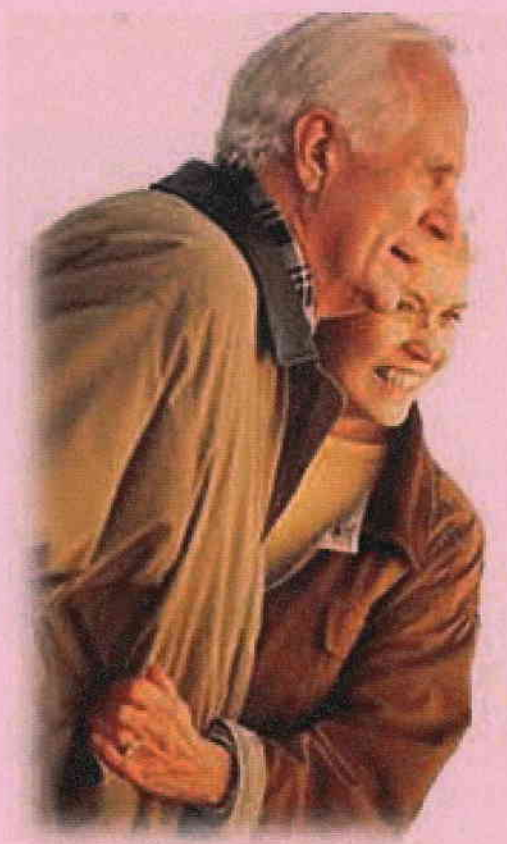


ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΣΕΥΠ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΑΒΒΙΔΟΥ ANNA

Η ΓΗΡΑΝΣΗ ΣΤΟ ΑΤΟΜΟ



ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΗ ANNA

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2005

Συνταγοποιώντας με τη βοήθεια της καρδιάς...
Η ΓΗΡΑΝΣΗ ΣΤΟ ΑΤΟΜΟ



ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΗ ANNA

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2005

Παρουσίαση

ΠΡΟΛΟΓΟΣ		Σελ. 6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	ΕΙΣΗΓΗΓΗΘΗΝΤΕΣ	Σελ. 7
	Βιοσύνοψη	Σελ. 8
	Φαινομένηωση	Σελ. 9
	Παθολογική γήρανση	Σελ. 12
	Βιολογική γήρανση	Σελ. 13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΣΤΑ	Σελ. 16
	α) <i>Στη μητέρα μου για τη βοήθεια και την υποστήριξη που μου πρόσφερε....</i>	17
	Οστιά-Οστεοαρθρίτις	Σελ. 18
	Μύες	Σελ. 18
	Αρτηριακό-καρδιαγγειακό σύστημα	Σελ. 18
	Δομοί-όργανα	Σελ. 19
	Υπερτασία και η όραση	Σελ. 20
	Η ακοή	Σελ. 21
	Τυφλότητα, μετέωρα και η αίσθηση της γύσης	Σελ. 21
	Τα μαλλιά και η τριχοφυΐα του σώματος	Σελ. 22
	Τα νύχια	Σελ. 24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ	Σελ. 25
	Γενικά για το δέρμα	Σελ. 26
	Γενικά κροβιόματα χρησιμοποιούμενα δέρματος	Σελ. 29
	Εκιδερμίδα	Σελ. 29
	Χόρσι	Σελ. 31
	Υπόχρωμη	Σελ. 32
	Τριχόπτωση και απροσφύρα όραση	Σελ. 32
	Ιερμαστικοί αδένες	Σελ. 37
	Σμηγματώδης αδένες	Σελ. 37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΣΤΗ ΓΛΩΣΣΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	Σελ. 38
	Προβλήματα αίσθησης	Σελ. 38
	Δομοσφραγδα κροβιόματα	Σελ. 39
	Τυρολογικές αναδόσεις	Σελ. 39
	Επίμοιλιακές αναδόσεις	Σελ. 39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	ΓΗΡΑΝΣΗ ΣΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΚΥΣΤΙΝΑ ΟΡΜΩΝΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ	Σελ. 41
	Εγκυοσύνη	Σελ. 42
	Εμμηνορροΐα	Σελ. 43
	Οστεοπόρωση και Σαρκοπενία	Σελ. 44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	ΓΗΡΑΝΣΗ ΣΤΟΝ ΑΝΔΡΑ ΚΑΙ ΚΥΣΤΙΝΑ ΟΡΜΩΝΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ	Σελ. 46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	ΣΤΟΙΧΙΑ ΠΟΥ ΕΠΙΔΕΙΧΝΟΥΝ ΤΗ	Σελ. 51

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ		Σελ. 6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	ΕΙΔΗ ΓΗΡΑΝΣΗΣ	Σελ. 7
	Εισαγωγή	Σελ. 8
	Φωτογήρανση	Σελ. 8
	Παθολογική γήρανση	Σελ. 13
	Βιολογική γήρανση	Σελ. 13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΟΡΓΑΝΑ	Σελ. 16
	Οστά-Σκελετικό σύστημα	Σελ. 17
	Μύες	Σελ. 18
	Αρτηρίες-κυκλοφορικό σύστημα	Σελ. 18
	Λοιπά όργανα	Σελ. 19
	Τα μάτια και η όραση	Σελ. 20
	Η ακοή	Σελ. 21
	Τα δόντια, τα ούλα και η αίσθηση της γεύσης	Σελ. 21
	Τα μαλλιά και η τριχοφυΐα του σώματος	Σελ. 22
	Τα νύχια	Σελ. 24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ	Σελ. 25
	Γενικά για το δέρμα	Σελ. 26
	Γενικά προβλήματα γηρασμένου δέρματος	Σελ. 29
	Επιδερμίδα	Σελ. 29
	Χόριο	Σελ. 31
	Υπόδερμα	Σελ. 32
	Τριχοειδή και αιμοφόρα αγγεία	Σελ. 32
	Ιδρωτοποιοί αδένες	Σελ. 32
	Σμηγματογόνοι αδένες	Σελ. 32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	Σελ. 34
	Προβλήματα κίνησης	Σελ. 35
	Λειτουργικά προβλήματα	Σελ. 35
	Ψυχολογικές επιπτώσεις	Σελ. 38
	Σεξουαλικές επιπτώσεις	Σελ. 39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	ΓΗΡΑΝΣΗ ΣΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΙΣΙΜΑ ΟΡΜΟΝΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ	Σελ. 41
	Εγκυμοσύνη	Σελ. 42
	Εμμηνόπαυση	Σελ. 43
	Οστεοπόρωση και Σαρκοπενία	Σελ. 44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	ΓΗΡΑΝΣΗ ΣΤΟΝ ΑΝΔΡΑ ΚΑΙ ΚΡΙΣΙΜΑ ΟΡΜΟΝΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ	Σελ. 48
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΕΠΙΤΑΧΥΝΟΥΝ ΤΗ	Σελ. 51

	ΓΗΡΑΝΣΗ, Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	
	Στοιχεία που επιδεινώνουν τη γήρανση	Σελ. 52
	Ο ρόλος της διατροφής στη υγεία και τη γήρανση του ατόμου	Σελ. 56
	Ελεύθερες ρίζες	Σελ. 61
	Κατηγορίες υψηλού κινδύνου	Σελ. 62
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8	ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΑΝΑ ΤΗΣ ΦΥΛΕΣ	Σελ. 64
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9	ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ ΤΙΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ-ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ	Σελ. 69
	Θεραπείες που εφαρμόζονται από αισθητικούς	Σελ. 69
	Καλλυντικές θεραπείες	Σελ. 69
	Φυτικά Peeling	Σελ. 72
	Δερμοαπόξεση	Σελ. 73
	Οξυγονοθεραπεία	Σελ. 75
	Φωτοανάπλαση	Σελ. 79
	Μηχανήματα παθητικής γυμναστικής προσώπου-σώματος	Σελ. 80
	Αδυνάτισμα και θεραπείες σύσφιξης-κυτταρίτιδας	Σελ. 82
	Περιποιήσεις στήθους	Σελ. 85
	Αποτρίχωση	Σελ. 86
	Μακιγιάζ	Σελ. 87
	Θεραπείες που εφαρμόζονται από γιατρούς	Σελ. 88
	Χημικά Peeling	Σελ. 88
	Δερμοαπόξεση	Σελ. 89
	Lifting προσώπου	Σελ. 89
	Βλεφαροπλαστική	Σελ. 92
	Laser Φωτοανάπλασης	Σελ. 94
	Botox	Σελ. 94
	Αινέσιμο κολλαγόνο και εμφυτεύματα	Σελ. 96
	Λιποαναρρόφηση	Σελ. 96
	Ανόρθωση-Σμίκρυνση στήθους	Σελ. 98
	Laser Αποτρίχωσης-IPL	Σελ. 101
	Απομάκρυνση κηλίδων, μελαγχρωματικών σπύλων και ευρυαγγειών	Σελ. 102
ΕΠΙΛΟΓΟΣ		Σελ. 104
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ		Σελ. 105

Πρόλογος

Η ζωή είναι ένας κύκλος, μία διαδρομή, με αρχή, μέση και τέλος. Ο άνθρωπος, που ανοίγει τον κύκλο της ζωής του κατά τη διάρκεια της γέννησης, ακολουθεί μία συνεχή πορεία προς την ωρίμανση, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά μέχρι ο κύκλος να κλείσει. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται γήρανση και περιγράφει την εξέλιξη του ανθρώπου μέσα στο χρόνο. Γιατί κάθε χρόνος που περνάει και κάθε στιγμή αφήνει την επιρροή του στο ανθρώπινο σώμα και την ψυχή. Δεν είναι μόνο ο χρόνος αλλά και η καθημερινότητα που αφήνει σημάδια στον άνθρωπο. Αν και μπορούμε να κατηγοριοποιήσουμε τα είδη της γήρανσης που εμφανίζονται, ο κάθε άνθρωπος έχει έναν μοναδικό τρόπο να ωριμάζει μέσα στα χρόνια και να γηράσκει. Η γήρανση διαφοροποιεί όλο το φάσμα της ζωής του ανθρώπου, διαφοροποιεί το σώμα και το δέρμα του, αφού έχει επιπτώσεις σε όλα τα όργανά του, την ψυχολογία του, την αντίληψή του. Τα δύο φύλλα μάλιστα γηράσκουν με διαφορετικό τρόπο. Όπως με διαφορετικό τρόπο γηράσκουν και οι φυλές των ανθρώπων. Επίσης εμφανίζονται στοιχεία που μπορούν να επιταχύνουν τα συμπτώματα του γήρατος ενώ άλλα στοιχεία που μπορούν ελαφρά να τα καθυστερήσουν. Η εργασία αυτή αναλύει το φαινόμενο της γήρανσης καθώς είναι ένα φαινόμενο που χρήζει σημαντικής σημασίας και η κατανόηση αυτού βοηθά τον άνθρωπο να το δεχθεί ομαλά και ισορροπημένα.