεί σε όλη την επιφάνεια του προσώπου και στο τέλος είτε αφαιρείται με νερό είτε εξουδετερώνεται.



Εικόνα 50 : Ενδεικτική εφαρμογή χημικού πίνινγκ

3.13.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Κατά τη διάρκεια του πίνινγκ ενδέχεται να υπάρξει σχετικός πόνος όπως και έντονη αποφλοίωση διότι όσο περνάνε οι μέρες το δέρμα προσπαθεί να αναπλαστεί. Επιπλέον το δέρμα πριν από κάποια τεχνική χημικού πίνινγκ επιβάλλεται να έχει υποστεί ντεμακιγιάζ και να έχει προετοιμαστεί κατάλληλα για να δεχθεί τη μέθοδο αυτή με ρετινοειδή και υδροκινόνη 1-3 εβδομάδες ΠΡΙΝ από την εφαρμογή. Το δέρμα που αποφλοιώνεται είναι συνετό να μην υποστεί κάποια αφαίρεση του από το ίδιο το άτομο γιατί υπάρχει κίνδυνος έντονων πληγών όπως και υπέρ ή υπό μελαγχρώσεων λόγω αυτής της αφαίρεσης. Επίσης η ανάρρωση μπορεί να διαρκέσει 15 -20 ημέρες συνεπώς είναι επιθυμητή η αποφυγή καθημερινών υποχρεώσεων, καπνίσματος, καλλυντικών προϊόντων . Τέλος η αποφυγή από τον ήλιο για λόγους ασφαλείας θα πρέπει να διαρκέσει έως 6 μήνες τουλάχιστον , ανεξαρτήτου εποχής.

3.13.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια της διαδικασίας ποικίλει από 10 λεπτά – 15 λεπτά , όσο αναφορά την διάρκεια του σε βάθος χρόνου διαρκεί περισσότερο από 3 χρόνια.



Εικόνα 51 : Πριν και μετά την εφαρμογή χημικού πίνινγκ σε γυναίκα ώριμης ηλικίας

3.13.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Συνδυάζεται με οποιαδήποτε αισθητική μέθοδο, prp, εμφυτεύματα , microneedling, co2 laser , νήματα κ.α. με τα τελευταία ωστόσο να έχουν ιδιαίτερα καλά αποτελέσματα .

*Αναφορές κειμένου: (Gebner & Czenko Kuechel, 2008) (www.american society for dermatologic surgery.net, σ. Chemical peels)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΕΙΔΗ ΛΕΙΖΕΡ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

Αν και υπάρχουν πολλοί μέθοδοι αντιγήρανσης σήμερα, ο καθένας μπορεί να επιλέξει ότι θεωρεί για αυτόν αποτελεσματικότερο.

Σε αυτό το κεφάλαιο λοιπόν θα γίνει αναφορά στα είδη των λέιζερ ως προς την αντιμετώπιση της γήρανσης. Laser, σημαίνει light amplification by stimulated emission of radiation και στα ελληνικά αποδίδεται ως ενίσχυση φωτός, με εξαναγκασμένη εκπομπή ακτινοβολίας. Όπως πιθανό να είναι γνωστό, τα λέιζερ άρχισαν να έχουν ένα σημαντικό και ίσως πρωτεύουσ ρόλο στην αισθητική από την δεκαετία του 2000 και μετά, όταν πλέον είχαν εξελιχθεί και στον τομέα της ιατρικής και οι επιστήμονες μπορούσαν να εμπιστευθούν τη λειτουργία και αποτελεσματικότητα τους στον αισθητικό τομέα -σχετικά για την αποτρίχωση για αρχή. Από εκεί και έπειτα, κατασκευάστηκαν λέιζερ με εξαίσιες ικανότητες όσο αναφορά την ακμή, την αντιγήρανση κ.α. όπως το διοξείδιο του άνθρακα, το Erbium Yang, το rrx και ούτω καθεξής, το καθένα διαθέτοντας διαφορετικά πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα και χαρακτηριστικά όπως είναι λογικό.

4.1 CO2 FRACTIONAL LASER / ΛΕΙΖΕΡ ΔΙΟΞΕΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ

Το CO2 με συντομογραφία, πρόκειται για λέιζερ άνθρακα, το οποίο λειτουργεί με μικρό και γρήγορο παλμό με υψηλή διάρκεια, υψηλή ενέργεια και άρχισε να χρησιμοποιείται στην ιατρική από το 1993 και έπειτα. Στον αισθητικό τομέα χρησιμοποιήθηκε αρχικά για την αντιμετώπιση της φωτογήρανσης που ήταν και είναι ένα μείζον πρόβλημα ειδικότερα στις χώρες με υψηλή ηλιοφάνεια. Είναι μια θεραπεία αρκετά επεμβατική με τον «δικό» της τρόπο, καθώς εξατμίζει τις πρώτες στοιβάδες της επιδερμίδας, αφαιρεί τα νεκρά κύτταρα και χρειάζεται αρκετό χρόνο ανάρρωσης. Πρόκειται για μια συσκευή και μέθοδο ακριβείας καθώς αφαιρεί το επιφανειακό δέρμα και έτσι βοηθάει στην ανακατασκευή του με καλύτερα χαρακτηριστικά, λειτουργεί με επιλεκτική φωτοθερμόλυση (αν και ενδέχεται και όχι), δηλαδή δρα επιλεκτικά σε σημεία προσώπου «σκανάρωντας» όλη την

επιφάνεια της επιδερμίδας. Τέλος έχει μεγάλη διείσδυση στους ιστούς και άμεσα αποτελέσματα , όμως πρέπει να μην «περνάει» η ενέργεια από κάποια περιοχή για δεύτερη συνεχόμενη φορά καθώς, υπάρχει κίνδυνος εγκαύματος και γενικότερης θερμικής καταστροφής ιστών και ουλών.

Αναλυτικότερα, το CO2 fractional laser, έχει την ικανότητα εκτός του να σαρώσει όλη την επιφάνεια της επιδερμίδας εάν υπάρχει εκτεταμένο πρόβλημα αλλά και να πραγματοποιήσει όπως προαναφέρθηκε επιλεκτική σάρωση (1983 Anderson-Perrish) , των επιφανειών που χρειάζονται βελτίωση. Η βελτίωση επομένως, επιτυγχάνεται με την διέγερση κολλαγόνου και ελαστίνης, τα οποία διεγείρονται λόγω του «τραυματισμού» των βαθύτερων στοιβάδων του δέρματος και έχουν ως απότοκο την ανάπλαση της επιδερμίδας. Η επιδερμίδα ωστόσο ,εκτός της ανάπλασης και της γενικής ανανέωσης που υπόκειται αρχίζει να ξεφλουδίζει σε μεγάλο βαθμό , με σκοπό τη δημιουργία καινούργιου και υγιούς δέρματος. Το CO2 fractional laser είναι μια χρονοβόρα διαδικασία με άμεσα αποτελέσματα και εφαρμόζεται στο πρόσωπο, ντεκολτέ ,χέρια ,σώμα (κυρίως σε ραγάδες και ραβδώσεις) και στον λαιμό αλλά με τη μέγιστη προσοχή λόγω της ιδιαιτερότητας και του λεπτού δέρματος στο σημείο αυτό(Arroyave E. , 2006).

4.1.2 ΟΦΕΛΗ

1. Βελτίωση υφής επιδερμίδας
2. Βελτίωση τόνου επιδερμίδας
3. Βελτίωση/Μείωση επιφανειακών ρυτίδων σε πρόσωπο και λαιμό
4. Θεραπεία ενάντια ακτινικής κεράτωσης
5. Αντιμετώπιση ουλών
6. Ελαστικότητα δέρματος
7. Σφριγηλότητα
8. Νεανική όψη
9. Αντιμετώπιση φωτογήρανσης
10. Αντιμετώπιση δυσχρωμιών
11. Αντιμετώπιση τραχύτητας του δέρματος

4.1.3 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Αίσθημα πόνου , μόλυνση δέρματος , υπερμελάγχρωση , ουλές , οίδημα, Έντονη ερυθρότητα, ερεθισμένη επιδερμίδα , μελανιές, εγκαύματα.

4.1.4 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Το CO2 laser δεν πρέπει να εφαρμόζεται :

- Σε άτομα κάτω των 30 ετών
- Σε άτομα που λαμβάνουν ρετινοειδή
- Σε άτομα με ενεργή ακμή
- Σε εγκυμονούσες λόγω της ακτινοβολίας και πόνου
- Σε άτομα σκούρου χρωματικού τύπου πχ έγχρωμοι, καθώς η ακτινοβολία απορροφάται και από τη μελανίνη του δέρματος και υπάρχουν κίνδυνοι εγκαύματος.

4.1.5 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Αρχικά πρέπει να ρυθμιστεί η διάρκεια και η ένταση του μηχανήματος, έπειτα με την ειδική κεφαλή σαρώνεται η περιοχή που χρειάζεται να αντιμετωπιστεί, ενώ νωρίτερα έχει εφαρμοστεί τοπική αναισθητική κρέμα ή έχει γίνει νάρκωση και έχει καθαριστεί το πρόσωπο για να απομακρυνθούν οι ρύποι.



Εικόνα 52 : Ενδεικτική εφαρμογή και εργαλείο laser

4.1.6 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Εάν οι ασθενείς πάσχουν από έρπη (ενεργό) , ακμή, λεύκη , χιονίστρες και ψωρίαση θα πρέπει να έχουν αντιμετωπίσει πρώτα αυτά τα προβλήματα. Σε

σκουρόχρωμα δέρματα (όχι έγχρωμοι) χρειάζεται ειδική προετοιμασία που θα πρέπει να έχει ξεκινήσει εβδομάδες ή μήνες πριν ο ασθενής, σε συνεργασία με τον ειδικό. Η έκθεση στον ήλιο θα πρέπει να αποφεύγεται ρητά τις πρώτες εβδομάδες και αναλόγως με την επούλωση η έκθεση θα πρέπει να αποφεύγεται για μήνες, επομένως απαγορεύεται και η εφαρμογή λείζερ τους καλοκαιρινούς μήνες όπως είναι φυσικό. Η χρήση μακιγιάζ δεν επιτρέπεται τουλάχιστον τις πρώτες δυο εβδομάδες και το μπάνιο με καλλυντικά προϊόντα την πρώτη εβδομάδα, ενώ η χρήση αντηλιακού επιβάλλεται ανεξαιρέτως εποχής. Απαγορεύεται το ξεφλούδισμα, με τα χέρια, της κρούστας που δημιουργείται, μετά την εφαρμογή και κατά τη διάρκεια της ανάπλασης διότι υπάρχει κίνδυνος μόνιμων σιγμάτων και είναι πού σημαντική η ατομική υγιεινή (καθημερινή αλλαγή πετσέτας, μαξιλαροθήκης) για την αποφυγή μολύνσεων λόγω του εκτεθειμένου δέρματος (Arroyave E. , 2006).

4.1.7 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια της μεθόδου κατά την εφαρμογή ποικίλει από 30-40 λεπτά ενώ προηγουμένως έχει εφαρμοστεί αναισθητική κρέμα ή νάρκωση. Τα αποτελέσματα της μεθόδου διαρκούν χρόνια.



Εικόνα 53 : Πριν και μετά από πολλαπλές εφαρμογές laser διοξειδίου στο πρόσωπο γυναίκας ώριμης ηλικίας κατά των ρυτίδων και της χαλάρωσης

4.1.8 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Μπότοξ , υαλουρονικό , μεσοθεραπεία , θεραπεία χρυσού και γενικότερα οποιαδήποτε αισθητική παρέμβαση. Από πλευράς πλαστικού χειρουργού η οποιαδήποτε παρέμβαση η οποία θέλει αρκετό χρόνο ανάρρωσης, θα πρέπει να

γίνει είτε μήνες πιο πριν , είτε μήνες πιο μετά για καλύτερα αντιγηραντικά αποτελέσματα.

4.2 ERBIUM YANG LASER

Το Erbium Yang laser(2940nm) , είναι ένα είδος λέιζερ του οποίου το υλικό είναι αλουμίνιο και είναι επίσης για αντιγήρανση και ανανέωση των κυττάρων. Δεν διαφέρει πάρα πολύ από το λέιζερ του άνθρακα, όμως η βασική και τεράστια διαφορά του είναι ότι αυτό απορροφά 16 φορές μεγαλύτερη ποσότητα σε νερό απ'ότι το λέιζερ του άνθρακα , κάτι που το καταστεί πιο αποτελεσματικό . (Arroyave E. , 2006). Το Erbium yang laser, είναι αποτελεσματικό ως προς την αντιμετώπιση επιφανειακών ρυτίδων ακόμη και σε μικρές περιοχές , όπου πολλοί μέθοδοι αντιγήρανσης δεν τα καταφέρνουν να φθάσουν τις περισσότερες φορές. Ωστόσο σε βαθύτερες ρυτίδες δεν είναι τόσο αποτελεσματικό λόγω μήκους κύματος. Το ER:YANG λέιζερ δεν είναι τόσο επεμβατικό όπως το λέιζερ άνθρακα επομένως τα αποτελέσματα χρειάζονται κάποιο χρονικό διάστημα προκειμένου να γίνουν αντιληπτά από το «κοινό μάτι» .Και σε αυτή τη μέθοδο επομένως, πραγματοποιείται «προσβολή» των στοιβάδων της επιδερμίδας και παρατηρείται αφαίρεση των νεκρών κυττάρων, γρήγορη επιθηλιοποίηση του δέρματος εντός 5-10 ημερών. Ιδανικοί χρωματικοί τύποι δέρματος για το ER:YANG , είναι οι τύποι 1-3 λόγω μικρότερης θερμικής βλάβης και καλύτερων αποτελεσμάτων , χωρίς βεβαία να αποκλείονται στο 100% και οι υπόλοιπους τύποι.

4.2.1 ΟΦΕΛΗ

1. Βελτίωση / Λείανση ρυτίδων
2. Βελτίωση υφής δέρματος
3. Βελτίωση τόνου δέρματος
4. Διέγερση κολλαγόνου και ελαστίνης
5. Βελτίωση των Μπότοξ και εμφυτευμάτων που έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί

4.2.2 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Ερύθημα ,οίδημα ,εκτεταμένη αιμορραγία, βακτηριδιακή μόλυνση , υπερμελάγχρωση, πόνος, ερυθρότητα



Εικόνα 54 : Πριν και μετά την χρήση Erbium yang laser, με σκοπό την βελτίωση αυλακώσεων, πτυχών, λεπτών ρυτίδων και τόνου του δέρματος το προσώπου

4.2.3 ΑΝΤΕΔΕΙΞΕΙΣ

Δεν πρέπει το συγκεκριμένο είδος λέιζερ να χρησιμοποιείται σε άτομα σκούρου δερματικού τύπου και εάν χρησιμοποιηθεί κατά ανάγκην χρειάζεται ειδική προετοιμασία, σε άτομα με χιονίστρες , ενεργό ακμή , ψωρίαση και λεύκη.

4.2.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Ο τρόπος εφαρμογής δεν διαφέρει σε καμία περίπτωση από εκείνον του λέιζερ διοξειδίου.

4.2.5 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Πρέπει να λαμβάνεται ιατρικό ιστορικό σε κάθε περίπτωση και πρέπει να γίνεται χειμερινούς μήνες .Την πρώτη εβδομάδα ο ασθενής θα πρέπει μην έρθει σε επαφή με καλλυντικά προϊόντα, είτε μακιγιάζ είτε σαμπουάν κλπ. Η βίαιη αποφλοίωση του παλιού δέρματος σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να υφίσταται διότι υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης και πρόκλησης σημαδιών .Η αποφυγή του ηλίου και τον καθημερινών υποχρεώσεων μέχρι την ανάρρωση θεωρείται δεδομένη.

4.2.6 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια της εφαρμογής υπολογίζεται περίπου στα 60 λεπτά και η διάρκεια της μεθόδου περίπου 5 χρόνια το περισσότερο.

4.2.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Μπότοξ, υαλουρονικό, κολλαγόνο, prp, CO2 laser. Σε γενικές γραμμές , οποιαδήποτε αισθητική παρέμβαση είναι υλοποιήσιμη. Όμως από μεριάς πλαστικού χειρουργού, η οποιαδήποτε παρέμβαση η οποία θέλει αρκετό χρόνο ανάρρωσης, θα πρέπει να γίνει είτε μήνες πιο πριν , είτε μήνες πιο μετά για καλύτερα αντιγηραντικά αποτελέσματα.

*Επιπλέον αναφορά κειμένων λέιζερ CO2-Erbium : (Fitzpatrick & Goldman, 2000).

4.3 PRX LASER (PHOTOPNEUMATIC LASER) ΦΩΤΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΛΕΙΖΕΡ

Η prx θεραπεία με λέιζερ ή αλλιώς γνωστή στα ελληνικά ως φωτοπνευμονική, είναι μια αισθητική μέθοδος θεραπείας ,κατά την οποία χρησιμοποιείται ο συνδυασμός led φωτός και πνευματικής ενέργειας για την αντιμετώπιση της γήρανσης, δυσχρωμιών και ακμής. Είναι μια γρήγορη μέθοδος χωρίς να προκαλεί πόνο , όμως δεν χρησιμοποιείται τόσο συχνά όσο άλλες .Βασίζεται λοιπόν στην βιολογική επίδραση του φωτός στις στοιβάδες του δέρματος με ταυτόχρονη αναρρόφηση του. Κατά την εφαρμογή της, το δέρμα ανασηκώνεται χωρίς την πρόκληση όμως πόνου και έπειτα ακτινοβολείται .Όσον αφορά τη βοήθεια της μεθόδου αυτής για την αντιμετώπιση της γήρανσης , είναι ότι αναπλάθει το δέρμα. Η ανύψωση του δέρματος που συμβαίνει μέσω της χειρολαβής του μηχανήματος, διευκολύνει την απορρόφηση ενέργειας από τα κύτταρα που εμφανίζονται ως προβληματικά και έχουν μεγαλύτερη συγκέντρωση χρωμοφόρων ουσιών , βελτιώνοντας τον τόνο του δέρματος και αφαιρώντας δυσχρωμίες, πανάδες, επιφανειακές ρυτίδες κ.α. .Με αυτή την ανύψωση , την αφαίρεση των νεκρών κυττάρων και των χρωμοφόρων ουσιών που την καθιστούν προβληματική, όλα τα παραπάνω υποβοηθούν στην ανάπλαση του δέρματος.

4.3.1 ΟΦΕΛΗ

- Αφαίρεση δυσχρωμιών
- Αφαίρεση γεροντικών κηλίδων
- Λείανση επιφανειακών ρυτίδων
- Ομοιόμορφη εικόνα προσώπου
- Λάμψη
- Βαθύ peeling

*Στις παρενέργειες αναφέρεται η πιθανή ερυθρότητα ενώ παρενέργειες δεν αναφέρονται.

4.3.2 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Πριν την εφαρμογή της θεραπείας τοποθετείται ένα ειδικό gel ή κρέμα σ' όλο το πρόσωπο για την αποφυγή πόνου ή δυσφορίας . Έπειτα με την χρήση της χειροκίνητης λαβής διοχετεύεται το λέιζερ στο δέρμα , το οποίο παράλληλα με την χρήση του παλμικού φωτός που εκπέμπει, ελευθερώνει και πνευμονική ενέργεια η οποία λειτουργεί σαν «σκούπα» τραβώντας την επιφάνεια της επιδερμίδας έτσι ώστε να έχει άψογη και πλήρης επαφή με την λαβή. Σκοπός είναι η απομάκρυνση νεκρών κερατινοκυττάρων και η ανάδυση των σημαδιών γήρανσης στην επιφάνεια της επιδερμίδας. Αυτή η ελεγχόμενη ανάδυση θα καταστήσει πιο εύκολη την θεραπεία τους , εξαιτίας του ότι το φως θα έχει πιο άμεση επαφή και οι ακτίνες θα απορροφούνται από συγκεκριμένους στόχους και με μεγαλύτερη ένταση. Προβλήματα όπως δυσχρωμίες , ρυτίδες , χαλάρωση θα θεραπευτούν και η παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης θα αυξηθούν. Η θεραπεία από πολλούς χαρακτηρίζεται ως «ζεστό μασάζ» .



Εικόνα 55 : Ενδεικτική εφαρμογή και εργαλείο rpx laser

4.3.5 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η μέθοδος διαρκεί 35-45 λεπτά συμπεριλαμβανομένου της αναισθητικής κρέμας τα αποτελέσματα μαζί με προσωπική φροντίδα είναι άμεσα αλλά απαραίτητως χρειάζονται 7-11 συνεδρίες και διαρκούν 1-2 χρόνια .



Εικόνα 56 : Πριν και μετά την χρήση Φωτοπνευμονικής laser θεραπείας σε γυναίκα ώριμης ηλικίας με σκοπό την βελτίωση εκτεταμένων ρυτίδων

4.3.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Συνδυαστικές θεραπείες με άλλους τύπους λέιζερ , λίφτινγκ με νήματα , πλαστική μετώπου , φρυδιών , μικροδερμαπόξεση , χημικό και φυτικό πίνινγκ , μεσοθεραπεία και οποιαδήποτε άλλη μη επεμβατική θεραπεία από πτυχιούχο αισθητικό και πλαστικό χειρουργό.

*Αναφορές κειμένου: (Treacy P.).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

5.1 ΠΑΛΜΙΚΟ ΦΩΣ(IPL) ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

Το IPL(Intense pulse light)ή αλλιώς γνωστό στα ελληνικά και ως παλμικό φώς, είναι μια μέθοδος ομορφιάς που δεν συνάδει με την μέθοδο των λέιζερ παρότι έχουν ίδιο τρόπο εφαρμογής και εκτέλεσης. Το παλμικό φώς εκτός από την μόνιμη αποτρίχωση εφαρμόζεται τώρα τελευταία και ως μέθοδος αντιγήρανσης , όπου χρησιμοποιείται έντονο παλμικό φώς μέσω ενός ειδικού μηχανήματος και κεφαλής κατ'επέκταση το οποίο έχει ευρύ φάσμα που φθάνει από τα 600-900nm. Το ipl φιλτράρεται με σκοπό τη βελτίωση της υφής του δέρματος , τη λείανση των ρυτίδων και εκτενέστερα βοηθάει την ανάπλαση του δέρματος και τη δημιουργία καινούργιου και βελτιωμένου δέρματος. Αναλυτικότερα , οι παλμοί του φωτός εστιάζουν συγκεκριμένα στους ινοβλάστες του χορίου και έτσι διεγείρουν και τις πρωτεΐνες κολλαγόνο και ελαστίνη που βρίσκονται εκεί. Προκαλεί λοιπόν αύξηση της θερμοκρασίας , έχοντας ως επακόλουθο τη διέγερση του κυτταρικού μεταβολισμού, την διέγερση των πρωτεϊνών που προαναφέρθηκε αλλά και την μερική μετουσίωση τους. Όλα τα παραπάνω οδηγούν με την σειρά τους ,στην αύξηση του διαλυτού κολλαγόνου , το οποίο από υδαρές μετατρέπεται σε πυκνότερο και καταυτόν τον τρόπο προβληματικές περιοχές από ρυτίδες , ουλές , γραμμές έκφρασης και ουλές γεμίζουν , λειαίνουν και αποδίδουν πληρότητα και ομοιομορφία στο δέρμα (Κρικέλη, 2009).

5.1.1 ΟΦΕΛΗ

1. Διέγερση κολλαγόνου και ελαστίνης
2. Ελαστικότητα δέρματος
3. Αποκατάσταση νεανικής όψης
4. Μείωση ρυτίδων
5. Βελτίωση βάθους ρυτίδων
6. Μείωση παραγωγής σμήγματος
7. Άμεσα αποτελέσματα
8. Θεραπεία Ροδόχρους ακμής
9. Θεραπεία ακμής

5.5.2 ANTENΔΕΙΞΕΙΣ

Το παλμικό φώς δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε άτομα με βακτηριδιακή λοίμωξη, φωτοευαισθησία, ενεργή ακμή , σε έγχρωμους και άτομα σκούρου φωτότυπου , σε άτομα με νόσο του κολλαγόνου, εγκυμονούσες λόγω ακτινών .

*νόσος του κολλαγόνου: Το νόσημα του κολλαγόνου με κυρίαρχο χαρακτηριστικό τη σκλήρυνση του δέρματος -το δέρμα γίνεται σκληρό, τεντωμένο και γυαλιστερό. Η νόσος αποτελεί γενική διαταραχή των μικρών αρτηριών και του συνδετικού ιστού, η οποία χαρακτηρίζεται από απόφραξη των αγγείων και ίνωση του δέρματος και των εσωτερικών οργάνων περιλαμβανομένων του γαστρεντερικού σωλήνα, των πνευμόνων, της καρδιάς και των νεφρών (Μιχαηλίδης, 2018).



Εικόνα 57 : Πριν και μετά την εφαρμογή παλμικού φωτός σε μέτωπο και ραχιαία επιφάνεια χεριών σε γυναικείο πρόσωπο με σκοπό την απομάκρυνση γεροντικών κηλίδων

5.5.3 ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Δεν έχουν διαπιστωθεί κάποιες μακροχρόνιες ανεπιθύμητες ενέργειες του παλμικού φωτός , καθώς η ακτίνα του δεν διεισδύει τόσο βαθιά και επομένως δεν επηρεάζει τα εσωτερικά όργανα του σώματος. Βέβαια πόνος, ερεθισμός , ερυθρότητα και οίδημα μπορεί να προκύψουν όπως και σε κάθε εφαρμογή τέτοιων μεθόδων. Πιο σπάνια μπορεί να προκύψουν εγκαύματα , δυσχρωμίες λοιμώξεις και σπάσιμο τριχοειδών αγγείων.

5.5.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Ο τρόπος εφαρμογής δεν διαφέρει από εκείνου των λέιζερ. Γίνεται επομένως ο ενδεδειγμένος καθαρισμός του προσώπου για να απομακρυνθούν οι ρύποι, εφαρμόζεται καταπραϋντικό τζέλ και έπειτα έχοντας κάνει τις απαραίτητες ρυθμίσεις στο μηχάνημα , με την κεφαλή του μηχανήματος σαρώνεται το πρόσωπο για να αρχίσει η θεραπεία.

5.5.5 ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια εφαρμογής της μεθόδου κυμαίνεται περίπου στα 60 λεπτά συνολικά , συγκαταλέγοντας και την εφαρμογή αναισθητικής κρέμας η οποία χρειάζεται κάποιο χρονικό διάστημα μέχρι να δράσει. Η χρονική διάρκεια της μεθόδου δηλαδή το πόσο θα διαρκέσουν τα αποτελέσματα από τη μέθοδο εξαρτάται από το δέρμα του ατόμου , την περιποίηση του αλλά μια γενική εκτίμηση είναι 2-4 χρόνια το ανώτερο. Κάθε εφαρμογή θα πρέπει να πραγματοποιείται σε διάστημα 3-4 εβδομάδων και χρειάζονται τουλάχιστον 5-6 συνεδρίες ώστε τα αποτελέσματα να είναι φανερά. Τα αποτελέσματα από τη μέθοδο αρχίζουν να είναι εμφανή στο κοινό μάτι, 6 εβδομάδες με 6 μήνες μετά την εφαρμογή.

5.5.6 ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Όπως και στα λέιζερ έτσι και στο παλμικό φως θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι δεν θα πρέπει να εφαρμόζεται καλοκαιρινούς μήνες λόγω του κινδύνου εγκαύματος , μελάγχρωσης και καρκίνου του δέρματος, πιο σπάνια, λόγω των ακτινών UVA, UVB . Επίσης είναι πολύ σημαντικό να έχουμε προγραμματίσει σωστά το μηχάνημα ανάλογα με το πόση ένταση μπορεί να αντέξει το άτομο και φυσικά ανάλογα με την έκταση του προβλήματος .Τέλος απαραίτητη είναι η συμπλήρωση του ιατρικού ιστορικού όπως και σε κάθε θεραπεία.



Εικόνα 58 : Πριν και μετά την εφαρμογή ιpl στο πρόσωπο γυναίκας μέσης ηλικίας

5.5.7 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Λείζερ, μεσοθεραπεία, πίνιγκ , οξέα , λίφτινγκ με νήματα, πλαστική χειλιών , μικροδερμαπόξεση και κατά γενική ομολογία οποιαδήποτε μη επεμβατική θεραπεία από αισθητικό .

*Αναφορές κειμένου: (Arroyave E. , 2006) (Raulin, Greve, & Grema, 2003) (Κρικέλη, 2009) (David, Goldberg, Kenneth, & Cutler, 2000) .

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η εν λόγω εργασία στηρίχθηκε στην ενημέρωση και γνωστοποίηση όλων των παραπάνω μεθόδων αντιγήρανσης επεμβατικών ή μη, σε άτομα τα οποία δεν είχαν πλήρη εικόνα για την ποικιλία των εφαρμοζόμενων μεθόδων που χρησιμοποιούνται σε ινστιτούτα και ιατρεία. Παραδείγματος χάρη σύμφωνα με όσα προαναφέρθηκαν, σε ένα νέο άτομο ηλικιακά οποιαδήποτε θεραπεία είτε επεμβατική (νήματα) είτε όχι (θεραπεία χρυσού) έχει την ικανότητα να προσφέρει επιβράδυνση, στα φυσικά αίτια γήρανσης, καθώς η κατάσταση του δέρματος είναι καλύτερη και έτσι είναι σε θέση να δεχτεί και να απορροφήσει με μεγαλύτερη ευκολία οποιαδήποτε θεραπεία, ουσία και επέμβαση διεξαχθεί. Από την άλλη όμως, εάν ένα άτομο παραμελεί για χρόνια την επιδερμίδα του και φτάσει σε κατάσταση ή ηλικία που καμία τεχνική, εάν δεν είναι επεμβατική δεν μπορεί να βελτιώσει όλα όσα έχουν «συσσωρευτεί» στην επιφάνεια και επηρεάζουν την εξωτερική εμφάνιση του, τότε η λύση ενδέχεται να είναι μέθοδοι όπως ολική ρυτιδεκτομή , δερμαπόξεση κ.α. που καταστρέφουν όλες τις ανώτερες στοιβάδες της επιδερμίδας εμβαθύνοντας μέχρι το δέρμα. Βέβαια οι τεχνικές αυτές απαιτούν μεγάλο χρονικό διάστημα , σκέψης ,απόφασης και ανάρρωσης κάτι που μπορεί να μην είναι απαραίτητα εφικτό. Τέλος σύμφωνα με τα προαναφερόμενα, συμπεραίνεται ότι είναι απαραίτητη η συστηματική προσοχή της υγείας του δέρματος και ότι υπάρχουν ποικίλοι τρόποι αντιμετώπισης των ατελειών που προέρχονται από αίτια γήρανσης , αρκεί ο κάθε άνθρωπος να ενημερωθεί και ανάλογα με τις ανάγκες και τα «θέλω» του, να καταλήξει στην μέθοδο που ταιριάζει καλύτερα στα δέρμα του ανάλογα με τα κριτήρια.

Κλείνοντας είναι σημαντικό να προστεθεί ότι κατά τη διάρκεια συγγραφής της εργασίας αυτής , υπήρξαν και δυσκολίες όπως , το να βρεθούν εξειδικευμένες έρευνες οι οποίες δεν υπάρχουν στο ελληνικό δίκτυο , έρευνες για πολύ πρακτικές μεθόδους όπως το μασάζ , μελέτες με δυσνόητο λεξιλόγιο ή ορισμούς που δεν μεταφράζονται στα Ελληνικά ή είναι δύσκολο να αποδοθούν , ακόμα και φωτογραφίες που να απεικονίζουν 100% τις μεθόδους .Ήταν μερικά από τα προβλήματα που έπρεπε να αντιμετωπιστούν για να αποτυπωθούν καλύτερα τα όσα αναγράφονται και να επιτευχθεί ο αρχικός στόχος με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Αν και η Πλαστική χειρουργική και η Αισθητική είναι τομείς ραγδαία εξελισσόμενοι με πολλές μεθόδους αντιμετώπισης του φαινομένου της γήρανσης , μετά από αρκετή μελέτη , διαπιστώνεται ότι υπάρχουν ελλείψεις έως και καθόλου αναφορές και έρευνες επιστημονικά διαπιστωμένες ,όσον αναφορά πολύ πρακτικές αλλά και εναλλακτικές μεθόδους αντιγήρανσης στον τομέα της ιατρικής και αισθητικής. Λόγου χάρη, στις μεθόδους αντιγήρανσης σχετικά με τα είδη αντιγηραντικού μασάζ , βελονισμού , μεσοθεραπείας, φυτικού reeling και άλλων μεθόδων , θα ήταν αξιόλογο επομένως να αρχίσουν διεξοδικές έρευνες για την βελτίωση και εξέλιξη των ήδη υπάρχοντων εναλλακτικών μεθόδων αντιγήρανσης, αλλά και η δημιουργία νέων , εφόσον υφίστανται αρκετά πλεονεκτήματα που μπορεί ο κάθε ειδικός να αποκομίσει και να προσφέρει σαν βοήθεια στους ανθρώπους . Ακόμα θα ήταν ευχάριστο και αρκετά βοηθητικό να διοργανώνονταν ημερήσια σεμινάρια – ομιλίες για προς ενημέρωση του κοινού χωρίς κόστος για μεθόδους που υπάρχουν ή πρόκειται να υπάρξουν σχετικά με την γήρανση, τα πλεονεκτήματα , μειονεκτήματα , τα πιθανά προβλήματα και τις δυσκολίες που μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει μετά από κάποια θεραπεία , ποιος είναι ο κατάλληλος ασθενής κ.α. . Δηλαδή να ενημερώνουν το κοινό και να το συμβουλεύουν για τις σωστές αποφάσεις και γνώσεις που θα πρέπει να έχει πριν κατασταλάξει στην επιλογή μιας μεθόδου και με αυτό τον τρόπο να αποφευχθούν τα ιατρικά λάθη αλλά και η απογοήτευση των ασθενών .

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αιων κέντρο εναλλακτικής άσκησης . (n.d.). Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από gisi.gr: <http://www.gisi.gr/aion/atom03.html>
- Βουλγαράκη, Β. (2000, Αυγустος 20). *Care*. Ανάκτηση Ιουνιος 17, 2018, από www.care.gr: <http://www.care.gr/post/1733/peeling-fytiko>
- Γιακουμετής, Α. (2001). *Σύγχρονη αισθητική πλαστική χειρουργική* . Αθήνα: Παπαζήσης .
- Δερβίσογλου, Κ., & Αθανασιάδου , Ε. (2011). *Αισθητική Προσώπου Αφυδάτωση, Γήρανση*. Θεσσαλονίκη: Γαργατάνης.
- Δερβίσογλου, Κ., & Αθανασιάδου , Ε. (2011). Δραστικά συστατικά σε προϊόντα περιποίησης προσώπου. Στο Κ. Δερβίσογλου, & Ε. Αθανασιάδου, *Αισθητική προσώπου (αφυδάτωση, γήρανση)* (σ. 113). Θεσσαλονίκη : Γαργατάνης.
- Δερβίσογλου, Κ., & Αθανασιάδου, Ε. (2011). Δραστικά συστατικά σε προϊόντα περιποίησης προσώπου . Στο Κ. Δερβίσογλου, & Ε. Αθανασιάδου, *Αισθητική Προσώπου (αφυδάτωση-γήρανση)* (σ. 113). Θεσσαλονίκη : Γαργατάνης .
- Εμμανουήλ, Μ. (2018, 8 18). *Iatropedia*. Ανάκτηση 9 19, 2018, από Iatropedia.gr: <http://www.iatropedia.gr/encyclopedia/skliroderma/>
- Ζαμπάκος. (-, - -). *Πλαστική χειρουργική.gr*. Ανάκτηση Ιουλιος 23, 2018, από www.πλαστικήχειρουργική.gr: <http://www.xn--mxaefhcicbfc8cfvbyrz7a.gr/aesthetic-surgery/facial-surgery/rytidektomi-facelift.html>
- Hippieteep.ee. (2017, Σεπτεμβριος 20). *Hippieteep.ee*. Ανάκτηση Ιουνιος 14, 2018, από Hippieteep.ee.gr: <http://www.hippieteep.ee.gr/aloe-vera-fyto-athanasias/>
- Ηλιάδη-Ζαφείρη, Μ. (2012-2015, - -). *Δερμογνωσία*. Ανάκτηση Ιουνιος 17, 2018, από www.dermognosia.com: <http://www.dermognosia.com/component/k2/herbal-peeling-green-peel-schrammek>
- Θερμόπουλος, Μ. (2018, Μαιος 28). *iatropedia* . Ανάκτηση Ιουνιος 14, 2018, από Iatropedia.gr: <http://www.iatropedia.gr/diatrofi/vitamini-c-poiēs-astheneies-syndeetai-kindynoi-dosologia-vid/68669/>

- Καράτση, Π. (2014). Βελονισμός. Στο Π. Καράτση, *Μέθοδοι ευεξίας και χαλάρωσης* (σσ. 205-219). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις πανεπιστημίου Μακεδονίας .
- Καράτση, Π. (2014). *Μέθοδοι Ευεξίας και Χαλάρωσης στην αισθητική σώματος* . Θεσσαλονίκη: Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- .Καραφώτης, Α., & Γκατζόλης Σάμιος, Η. (2015, - -). *Μεσοθεραπεία προσώπου με θεραπεία rpr*. Ανάκτηση Απριλιος 18, 2018, από www.mesotherapy.gr: <http://mesotherapy.gr/mesotherapeia-prosopou>
- Κρικέλη, Α. (2009, Φεβρουάριος 22). *Ιάτωρ*. Ανάκτηση Ιουλιος 16, 2018, από [iator.gr](http://www.iator.gr): <http://www.iator.gr/2009/02/22/intense-pulsed-light-ipl-dermaskinwomenomorfiabeauty/>
- Κρικέλη, Α. (2009, Φεβρουαριος 22). *Ιάτωρ*. Ανάκτηση Αυγουστος 1, 2018, από [iator.gr](http://www.iator.gr): <http://www.iator.gr/2009/02/22/intense-pulsed-light-ipl-dermaskinwomenomorfiabeauty/>
- Κυριακή, Α., Αρώνη, Κ., Ιωαννίδης, Ε., & Κυπαρισσού, Κ. (2014, Δεκέμβριος 24). *Total Skin*. Ανάκτηση Μαιος 13, 2018, από [totalskin.gr](https://www.totalskin.gr): <https://www.totalskin.gr/el/aisthitiki-dermatologia/autologes-therapeies/lipoeqxisi-lipometafaora.html>
- Μαργαρώνη, Γ. (2014, Αυγουστος 6). *iatropedia*. Ανάκτηση Απρίλιος 18, 2018, από [iatropedia.gr](http://www.iatropedia.gr): <http://www.iatropedia.gr/yegeia/vampire-lift-otan-to-derma-dipsai-gia-ema/35337/>
- Μαργαρώνη, Γ. (2014, Σεπτέμβριος 23). *iatropedia*. Ανάκτηση Μαιος 15, 2018, από [iatropedia.org](http://www.iatropedia.org): <https://www.iatropedia.gr/omorfia/mesotherapia-i-roller-ti-na-epilexo/35580/>
- Μασαρλή, Β. (2011, Οκτωμβριος 6). *Rejuvenateyou*. Ανάκτηση Ιουλιος 27, 2018, από www.rejuvance.eu: <http://www.rejuvance.eu/rejuvance.html>
- Μασαρλή, Β. (2016, Ιουλιος 23). *Rejuvenate you*. Ανάκτηση Ιουλιος 20, 2018, από www.rejuvance.eu: <http://www.rejuvance.eu/Texts-Cat/facial-cupping-massage.html>
- Μιχαλάκη, Λ. (2012, Νοέμβριος 5). *All about beauty*. Ανάκτηση Ιούνιος 15, 2018, από [www.allaboutbeauty](http://www.allaboutbeauty.gr): <http://www.allaboutbeauty.gr/2012/11/%CE%BB%CE%B9%CF%80%CE%BF%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%BA%CF%8D%CE%BA%CE%BB%CF%89%CF%83%CE%B7-%CE%BB%CE%B9%CF%80%CE%BF%CE%BC%CE%B5%CF%84%CE%B1%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%AC/>

Μπουλούμπασης, Σ. (-, - -). *Σεραφείμ Μπουλούμπασης πλαστικός χειρουργός*.
Ανάκτηση Σεπτέμβριος 3, 2018, από bouloumpasis.gr:
<http://bouloumpasis.gr/aisthitikes-epembaseis/blefaroplastiki/>

Δημήτρης Μαστοράκος MD, P. (2013, Ιανουάριος 14). *Health Solutions Network*.
Ανάκτηση Ιουλιος 23, 2018, από health4you.gr:
<http://www.health4you.gr/%CE%B1%CE%BE%CE%AF%CE%B6%CE%B5%CE%B9-%CE%BD%CE%B1-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B2%CE%AC%CF%83%CE%B5%CF%84%CE%B5/item/1373-%CF%85%CE%B1%CE%BB%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CE%BF%CE%BE%CF%8D%E2%80%A6%CF%84%CE%B9-%C>

Ρήγα, Μ., & Γληγόρη, Σ. (2006). *Αισθητική Ηλεκτροθεραπεία*. Αθήνα: Σταμούλη.

Σγότζου, & Κοντοχριστόπουλος, Γ. (Απρίλιος-Ιουνιος 2014). Επιπλοκές
δερματικών εμφυτευμάτων υαλουρονικού οξέος και αντιμετώπιση
ανεπιθύμητων ενεργειών. Στο Κ. Α., & Στρατηγός Ι, *Ελληνική επιθεώρηση
Δερματολογίας και Αφροδισιολογίας* (σσ. 83-85). Αθήνα: Κατσάμπας Α.

Σταματίου, Β., & Βαρναλίδης, Ι. (2018). *American Society of Plastic Surgeons*.
Ανάκτηση Ιουνιος 23, 2018, από www.plasticsurgery.org:
<https://www.plasticsurgery.org/cosmetic-procedures/brow-lift>

Δημήτρης Μαστοράκος . Ανάκτηση Ιουνιος 10, 2018, από www.dmastorakos.gr:
<http://www.dmastorakos.gr/mh-epemvatikes-methodoi/yalouroniko-oksy>

, Ι. Γ. (-, - -). *Ιωαννης Γεωργίου ΠΛ. χειρουργος*. Ανάκτηση Σεπτεμβριος 3, 2018,
από [plasticsurgery4cyprus](http://plasticsurgery4cyprus.com):
<https://www.plasticsurgery4cyprus.com/page/el/19/eyebrow-lift>

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abdel-Motaleb, Abu-Dief, & Hussein. (2017, Δεκεμβριος 16). *Pubmed*. Ανάκτηση Αυγουστος 31, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.gov:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28229524>
- Ali. (2017, Δεκεμβριος 4). *Pubmed*. Ανάκτηση Αυγουστος 31, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28863268>
- American Academy of Plastic and Reconstructive Surgery,INC. (-, - -). *American Academy of Plastic and Reconstructive Surgery,INC*. Ανάκτηση Ιουνιος 23, 2018, από www.aafprs.org:
https://www.aafprs.org/patient/procedures/forehead_lifts.html
- American Society for Dermatologic Surgery. (n.d.). *ASDS*. Ανάκτηση Απρίλιος 19, 2018, από American Society for Dermatologic Surgery:
<https://www.asds.net/ChemicalPeelsInformation.aspx>
- Araújo, A. R., Viviane Pinheiro Campos Soares, Fernanda Souza da Silva, & Tatiane da Silva Moreira. (2015, Σεπτεμβριος -). *Pubmed*. Ανάκτηση Ιουλιος 18, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.gov:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4631236/>
- Arroyave, E. (2006). Dermabrasion. Στο E. Arroyave, *Understanding cosmetic prosedures surgical-non surgical* (σ. 55). Miami Florida: Thomson delmar learning.
- Arroyave, E. (2006). Dermabrassion. Στο E. A. M.D, *Understanding Cosmetic Procedures Surgical-Non srgical* (σ. 55). Florida: Thomson (delmar learning).
- Arroyave, E. (2006). Section 3 Surgical Cosmetic Procedures. Στο E. Arroyave, *Understanding cosmetic procedures surgical-nonsurgical* (σσ. 129-134). Miami ,Florida: Thomson Delmar Learning, 2006.
- Arroyave, E. (2006). *Understading Cosmetic Procedures Surgical - Non surgical*. Miami: Thomson delmar learning.
- Avram, D., & Goldman, M. (2004, Ιανουαριος 1). *Europe.pmc*. Ανάκτηση Αυγουστος 31, 2018, από europepmc.com:
<http://europepmc.org/abstract/med/14964760>
- B.A, J. P., Hamilton, , K., & Markus, R. (2012, Αυγουστος 26). *Pubmed*. Ανάκτηση Αυγουστος 31, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.gov:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3580982/>

- Baroncini, A., Alharbi, & Stromps. (2014, Αυγουστος). *JPRAS an international journal of surgical reconstruction*. Ανάκτηση Ιουνιος 15, 2018, από www.jprasurg.com: [https://www.jprasurg.com/article/S1748-6815\(14\)00208-3/abstract](https://www.jprasurg.com/article/S1748-6815(14)00208-3/abstract)
- Barry M. Jones. (2004, Απριλιος 1). *Plastic and Reconstructive surgery*. Ανάκτηση Αυγουστος 31 2018, από www.journals.lww.com: https://journals.lww.com/plasreconsurg/Abstract/2004/04010/Endoscopic_Brow_Lift_A_Personal_Review_of_538.20.aspx
- Be beautiful. . *Be beautiful*. Ανάκτηση Ιουλιος 24, 2018, από www.bebeautiful.gr: <http://www.bebeautiful.gr/prosopo/therapia-xrysou.html>
- Biohellenika. (-, - -). *Biohellenika*. Ανάκτηση Μαιος 25, 2018, από www.biohellenika.gr: <https://www.biohellenika.gr/images/stories/prp-plastic.pdf>
- Bojana Matovski, M. (-, - -). *Dermascope*. Ανάκτηση Ιουλιος 18, 2018, από www.dermascope.com: <https://www.dermascope.com/scope-this/utilizing-radiofrequency-for-facial-rejuvenation>
- Bolton, A. (n.d.). Ανάκτηση 5 19, 2018, από www.aurabolton.co.uk: http://www.aurabolton.co.uk/pdf/cog_thread_lift.pdf
- Bowen, K. (n.d.). *Rejuvance Face Massage*. Ανάκτηση Ιουλιος 20, 2018, από www.rejuvancefacemassage.com: <http://www.rejuvancefacemassage.com/>
- Brazil, J., & Owens, P. (2009, Ιουλιος 12). *Taylor&Francis online*. Ανάκτηση Μαιος 10, 2018, από Tandfonline: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14764170310018151>
- Burke, J. (2015, Φεβρουάριος 24). *Maine Laser -Skin Care*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από [mainelaserskincare.com](http://www.mainelaserskincare.com): <http://www.mainelaserskincare.com/2015/02/the-eyes-have-it/>
- Casey, J. (2002, - -). *Webmed*. Ανάκτηση Ιούνιος 23, 2018, από www.webmd.com: <https://www.webmd.com/beauty/features/erase-aging-with-mid-facelift#1>
- Cherney, K. (2018, Φεβρουαριος 1). *Healthline*. Ανάκτηση Ιουνιος 14, 2018, από www.healthline.com: <https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/alpha-hydroxy-acid>
- Click at life . (2011, Οκτωμβριος 17). *Clickatlife*. Ανάκτηση Ιουνιος 14, 2018, από [clickatlife.gr](http://www.clickatlife.gr): <https://www.clickatlife.gr/story?id=2074292>

- Cobb, C., & Wisco, L. (2017, Μάιος 25). *Healthline*. Ανάκτηση Ιουλίου 20, 2018, από www.healthline.com:
<https://www.healthline.com/health/microdermabrasion>
- Consulting room. (n.d.). *Consulting room*. Ανάκτηση Ιουλίου 18, 2018, από consultinroom.com:
<https://www.consultingroom.com/Treatment/Radiofrequency-Facial-Tightening>
- Cover. (2018, Μάρτιος 26). *Cover*. Ανάκτηση Σεπτεμβρίου 2, 2018, από thecover.gr: <https://www.thecover.gr/buy-alpha-h-liquid-gold/>
- Crane Valley Acupuncture. (-, - -). Ανάκτηση Σεπτεμβρίου 2, 2018, από cvacupuncture.com: <http://www.cvacupuncture.com/faq-about-cosmetic-acupuncture.html>
- David Kiefer, M. (2016, Αύγουστος 10). *WebMD*. Ανάκτηση Ιουλίου 19, 2018, από www.webmd.com: <https://www.webmd.com/balance/guide/cupping-therapy#2>
- Diane Gebner, M., & Czenko Kuechel, M. (2008). *100 ερωτήσεις και απαντήσεις για την πλαστική χειρουργική*. Μαλλιάρης παιδεία.
- Docshop. (2017, Σεπτέμβριος 6). *Docshop*. Ανάκτηση Μάιου 13, 2018, από docshop.com:
<https://www.docshop.com/education/dermatology/injectables/fat-transfer>
- Docshop. (2017, Σεπτέμβριος 6). *Doshop*. Ανάκτηση Ιουνίου 22, 2018, από www.docshop.com:
<https://www.docshop.com/education/cosmetic/face/face-lift/endoscopic>
- Domyati , Ammawi , Medhat , Moawad, Brennan, Mahoney, και συν. (2011, Μάρτιος -). *Pubmed*. Ανάκτηση Αυγούστου 31, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21315951>
- Domyati , Ammawi , Moawad , Fakahany, Medhat , Mahoney, και συν. (2012, Αυγούστος 5). *Pubmed*. Ανάκτηση Αυγούστου 31, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.com: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22788806>
- Dr.Murad. (n.d.). *Murad*. Ανάκτηση Ιουνίου 14, 2018, από murad.com:
<http://www.murad.com/blog/what-are-ahas-and-bhas/>
- Eccleston, D., & Murphy , D. (2012, Οκτωβρίου 26). *Pubmed*. Ανάκτηση Σεπτεμβρίου 7, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.com:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3496328/>

- Effrain Arroyave, M. (2006). Chapter 12 Surgical Aesthetic Procedures. Στο M. Effrain Arroyave, *Understanding Cosmetic Procedures Surgical and Non surgical* (σσ. 109-116). Miami Florida: Thomson Delmar Learning .
- Eppley, B. (-, - -). *Explore plastic surgery Dr Barry Eppley*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 3, 2018, από exploreplasticsurgery.com:
<https://exploreplasticsurgery.com/case-study-full-facelift-for-neck-wattle-correction/>
- FDA. (2018, Μάιος 31). *U.S food&drug administration*. Ανάκτηση Ιουνιος 9, 2018, από www.fda.gov:
<https://www.fda.gov/medicaldevices/productsandmedicalprocedures/cosmeticdevices/wrinklefillers/default.htm>
- FDA. (2018, Μαρτιος 19). *U.S food&drug administration*. Ανάκτηση Ιουνιος 9, 2018, από www.fda.gov:
<https://www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/CosmeticDevices/WrinkleFillers/ucm227749.htm>
- Feng, Y., Zhao, J., & Gold, M. (2008, Μαρτιος 1). *Europe Pmc*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 31, 2018, από www.europepmc.com:
<http://europepmc.org/abstract/med/18380209>
- Gamboa, & Mabel MD,, G. (2013, Μάιος -). *Annals of Plastic Surgery*. Ανάκτηση Αυγουστος 31, 2018, από www.journals.lww.com:
https://journals.lww.com/annalsplasticsurgery/Abstract/2013/05000/Autologous_Fat_Transfer_in_Aesthetic_Facial.8.aspx
- Gardner, S. S. (2018, Ιανουάριος 22). *Webmd*. Ανάκτηση Ιουνιος 9, 2018, από www.Webmed.com: <https://www.webmd.com/beauty/cosmetic-procedures-lip-augmentation#3>
- Gerber, D., & Czenko Kuechel, M. (2009). *100 questions and answers about Plastic Surgery*. (Μαλλιάρης, Επιμ., & Δ. Γκισάκης, Μεταφρ.) Jones and Barlett Publishers , Inc.
- Gin, I., Chew, J., Bradley -Amos, D., Rau, K., & Bridenstine, J. (2001, Δεκέμβριος 24). *Wiley Online Library*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 7, 2018, από www.onlinelibrary.wiley.com:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1524-4725.1999.09012.x>
- Glycolic Acid. (n.d.). *Glycolic Acid*. Ανάκτηση Ιουνιος 14, 2018, από [Glycolicacid.com](http://www.glycolicacid.com): <http://www.glycolicacid.com/>
- Glycolic Acid. (n.d.). *Glycolic Acid*. Ανάκτηση Ιουνιος 14, 2018, από [Glycolicacid.com](http://www.glycolicacid.com): <http://www.glycolicacid.com/alpha-hydroxy-acid.html>

- Gold, M., Biron, J., & Sensing, W. (2014, Δεκεμβρίου 30). *Taylor and Francis Online*. Ανάκτηση Αυγούστος 31, 2018, από www.tandfonline.com:
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/14764172.2015.1052515>
- Gualdi, J, C.-D., J, G., D, B., G, P., SS, S., και συν. (2016, Δεκεμβριος 28). *Pubmed*. Ανάκτηση Αυγούστος 31, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.gov:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28032176>
- Healthy living. (2015, Οκτωμβριος 15). *Healthyliving*. Ανάκτηση Ιουνιος 14, 2018, από [Healthyliving.gr](http://www.healthyliving.gr): <http://www.healthyliving.gr/2015/10/15/pntotheniko-oxy-5/>
- Healthyliving.gr*. (2013, 1 26). Ανάκτηση Ιουλιος 25, 2018, από [healthyliving.gr](http://www.healthyliving.gr):
<http://www.healthyliving.gr/2013/01/26/botox-%CE%BC%CF%80%CF%8C%CF%84%CE%BF%CE%BE-%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%AD%CF%83%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B5%CE%BD%CE%AD%CF%81%CE%B3%CE%B5%CE%B9/>
- J, D., Goldberg MD , Kenneth B, & Cutler MD. (2000, Απρίλιος 25). *Wiley Online Library* . Ανάκτηση Ιουλιος 16, 2018, από [Onlinelibrary.wiley.com](http://onlinelibrary.wiley.com):
[https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/\(SICI\)1096-9101\(2000\)26:2%3C196::AID-LSM10%3E3.0.CO;2-9](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/(SICI)1096-9101(2000)26:2%3C196::AID-LSM10%3E3.0.CO;2-9)
- Kushikata, N., Kei Negishi , Yukiko Tezuka , Kaori Takeuchi , T., & Wakamatsu, S. (2005, Φεβρουαριος 9). *Wiley Library*. Ανάκτηση Αυγούστος 31, 2018, από onlinelibrary.wiley.com:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/lsm.20136>
- Laura Marusinec, & Krans, B. (2016, Απριλιος 25). *Healthline*. Ανάκτηση Ιουλιος 20, 2018, από www.healthline.com:
<https://www.healthline.com/health/dermabrasion>
- Living, H. (2015, Νοέμβριος 17). *HealthyLiving.gr*. Ανάκτηση Αυγούστος 19, 2018, από [healthyliving.gr](http://www.healthyliving.gr): <http://www.healthyliving.gr/2015/11/17/leixhnas-farmaka/>
- Loesch, M. M., Ally-Khan Somani, A., Kingsley, M., Travers, J., & Spandau, D. (2014, Αυγούστος 28). *Pubmed*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 7, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.gov:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4155739/>
- Lucas, M. (-, - -). *Acufinder.com (Acupuncture Referral Service)*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από [acufinder.com](http://www.acufinder.com):
<https://www.acufinder.com/Acupuncture+Information/Detail/TCM+The+True+Anti-Aging+Medicine>

- Maguire, K. (2016, Σεπτέμβριος 16). *Well and good*. Ανάκτηση Ιουλίου 19, 2018, από www.wellandgood.com: <https://www.wellandgood.com/good-looks/i-pulled-a-michael-phelps-and-tried-cupping-on-my-face/slide/3/>
- Maya, V. (2007, Ιανουάριος -). *Proquest*. Ανάκτηση Απριλίου 2018, 2018, από www.proquest.com: <https://search.proquest.com/openview/8a9e02269a8801285ce395d3c299a3d5/1?pq-origsite=gscholar&cbl=40640>
- Maya, V. (2007, Ιανουάριος-Φεβρουάριος). *Proquest mesotherapy*. Ανάκτηση Απριλίου 18, 2018, από www.proquest.com: <https://search.proquest.com/openview/8a9e02269a8801285ce395d3c299a3d5/1?pq-origsite=gscholar&cbl=40640>
- Mayo Clinic Staff. (-, - -). *Mayo Clinic*. Ανάκτηση Ιουνίου 23, 2018, από www.mayoclinic.org: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/brow-lift/about/pac-20393257>
- Mayo Clinic Staff. (2018, Μαρτίος 8). *Mayo Clinic*. Ανάκτηση Ιουνίου 12, 2018, από www.mayoclinic.org: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/blepharoplasty/about/pac-20385174>
- MD, C. R., Greve MD, B., & Grema MD, H. (2003, Ιανουάριος 29). *Wiley Online Library*. Ανάκτηση Ιουλίου 16, 2018, από onlinelibrary.wiley.com: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/lsm.10145>
- Mian, I. (2017, Οκτώμβριος 20). *Aesthetics*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 3, 2018, από aestheticsjournal.com: https://www.google.gr/search?biw=1366&bih=662&tbm=isch&sa=1&ei=k_d6W8XWKuqU6ASMIYG4Bw&q=pdo+threads&oq=pdo+&gs_l=img.1.0.0i2j0i30k118.678.678.0.1933.1.1.0.0.0.185.185.0j1.1.0...0...1c.1.64.img..0.1.178...0.nc6O09dvN2s#imgrc=Zhq4LrtgkP50qM
- Mian, I. (2017, Οκτωμβριος 20). *Aesthetics*. Ανάκτηση Μαΐου 19, 2018, από www.aestheticsjournal.com: <https://aestheticsjournal.com/feature/pdo-thread-outcomes-part-two>
- Miller, T. R. (2018, - -). *Facial Rejuvenation*. Ανάκτηση Ιουνίου 22, 2018, από www.facialplasticsurgery.net: <http://www.facialplasticsurgery.net/facelift-types.htm>
- MK, S., Lee JH, Lee SJ, & Kim NI. (2012, Ιανουάριος 30). *Pubmed*. Ανάκτηση Αυγούστου 31, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22288389>

- modern acupuncture. (n.d.). *modern acupuncture*. Ανάκτηση Ιουλίου 8, 2018, από cosmetic acupuncture: <https://www.modernacupuncture.com/cosmetic-acupuncture>
- MoetazEl-Domyati, WalidMedhatMD, MD, O., G.MahoneyPhD, M., JouniUittoMD, P., MSbMÿ, D. B., και συν. (2011, Μάρτιος -). *Science Direct*. Ανάκτηση Ιουλίου 18, 2018, από www.sciencedirect.com: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190962210007607>
- Naik, M. N., Santosh G Honavar, Sima Das, Savari Desai , & Niteen Dhepe. (2009, Ιανουάριος-Ιουλίου). *Pubmed*. Ανάκτηση Ιουλίου 30, 2018, από ncbi.nlm.nih.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2840922/>
- Onmed.gr. (2014, Νοέμβριος 28). *OnMed.gr*. Ανάκτηση Αυγούστου 19, 2018, από onmed.gr: <https://www.onmed.gr/ygeia/story/322636/sarkoeidosi-ena-epikindyno-aftoanoso-nosima>
- Ooe , Seki , Miura , & Takada . (2013, Φεβρουάριος 9). *Pubmed*. Ανάκτηση Αυγούστου 31, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23397058>
- PJ, B., Mihora DC,, & Mast BA. (2018, Ιουνίου 8). *Ncbi*. Ανάκτηση Ιουνίου 17, 2018, από pubmed: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29369107>
- Rekstis, E. (2018, Μάρτιος 2). *www.healthline.com*. Ανάκτηση Ιουλίου 8, 2018, από www.healthline.com: <https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/facial-acupuncture>
- Reuthe, T., Bayrhammer, J., & Kerscher, M. (2009, Σεπτέμβριος 4). *Springerlink*. Ανάκτηση Αυγούστου 31, 2018, από www.linkspringer.com: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00403-009-0988-9>
- S, C., Maas, M., Min S, & Catten. (2000, Μάρτιος -). *Plastic and Reconstructive Surgery*. Ανάκτηση Σεπτεμβρίου 1, 2018, από www.journals.lww.com: https://journals.lww.com/plasreconsurg/Abstract/2000/03000/Temporal_Brow_Lift_Using_Botulinum_Toxin_A.46.aspx
- S, D., & Kridel RWH. (2018, Μάιος 28). *Pubmed*. Ανάκτηση Αυγούστου 31, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29846508>
- Saint, B. d., L.g.Garey, G.F.Maillard, & C.Aharoni. (2007, Δεκέμβριος -). *Science direct (photos)*. Ανάκτηση Σεπτεμβρίου 3, 2018, από sciencedirect: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1748681507002690>
- Samuel. (-, - -). *CBB , medical training pte ltd*. Ανάκτηση Μαΐου 19, 2018, από www.cbbmed.com:

<http://cbbmed.com/newsview.php?title=Different PDO Threads in Thread Lifting&id=19>

- Sarkar, R., Vijay Kumar Garg , & Venkataram Mysore. (2011, Μάρτιος 6). *Indian journal of Dermatology, Venereology and Leprology*. Ανάκτηση Απριλίου 18, 2018, από www.ijdvl.com: <http://www.ijdvl.com/article.asp?issn=0378-6323;year=2011;volume=77;issue=2;spage=232;epage=237;aulast=Sarkar>
- SG, F., Zaleski-Larsen L, Bolton J, Mehta RC , & Makino ET. (2017, Δεκέμβριος 1). *Pubmed*. Ανάκτηση Αυγούστου 31, 2018, από ncbi.nlm.nih.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29399262>
- SG, F., Zleski-Larsen L, Bolton J, Mehta RC, & Makino ET. (2017, Δεκεμριος 1). *Pubmed*. Ανάκτηση Σεπτεμβριος 1, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29399262>
- Skin deva*. (2015, Νοεμβριος 30). Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από skindeva.com: <https://skindeva.com/product/derma-roller-ultra/>
- Skin Science . (n.d.). *Skin Science* . Ανάκτηση Ιουλίου 13, 2018, από [Skinscience.gr](http://www.skincare.gr): <http://www.skincare.gr/iatriki-aisthithiki/anti-ageing/ppx>
- Smith. (1996, Απρίλιος 18). *Pubmed*. Ανάκτηση Αυγούστου 31, 2018, από ncbi.nlm.nih.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19245467>
- Stephanie S. Gardner, M. (2017, Ιανουάριος 29). *WebMD*. Ανάκτηση Μάρτιος 25, 2018, από www.webmd.com/Facelifts.com: <https://www.webmd.com/beauty/webmd-medical-reference-collaboration-cleveland-clinic-cosmetic-procedures-facelifts#2>
- Stephanie S. Gardner, M. (2018, Ιουλίου 2). *Healthline*. Ανάκτηση Ιουλίου 20, 2018, από www.healthline.com: <https://www.webmd.com/beauty/cosmetic-procedures-dermabrasion#2>
- Surjushe, A., Resham , V., & Saple. (2008, - -). *Pubmed*. Ανάκτηση Ιουνίου 14, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2763764/>
- The Wembley Medispa. (2014, Νοεμβριος 27). *AHA's*. Ανάκτηση Σεπτεμβριος 4, 2018, από <http://www.wembleyclinic.co.za/chemical-peel/important-things-know-chemical-peel/>
- Tonks, D. S. (2015, 10 1). *Aesthetics*. Ανάκτηση 5 19, 2018, από www.aestheticsjournal.com: <https://aestheticsjournal.com/feature/understanding-thread-lifting>

- Treacy, P. (-, - -). *Ailesbury Clinic*. Ανάκτηση Ιουλίου 13, 2018, από [www.ailesburyclinic.ie: http://www.ailesburyclinic.ie/photopneumatic-therapy](http://www.ailesburyclinic.ie/photopneumatic-therapy)
- Treacy, P. J. (2011, Σεπτέμβριος 22). *Slideshare*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 3, 2018, από [slideshare.net: https://www.slideshare.net/ptreacy/face-9375503](https://www.slideshare.net/ptreacy/face-9375503)
- WebMd*. (n.d.). Ανάκτηση Ιουνίου 14, 2018, από [webmd: https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-977/alpha-hydroxy-acids](https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-977/alpha-hydroxy-acids)
- Wikipedia. (-, - -). *Wikipedia*. Ανάκτηση ΙΟΥΛΙΟΣ 30, 2018, από [www.el.wikipedia.org: https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BB%CE%AC%CF%83%CE%BC%CE%B1_%CE%B1%CE%AF%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BB%CE%AC%CF%83%CE%BC%CE%B1_%CE%B1%CE%AF%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82)
- Wikipedia. (2018, Αυγούστος 7). *Βελονισμός*. Ανάκτηση Αυγούστος 19, 2018, από [www.el.wikipedia.org: https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B5%CE%BB%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B5%CE%BB%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82)
- Wisco, L., & Cobb, C. (2017, Μάιος 25). *healthline*. Ανάκτηση Μάρτιος 2018, από <https://www.healthline.com/health/microdermabrasion>
- www.docshop.com. (2017, Σεπτέμβριος 6). *Docshop*. Ανάκτηση Μάιος 22, 2018, από www.docshop.com: [https://www.docshop.com/education/dermatology/facial/microdermabrasion/risks- benefits](https://www.docshop.com/education/dermatology/facial/microdermabrasion/risks-benefits)
- www.docshop.com. (2017, Σεπτέμβριος 6). *Docshop*. Ανάκτηση Μάιος 22, 2018, από www.docshop.com: <https://www.docshop.com/education/dermatology/facial/microdermabrasion>
- www.wikipedia.org. (2015, Μάρτιος 18). *Βικιοαϊδεία*. Ανάκτηση Ιουλίου 18, 2018, από www.el.wikipedia.org: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A1%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BF%CF%83%CF%85%CF%87%CE%BD%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1>
- www.wikipedia.org. (2017, Σεπτέμβριος 26). *Wikipedia*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 15, 2018, από el.wikipedia.org: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A5%CE%B4%CF%81%CF%8C%CE%B%CF%85%CF%83%CE%B7>
- Yeung Institute. (2011, Ιουλίου 13). *Flickr*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 3, 2018, από [flickr.com: https://www.flickr.com/photos/yeunginstitute/6189802053](https://www.flickr.com/photos/yeunginstitute/6189802053)

Younghee Yun, Sehyun, K., Minhee Kim, KyuSeok Kim, Jeong-Su Park, & Inhwa Choi. (2013, Ιουλιος 28). *Pubmed*. Ανάκτηση Αυγουστος 31, 2018, από www.ncbi.nlm.nih.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3745857/>

Alternative Healing Your Guide to Better Health. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από alternative-za-vas.com: <http://alternativa-za-vas.com/en/index.php/clanak/article/aloe-vera-gel> (εικόνα)

Beyond Beauty (brow lift). Ανάκτηση Σεπτεμβριος 3, 2018, από Beyondbeauty.com.au: https://www.google.gr/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.beyondbeauty.com.au%2Fuploads%2F1%2F2%2F4%2F9%2F12496560%2F4607837_or_ig.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Feyebrow.kata.site%2Fbrow-lift-cost-au%2F&docid=Zvwo9738GcXrMM&tbnid=zY7OyM8GogdvRM%3A&vet=10ahUKEwi0le (εικόνα)

Bodyz wellness. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από bodyzwellness.com: <http://www.bodyzwellness.com/skin-procedures/microdermabrasion.html> (εικόνα)

ClearSkin.ie. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 3, 2018, από clearskin.ie: <http://www.clearskin.ie/wrinkles/vampire-face-lift> (εικόνα)

Cosmedics.gr. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 3, 2018, από cosmedics.gr: <http://www.cosmedics.gr/pdo-thread-lift---lambda943phitaiotanutugammakappa-muepsilon-alphapiomicronrhooomicronphi942sigmaiotamualphanu942mualphataualpha.html> (εικόνα)

Cosmetic Courses (teaching in medical Aesthetics). Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από cosmeticcourses.co.uk: <https://www.cosmeticcourses.co.uk/model-cosmetic-courses/model-treatments/dermaroller/> (εικόνα)

Dermal Dimensions. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από ddskintherapy.com: http://www.ddskintherapy.com/albums/album_image/1233258/340753.htm (εικόνα)

Facelift - Rhytidectomy. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 3, 2018, από facelift-rhytidectomy.com: <https://facelift-rhytidectomy.com/how-long-does-a-mini-facelift-last/> (εικόνα)

Finding Source (facial cupping). Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από findingsource.com: <https://www.findingsource.com/facial-cupping.html> (εικόνα)

Hedden plastic Surgery. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από heddenmd.com:
https://www.google.gr/search?tbm=isch&sa=1&ei=KVONW4zD8STkwXWrYe4DQ&q=hyaluronic+acid+fillers+before+and+after&oq=hyaluronic+acid+fillers+before+and+after&gs_l=img.3..0i19k1.28913.30390.0.30705.8.8.0.0.0.182.920.0j6.6.0...0...1c.1.64.img..2.6.918...0i (εικόνα)

Jill Zander a courthouse medispa. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από jillzander.co.uk: <https://jillzander.co.uk/multiple-categories/diamond-dermabrasion/> (εικόνα)

Jolie Toujours. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από jolietoujours.r: <https://www.jolietoujours.gr/body/therapeies-gia-soma> (εικόνα)

The Ivy Cosmetic and beauty clinic Σεπτέμβριος 2, 2018 από ivycosmeticsandbeautyclinic.azurewebsites.net
<http://ivycosmeticsandbeautyclinic.azurewebsites.net/advanced-dermal-chemical-peels/>

Katerina day spa. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από Κατερίνα Παπασάβα:
http://katerinapapasava.blogspot.com/2013/04/blog-post_6516.html

Las Vegas Laser Services Med-Spa. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 4, 2018, από <https://www.lvlaserservices.com/services?lightbox=datatItem-jdmlyqq9>

Mercado libre. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 4, 2018, από articulo.mercadolibre.com.:
<https://articulo.mercadolibre.com.co/MCO-473032007-jessner-peel-14-acido-lactico-acido-salicilico-y-reso- JM>

Mercando libre. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 4, 2018, από articulo.mercandolibre.com:

Metro Vein Clinic and Med spa. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από metroveinmn.com: <http://www.metroveinmn.com/fillers/>

Mi/MEDICAL INNOVATION. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από mi-medicalinnovation.com: <https://mi-medicalinnovation.com/en/mesogun/1-pistor-5.html>

Michelle Gellis Licensed Acupuncturist. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από gellisacupuncture.com: <http://gellisacupuncture.com/events/class-facial-cupping-facial-gua-sha-micro-needle-derma-roller/>

MY PLASTICA. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 3, 2018, από myplastica.ru: <http://myplastica.ru/frontlifting/jendoskopicheskaja-podtjazhka-lba/>

Pause cafein beauty. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 3, 2018, από pausecafein.fr: <https://www.pausecafein.fr/beaute/vampire-lift-soin-visage-sang.html>

Pinterest. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από [pinterest.com](https://www.pinterest.com):

https://www.google.gr/search?sa=G&hl=el&q=radiofrequ%C3%Aancia+par+a+bigode+chines&tbm=isch&tbs=simg:CAQSmQEJz2m-f1krSOoaiQELEKjU2AQaBggXCD0IFQwLELCMpwwaYgpgCAMSKI8Pow_10BaUPog-RD-4F1Q-SD5AP7iXNO6ogmzHXIJMkmDasllkjlzYaMMI63FZRYvN5_1MMW05Pg4f3CrvlStktqlkNqP

Prive (faceworks, skinworks, beautyworks, dentalworks). Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από perfectface.pt: <http://perfect-face.pt/4%20Mesotherapy.html>

Sat Nam (The word of Yoga and Ayuverda). Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από satnam.eu:

https://www.google.gr/search?biw=1242&bih=557&tbm=isch&sa=1&ei=3IKKW6O4K8fKwAKoqZL4Dg&q=aloe&oq=aloe&gs_l=img.3..0l3j0i67k1j0j0i67k1j0l2j0i67k1j0.753380.755186.0.755428.7.7.0.0.0.141.544.0j4.4.0...0...1c.1.64.img..3.4.543.0..35i39k1.0.nfNpl0IHBM#imgrc

Tudosobrepele.com. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από tudosobrepele.com: <https://www.tudosobrepele.com/peeling-vegetal/>

(2013, Ιανουάριος 20). *Healthyliving*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 3, 2018, από healthyliving.gr:

<http://www.healthyliving.gr/2013/01/20/%CE%B2%CE%BB%CE%B5%CF%86%CE%B1%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%BB%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%AD%CF%83%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CF%81%CF%81/>

(2014, Δεκέμβριος 24). *Total Skin*. Ανάκτηση Μάιος 13, 2018, από totalskin.gr: <https://www.totalskin.gr/el/aisthitiki-dermatologia/autologes-therapeies/lipoeqxisi-lipometafora.html>

(2016, Ιουνιος 16). *LCH SPA*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από lchspa.com: <http://www.lchspa.com/tag/radiofrequency-for-face/>

(2016, 10 22). *Spa στο σπίτι* . Ανάκτηση Σεπτέμβριος 3, 2018, από spastospiti.com: <http://www.spastospiti.com/2016/10/dermapen-diy-beauty-treatments.html>

(2017, Οκτώμβριος 22). *Mundo Estetica*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2, 2018, από mundoestetica.xyz: <https://www.mundoestetica.xyz/it/il-botox/tossina-botulinica/>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Εικόνα 1 : Τυπική ένδειξη ορού ΑΗΑ	33
Εικόνα 2 : Πριν και μετά την χρήση ΑΗΑ σε γυναίκα μέσης ηλικίας.....	34
Εικόνα 3 : Ενδεικτική εφαρμογή οξέων	35
Εικόνα 4 : Το φυτό αλόη.....	37
Εικόνα 5 : Το εσωτερικό gel της αλόης	38
Εικόνα 6 : Εφαρμογή φύλλων.....	39
Εικόνα 7 : Πριν και μετά από 1 μήνα εντατικής χρήσης μάσκας χρυσού	40
Εικόνα 8 : Εφαρμογή Λασποθεραπείας.....	42
Εικόνα 9 : Ενδεικτικές κινήσεις rejuvance massage	45
Εικόνα 10 : Εφαρμογή curpring massage με πλαστική βεντούζα	46
Εικόνα 11: Πριν και μετά από πολλαπλές εφαρμογές curpring massage σε γυναίκα μέσης ηλικίας	48
Εικόνα 12 : Τυπική εφαρμογή βελονισμού	49
Εικόνα 13 : Πριν και μετά από 8 εφαρμογές βελονισμού σε γυναίκα μέσης ηλικίας.....	50
Εικόνα 14 : Εργαλείο dermaroller	52
Εικόνα 15 : Πριν και μετά την χρήση dermaroller σε κάθετες ρυτίδες στήθους	54
Εικόνα 16 : Εργαλείο (κεφαλή) μικροδερμαπόξεσης	55
Εικόνα 17 : Πριν και μετά την εφαρμογή μικροδερμαπόξεσης σε άντρα νεαρής ηλικίας ...	57
Εικόνα 18 : Εφαρμογή φυτικού πίνιγκ	58
Εικόνα 19 : Πριν και μετά την εφαρμογή φυτικού πίνιγκ	59
Εικόνα 20 : Ενδεικτικό εργαλείο και εφαρμογή ραδιοσυχνοτήτων	61
Εικόνα 21 : Πριν και μετά από 4-6 μήνες από την εφαρμογή Ραδιοσυχνοτήτων	63
Εικόνα 22 : Φιαλίδιο μπότοξ	65
Εικόνα 23 : Πριν και μετά την εφαρμογή μπότοξ στο πόδι της χήνας.....	66
Εικόνα 24 : Πριν και μετά την εφαρμογή υαλουρονικού σε γυναίκα νεαρής ηλικίας.....	69
Εικόνα 25 : Πριν και μετά την εφαρμογή υαλουρονικού στο πρόσωπο γυναίκας νεαρής ηλικίας	70
Εικόνα 26 : Ειδικό εργαλείο μεσοθεραπείας "Mesogun"	72
Εικόνα 27 : Πριν και μετά την εφαρμογή μεσοθεραπείας.....	74
Εικόνα 28 : Σύνηθες εργαλείο Ppr dermapen	76
Εικόνα 29 : Εφαρμογή ppr	77
Εικόνα 30 : Πριν και μετά από πολλαπλές εφαρμογές ppr στο πρόσωπο γυναίκας μέσης ηλικίας	78
Εικόνα 31 : Εφαρμογές κλασσικού Lifting	80
Εικόνα 32 : Πριν και μετά την επέμβαση ολικού λίφτινγκ	82
Εικόνα 33 : Πριν και μετά από 3,5 μήνες από την εφαρμογή ενδοσκοπικού Midfacelift	83

Εικόνα 34 : Ενδεικτικοί τρόποι εφαρμογής ενδοσκοπικού Midfacelift.....	84
Εικόνα 35 : Εξωτερική εμφάνιση και εφαρμογή νημάτων στο πρόσωπο νεαρής κοπέλας	86
Εικόνα 36 : Ενδεικτική τοποθέτηση νημάτων κατά μήκος των παρειών.....	87
Εικόνα 37: Πριν και μετά το λήψινγκ νημάτων στην σιαγόνα περιοχή το προσώπου και στον λαιμό σε γυναίκα μέσης ηλικίας	88
Εικόνα 38 : Ενδεικτική αναπαράσταση εφαρμογής λήψινγκ μετώπου και φρυδιών	89
Εικόνα 39 : Ενδεικτική τοποθέτηση τομών σε κλασσική και ενδοσκοπική μέθοδο	90
Εικόνα 40 : Πριν και μετά την εφαρμογή forehead and brow lift με ταυτόχρονη ρινοπλαστική	91
Εικόνα 41 : Πριν και μετά την βλεφαροπλαστική σε άντρα μέσης ηλικίας.....	92
Εικόνα 42 : Ενδεικτική εφαρμογή βλεφαροπλαστικής	93
Εικόνα 43 : Πριν και μετά την αυξητική χειλιών σε 2 διαφορετικά περιστατικά.....	95
Εικόνα 44 : Ενδεικτική εφαρμογή αυξητικής χειλιών.....	96
Εικόνα 45 : Πριν και μετά την αυξητική χειλιών με σκοπό την αποκατάσταση της ασυμμετρίας	97
Εικόνα 46 : Πριν και μετά την διαδικασία της λιπομεταφοράς στο πρόσωπο γυναίκας μέσης ηλικίας.....	99
Εικόνα 47 : Πριν και μετά την εφαρμογή χειρουργικής δερμαπόξεσης σε γυναίκα ώριμης ηλικίας	101
Εικόνα 48 : Ενδεικτική εφαρμογή και εργαλείο δερμαπόξεσης	102
Εικόνα 49 : Αφαίρεση νεκρών κυττάρων μετά την χρήση χημικού peeling	104
Εικόνα 50 : Ενδεικτική εφαρμογή χημικού πρίλινγκ	105
Εικόνα 51 : Πριν και μετά την εφαρμογή χημικού πρίλινγκ σε γυναίκα ώριμης ηλικίας	106
Εικόνα 52 : Ενδεικτική εφαρμογή και εργαλείο laser	109
Εικόνα 53 : Πριν και μετά από πολλαπλές εφαρμογές laser διοξειδίου στο πρόσωπο γυναίκας ώριμης ηλικίας κατά των ρυτίδων και της χαλάρωσης.....	110
Εικόνα 54 : Πριν και μετά την χρήση Erbium yang laser, με σκοπό την βελτίωση αυλακώσεων, πτυχών, λεπτών ρυτίδων και τόνου του δέρματος το προσώπου.....	112
Εικόνα 55 : Ενδεικτική εφαρμογή και εργαλείο rrx laser	115
Εικόνα 56 : Πριν και μετά την χρήση Φωτοπνευμονικής laser θεραπείας σε γυναίκα ώριμης ηλικίας με σκοπό την βελτίωση εκτεταμένων ρυτίδων	115
Εικόνα 57 : Πριν και μετά την εφαρμογή παλμικού φωτός σε μέτωπο και ραχιαία επιφάνεια χεριών σε γυναικείο πρόσωπο με σκοπό την απομάκρυνση γεροντικών κηλίδων.....	117
Εικόνα 58 : Πριν και μετά την εφαρμογή irI στο πρόσωπο γυναίκας μέσης ηλικίας.....	119