

2010

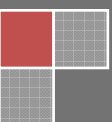
Α.Τ.Ε.Ι ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕΣΑ
ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΣΚΙΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΙΓΝΑΤΙΑ

ΥΠΕΥΘΗΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ : κ. ΗΛΙΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1	ΓΗΡΑΝΣΗ	4
	➤ ΤΥΠΟΙ ΓΗΡΑΝΣΗΣ	5
	➤ ΡΥΤΙΔΕΣ	13
	➤ ΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ	15
	➤ ΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ	15
	➤ ΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΗΛΙΟΣ	16
	➤ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ	16
	➤ ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗΣ ΤΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ	18
2	ΒΟΤΟΧ	24
3	ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ	31
4	ΥΔΡΟΞΥΑΠΑΤΙΤΗΣ	36
5	ΥΔΡΟΓΕΛΗ	37
6	ΠΟΛΥΓΑΛΑΚΤΙΚΟ ΟΞΥ	38
7	ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ	39
8	ΕΛΑΣΤΙΝΗ	42
9	ΜΙΚΡΟ-ΑΠΟΛΕΨΗ ΜΕ ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΥΣ	43
10	ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	48
11	FACELIFT-ΡΥΤΙΔΕΚΤΟΜΗ	49
12	THREAD LIFT	55
13	ΧΗΜΙΚΑ PEELING	56

14	LASER ΑΝΑΠΛΑΣΗΣ	65
	➤ RESURFACING	67
	➤ SOFT RESURFACING	69
	➤ NON ABLATIVE TREATMENT	70
15	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΓΗΡΑΝΣΗΣ	71
	➤ ΕΝΕΡΓΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΕ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ	72
	➤ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ	78
16	ΕΠΙΛΟΓΟΣ	84
17	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	85

ΓΗΡΑΝΣΗ



Καθώς μεγαλώνουμε, παρατηρούμε και νοιώθουμε ορισμένες αλλαγές στο δέρμα μας, το μεγαλύτερο και το πιο ορατό όργανο του σώματός μας. Το δέρμα αφυδατώνεται, εμφανίζονται ρυτίδες, κηλίδες και επάρματα, ενώ τείνει να επουλώνεται πιο αργά.

Μερικές από αυτές τις βλάβες είναι φυσικές, αναπόφευκτες, και αβλαβείς. Άλλες είναι ενοχλητικές ή επώδυνες αλλά μπορεί να προληφθούν ή να θεραπευθούν. Το δέρμα γερνάει γιατί με την πάροδο των ετών αλλάζει η σχέση και η σύσταση των στοιχείων του. Τα τριχοειδή αγγεία του δέρματος και του δερμοεπιδερμικού ορίου σταδιακά ατροφούν και αλλάζει η σχέση οξυγόνωσης των κυττάρων. Οι ινοβλάστες, δηλαδή τα κύτταρα που είναι επιφορτισμένα με την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης σταδιακά μειώνονται σε αριθμό. Η διάταξη των ινών κολλαγόνου και ελαστίνης αλλάζει με την πάροδο της ηλικίας, κάτι που αντανακλά στην επιφάνεια του δέρματος. Τέλος, με την αύξηση της ηλικίας ατροφούν και οι απολήξεις της επιδερμίδας, κάτι που έχει σαν αποτέλεσμα την μείωση της αισθητικότητας σε μεγάλες ηλικίες. Οι ρυτίδες έκφρασης, οι βαθιές ρυτίδες και η χαλάρωση αποτελούν μόνο μερικά από τα συμπτώματα της γήρανσης της επιδερμίδας. Τα προβλήματα αυτά παρατηρούνται σε όλους τους ανθρώπους, άνδρες και γυναίκες, και είναι πολύ πιο δυσάρεστα απ' ό τι γενικά νομίζουμε.

Διάφοροι τύποι γήρανσης:

- Χρονογήρανση

Από την ηλικία των 40, ως συνέπεια μιας σειράς προγραμματισμένων γενετικών μεταβολών που αφορούν τις τρεις στρώσεις της επιδερμίδας, παύει η αναγκαία ανανέωση της επιδερμίδας και υποβαθμίζεται η παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης. Έτσι, η επιδερμίδα φαίνεται λιγότερο τονωμένη και εμφανίζονται οι ρυτίδες.

- Ορμονική γήρανση

Με τη μείωση της ορμονικής δραστηριότητας γύρω στην ηλικία των 50, η επιδερμίδα υπόκειται περαιτέρω μεταβολές: χάνει την πυκνότητά της, ξηραίνεται και χαλαρώνει. Η σχέση της χοριοεπιδερμικής ένωσης χάνει την ισορροπία της. Το σχήμα του προσώπου χάνει το καθαρό περίγραμμά του.

- Φωτογήρανση

Πρόκειται για ένα φαινόμενο όλων των ηλικιών, δε σχετίζεται με κάποια συγκεκριμένη ηλικία, αλλά μάλλον με τον τρόπο ζωής, ο οποίος επιδεινώνει και επιταχύνει τα συμπτώματα της ηλικιακής γήρανσης. Μάλιστα, η επίδραση της υπερϊώδους ακτινοβολίας υποβαθμίζει το μηχανισμό κυτταρικής αναγέννησης και προκαλεί μη φυσιολογική παραγωγή μελανίνης.

Χρονογήρανση

Οι ρυτίδες αποτελούν ανεξίτηλα σημάδια του χρόνου. Είναι όμως, επίσης, η απόδειξη ότι ζείτε κάθε στιγμή, συνοδεύουν τις αναμνήσεις σας και παρουσιάζουν στοιχεία του χαρακτήρα σας.

Οι ρυτίδες αντιστοιχούν σε όλα αυτά, αλλά όχι μόνο. Εδώ και πολύ καιρό αποτελούν αντικείμενο μιας σκληρής μάχης με κάθε μέσο, όσο ακραίο κι αν είναι.

Μάλιστα, εδώ και μερικά χρόνια οι γυναίκες ήταν διατεθειμένες να κάνουν τα πάντα για να κρύψουν τις ρυτίδες τους, ακόμη και με τίμημα να χάσουν τις χαρακτηριστικές εκφράσεις τους, τη φυσιογνωμία τους, στο όνομα μιας σχεδόν απαθούς τέλει ομορφιάς. Ήταν η χρυσή περίοδος της πλαστικής χειρουργικής, των επεμβατικών διορθώσεων. Οι ασθενείς περνούσαν μακρές περιόδους ανάρρωσης μετά από τις επεμβάσεις, πληρώνοντας ακριβά το τίμημα της απομόνωσης προτού ανακτήσουν τη θέση τους στην κοινωνία με το καινούργιο τους πρόσωπο.



Μέσα σε αυτή την αναταραχή, η επιστημονική έρευνα, στον τομέα της αντιγήρανσης, έκανε τεράστια βήματα επιφέροντας λύσεις περισσότερο αποτελεσματικές και συνάμα λιγότερο επιθετικές. Εν τω μεταξύ, οι γυναίκες, χωρίς να παραλείπουν να περιποιούνται τον εαυτό τους, όπως έκαναν πάντοτε άρχισαν να επιλέγουν λιγότερο δραστικές λύσεις.

Τώρα πια ο επιδιωκόμενος στόχος έχει αλλάξει: το ζητούμενο δεν είναι πλέον η τελειότητα στην ύψιστη μορφή της, σε σημείο που να φαίνεται αφύσικη, αλλά μια πραγματική διόρθωση των σημαδιών του χρόνου με ζητούμενο τη φυσική επιστροφή στην αρχική κατάσταση. Έχει αλλάξει λοιπόν η τάση προς την ανάκτηση της νεότητας: σήμερα επικρατούν οι μικρές διορθωτικές επεμβάσεις και τα καλλυντικά προϊόντα υψηλών επιδόσεων, τα οποία παρέχουν τη δυνατότητα για φυσική διόρθωση των σημαδιών του χρόνου.

Αυτή η νέα στάση οδήγησε πολύ γρήγορα σε μια τάση στη συμπεριφορά. Αλλάζει ακόμη και ο κόσμος του κινηματογράφου, ο οποίος είναι εξαιρετικά αμείλικτος και κυνικός με τις ηθοποιούς που υπέπεσαν στο σφάλμα του να υπερβούν ένα ορισμένο όριο ηλικίας. Τα απαθή και ανέκφραστα πρόσωπα εκείνων που δεν ξέρουν να συμφιλιωθούν με το χρόνο που τρέχει δεν αρέσουν πλέον σε κανένα. Η ιστορία αυτής της περιόδου εξακολουθεί να παρέχει τέτοιου είδους παραδείγματα, καθώς γνωρίζουμε πλέον ότι η τελειότητα με κάθε κόστος επιτυγχάνεται εις βάρος της γοητείας, του πόθου, της προσωπικότητας.

Η φωτογήρανση

Η φωτογήρανση γίνεται ορατή μέσω ενός συνόλου σημαδιών, όπως η απώλεια της τόνωσης της επιδερμίδας, η χαλάρωση και η εμφάνιση ρυτίδων. Αυτά τα σημάδια αποδίδονται σε κάποιες μεταβολές του οργανισμού, οι οποίες οφείλονται στην πρόοδο της ηλικίας, και οι οποίες σημειώνονται στο επίπεδο της επιδερμίδας. Ωστόσο, η γήρανση είναι ατομικό φαινόμενο: είναι δυνατόν κάποιος να μεγαλώσει χωρίς να κάνει βαθιές ρυτίδες, ή, αντίθετα, κάποιος μπορεί να έχει ρυτίδες παρά τη μικρή ηλικία του.

Γι' αυτό το λόγο, όταν ασχολούμαστε με τα αποτελέσματα από τη γήρανση του δέρματος, πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας το φαινόμενο που μας ενδιαφέρει κάθε φορά.

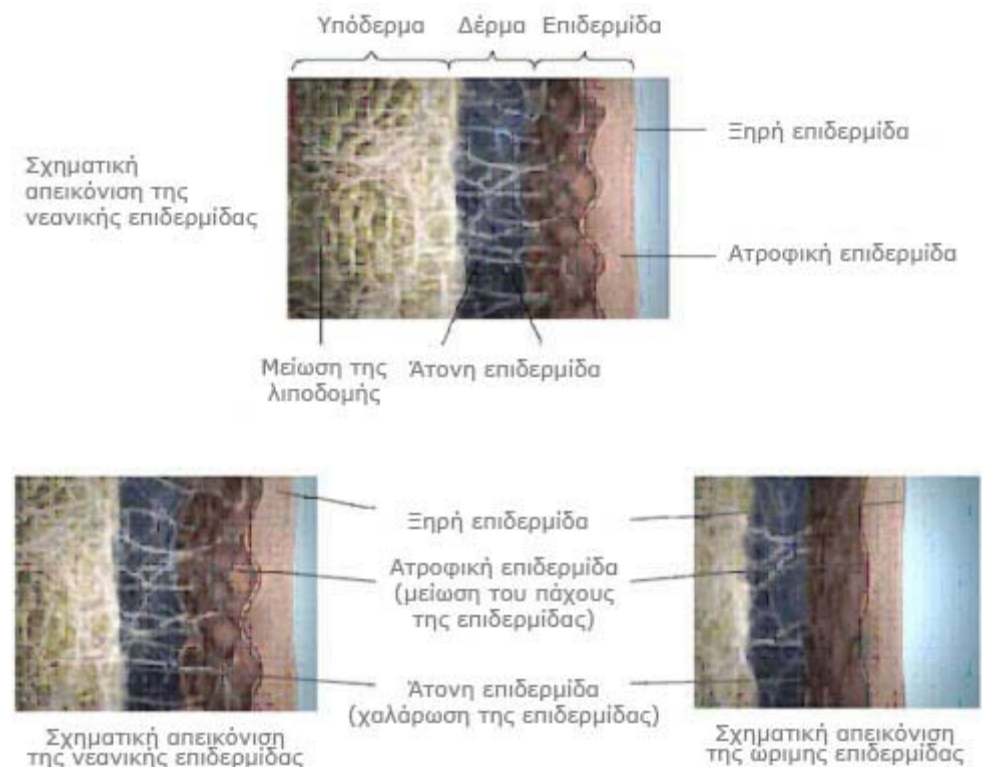


Όταν το ανθρώπινο μάτι κοιτάζει κάποιον στο πρόσωπο προσπαθώντας να προσδιορίσει την ηλικία του, στην πραγματικότητα δε λαμβάνει υπόψην του μόνο τα μεμονωμένα σημάδια, αλλά συνολικά την κατάσταση της επιδερμίδας και μεταδίδει στον εγκέφαλο μια πλήρη εικόνα από την οποία θα καταλήξει σε μια άποψη για την ηλικία.

Ως εκ τούτου, αν θέλουμε να φαινόμαστε νεότεροι, δεν αρκεί να επεμβαίνουμε μόνο σε κάθε ρυτίδα, αλλά χρειάζεται μια πλήρης προσέγγιση.

Η ορμονική γήρανση

Η μείωση της ορμονικής δραστηριότητας προκαλεί μεταβολές στο επίπεδο και των τριών στρώσεων του δέρματος: στην ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ, το ΚΥΡΙΩΣ ΔΕΡΜΑ και το ΥΠΟΔΕΡΜΑ.



Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

Τα 3 κλινικά σημάδια

- Ξηρότητα της επιδερμίδας

Λόγω της μείωσης των λιπιδίων, η επιφάνεια της επιδερμίδας γίνεται ξηρή, χάνει την ελαστικότητά της και τη λάμψη της.

- Η επιδερμίδα ατροφεί (απώλεια πάχους της επιδερμίδας)

Η διαδικασία ανανέωσης της επιδερμίδας επιβραδύνεται, ο αριθμός των κυττάρων μειώνεται και έτσι η επιδερμίδα γίνεται πιο λεπτή και θαμπή.

- Δερματική ατονία (χαλάρωση της επιδερμίδας)

Η μείωση της σύνθεσης των ινών σταθεροποίησης, οι οποίες υπάρχουν στο επίπεδο της χοριοεπιδερμικής ένωσης, αποδυναμώνει τη συνοχή ανάμεσα στο κυρίως δέρμα και την επιδερμίδα. Στο υπόδερμα, οι ίνες (κολλαγόνο και ελαστίνη) και οι γλυκοζαμινογλυκάνες (μόρια έντονα υγροσκοπικά, τα οποία αποδίδουν στο δέρμα την συνοχή και την ελαστικότητά του) μειώνονται σε αριθμό και σε όγκο.

Χαλάρωση της επιδερμίδας

Το υπόδερμα, το οποίο βρίσκεται στις βαθύτερες στρώσεις του δέρματος, αποτελείται από ίνες και λιποκύτταρα . Τα εν λόγω λιποκύτταρα μπορούν να είναι δυο τύπων: δομικά και αποθήκευσης.

Η λιπο-δομή είναι το δίκτυο δομικών λιποκυττάρων το οποίο σχηματίζει το ανάγλυφο των μη χόνδρινων ή οστέινων περιοχών του προσώπου. Αποτελεί επίσης το υποστήριγμα της επιδερμίδας, το οποίο καθιστά ευμετάβλητο το ανάγλυφο, και ευθύνεται για την ποικιλία εκφράσεων του προσώπου και για την αρμονία των χαρακτηριστικών.



Με την ορμονική επιβράδυνση, η απώλεια πυκνότητας της επιδερμίδας συνοδεύεται από μια μείωση της λιπο-δομής, πράγμα που προκαλεί άδειασμα και παραμόρφωση του δικτύου των λιποκυττάρων.



Συνέπειες:

Χωρίς υποστήριγμα, οι κρόταφοι, τα ζυγωματικά και τα μάγουλα χάνουν την τόνωσή τους και το περίγραμμα του προσώπου αλλοιώνεται.



Επίσης η γήρανση διακρίνεται σε:

- Γονιδιακή, η οποία έχει προγραμματισμένη ταχύτητα εκδήλωσης και ρόλο στην εμφάνιση της παίζει η κληρονομικότητα. Είναι μη αναστρέψιμη και αφορά όλους τους ιστούς του δέρματος.
- Περιβαλλοντική, που προκαλείται από την επίδραση περιβαλλοντικών παραγόντων. Η ταχύτητα εκδήλωσης της μπορεί να τροποποιηθεί και οι αλλοιώσεις αφορούν κυρίως το εξωκυτταρικό υγρό.
- Ορμονική. είναι ένας παράγοντας βιολογικής γήρανσης αλλά πολύ σημαντικός. Εμφανίζεται κυρίως στις γυναίκες στην περί-εμμηνόπαυσιακή περίοδο και στην εμμηνόπαυση λόγω της μείωσης παραγωγής οιστρογόνων (θηλυκές ορμόνες) από τις ωοθήκες και την ταυτόχρονη αύξηση των ανδρογόνων (αντρικές ορμόνες).

Τα χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων έχουν αποτέλεσμα την αρχή της γήρανσης.

Εμφανίζονται συμπτώματα όπως :

1. Λεπτές γραμμές και ρυτίδες
2. Έλλειψη ελαστικότητας
3. Ξηρότητα
4. Τριχοφυΐα κυρίως στο πρόσωπο
5. Ακμοειδή στοιχεία
6. Οξυθυμία
7. Αϋπνίες

Συνοπτικά παρατηρούνται αλλοιώσεις σε τρία επίπεδα:

Σε μορφολογικό επίπεδο

1. Λεπταίνει το πάχος της επιδερμίδας
2. Ελαττώνεται η αναγεννητική ικανότητα της επιδερμίδας (υπερκεράτωση)
3. Ελαττώνονται τα ανοσοκύτταρα (κύτταρα του Langerhans) της επιδερμίδας μέχρι 50% (αλλεργίες, ευαισθησία επιδερμίδας)
4. Τηλεγγειεκτασίες (κόκκινα τριχοειδή αγγεία)
5. Μείωση του υποδόριου λίπους (μείωση σφριγγιλότητας)
6. Μείωση λειτουργίας σμηγματογόνων και ιδρωτοποιών αδένων (η επιδερμίδα με τα χρόνια γίνεται πιο ξηρή)

Σε λειτουργικό επίπεδο

1. Διαδερμική απώλεια ύδατος (αφυδάτωση)
2. Ανικανότητα αποκατάστασης των κυττάρων
3. Διαταραχή θερμορύθμισης και ανοσορύθμισης
4. διαταραχή της μελανίνης (δυσχρωμίες)

Σε μοριακό επίπεδο

1. Αύξηση της παραγωγής ελευθέρων ριζών (διαταραχή σωστής λειτουργίας κυττάρων επιδερμίδας)
2. Μείωση παραγωγής λιπιδίων και ενζύμων (ξηροδερμία, χάσιμο λάμψης)

Οι ρυτίδες που παρατηρούνται κυρίως στο γηρασμένο δέρμα, είναι τρεις τύποι. Συνήθως είναι μικτής προέλευσης. Είναι οι ρυτίδες έκφρασης, οι μόνιμες ρυτίδες ενδογενούς γήρανσης και οι λεπτές ρυτίδες φωτογήρανσης.

Ρυτίδες

Καθώς το δέρμα γερνάει, χάνει την ελαστικότητά του. Το κολλαγόνο και η ελαστίνη, οι ιστοί που διατηρούν το δέρμα ελαστικό, αδυνατίζουν. Το δέρμα γίνεται λεπτότερο, και χάνει το λίπος του, κι έτσι φαίνεται λιγότερο λείο.

Και ενώ συμβαίνουν όλες αυτές οι αλλαγές, έχουμε και τη βαρύτητα που δρα σιγά-σιγά, τραβώντας προς τα κάτω το δέρμα κάνοντάς το να "κρεμάει".

Η ρυτίδα είναι πτυχή του δέρματος, η οποία οφείλεται στην αλλοίωση του συνδετικού ιστού. Πολυάριθμες και επιφανειακές σε άτομα με δέρμα ξηρό, λιγότερες αλλά πολύ πιο βαθιές στα λιπαρά δέρματα. Οι ρυτίδες μπορεί να προέρχονται από διάφορες αιτίες.

Υπάρχουν ρυτίδες οι οποίες αυλακώνουν το πρόσωπο από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου. Είναι αυτές οι ονομαζόμενες ρυτίδες εκφράσεως. Συνήθως αποτελούν εκδήλωση χαρακτήρα. Αναλόγως με το που βρίσκονται και ποια διεύθυνση έχουν μπορούν να δηλώσουν λύπη, χαρά, καλοσύνη, ζήλια, τις διανοητικές ικανότητες κ.τ.λ.

Μια κακή κατάσταση του οργανισμού μπορεί να οδηγήσει, επίσης, σε μυϊκή ατονία και στη χαλάρωση των επιφανειακών ιστών και τέλος, να δημιουργήσει ρυτίδες οι οποίες εντοπίζονται κυρίως στη περιοχή του μετώπου, στο πόδι της χήνας (άκρη του ματιού με πολλές ρυτίδες) και στην ρηνοχειλική αύλακα. Όποια πάντως και αν είναι η προέλευση των ρυτίδων, οι ρυτίδες είναι μια πτύχωση του δέρματος η οποία προκαλείται είτε από μια περαστική έκφραση του προσώπου ή άλλοτε είναι πτύχωση διαρκής, η οποία προδίδει κάποιας οργανικής φύσεως πάθηση ή μια ορισμένη ηλικία. Συχνά επαναλαμβανόμενη, η πτύχωση εκφράσεως στο τέλος αφήνει τα σημάδια της και επίσης μας δηλώνει ότι τα κύτταρα έχουν αρχίσει να χάνουν τη παλιά τους ζωτικότητα.



ΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ

Πράγματι, το γενετικό υλικό που κληρονομεί το κάθε άτομο με το DNA, επηρεάζει τη διαδικασία γήρανσης. Οι αλλαγές στο δέρμα αρχίζουν να γίνονται εμφανείς από την ηλικία των 20. Οφείλονται σε μεγάλο βαθμό σε γενετικά προγραμματισμένες αλλαγές που επισυμβαίνουν στα κύτταρα του δέρματος και συνεπώς στις ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης κάτι που επιδρά στην ελαστικότητα και τη σφριγηλότητα του δέρματος. Επειδή κάθε άτομο διαθέτει διαφορετικό γενετικό υλικό (DNA), η διαδικασία εμφάνισης σημείων γήρανσης στο δέρμα δεν είναι η ίδια για όλους. Έτσι άλλα άτομα εμφανίζουν νωρίτερα και άλλα αργότερα τις αλλαγές στο δέρμα, που οφείλονται στην γήρανση.

ΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

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



ΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΗΛΙΟΣ



Η διαδικασία της γήρανσης επιταχύνεται από την επίδραση που έχει ο ήλιος στο δέρμα (φωτογήρανση). Όταν δηλαδή το δέρμα εκτίθεται υπερβολικά στον ήλιο και για μεγάλα χρονικά διαστήματα και χωρίς προστασία, τότε προκαλούνται πολλαπλές βιοχημικές αλλαγές στα συστατικά του, που οδηγούν σε γήρανση. Δημιουργούνται επίσης πολλαπλές μικρές εστίες συσσώρευσης κολαγόνου (μικροουλές) μέσα στο χόριο του δέρματος που με τα χρόνια αθροίζονται και διαταρράσουν τη φυσιολογική δομή των στοιχείων του δέρματος.

Τρόφιμα που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία

Όλο και περισσότερες έρευνες διεθνώς αποδεικνύουν πως μια διατροφή πλούσια σε λαχανικά, φρούτα και ελαιόλαδο θωρακίζει τον οργανισμό απέναντι στις βλαβερές ακτίνες του ήλιου. Οι σχετικές ανακαλύψεις όμως δεν σταματούν εδώ. Οι ερευνητές έχουν εντοπίσει πρόσφατα σε ορισμένα τρόφιμα ξεχωριστές φυτοχημικές ουσίες που αποτελούν ασπίδα κατά της ηλιακής ακτινοβολίας και των βλαβερών επιδράσεων της στην επιδερμίδα και όχι μόνο. Τα πιο σημαντικά απ' αυτά τα τρόφιμα είναι:

Η ντομάτα: Ωμή ή μαγειρεμένη, χάρης στο λυκοπένιο (ουσία που χαρίζει στη ντομάτα το κόκκινο χρώμα της) προστατεύει το δέρμα από αλλοιώσεις και επιπλέον έχει αντιγηραντική δράση. Πρόσφατες μελέτες έχουν αποδείξει επίσης ότι η προστασία από το λυκοπένιο αυξάνεται όταν συνδυάζεται με ελαιόλαδο.

Το τσάι: Οι αντιοξειδωτικές ουσίες του τσαγιού (πολυφαινόλες) συμβάλλουν στη διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος και επιπλέον τα αντιοξειδωτικά που υπάρχουν στο πράσινο τσάι προστατεύουν την επιδερμίδα από τις επικίνδυνες ακτίνες του ήλιου. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι τόσα πολλά καλλυντικά έχουν συμπεριλάβει το τσάι στη σύνθεσή τους.

Το ελαιόλαδο: Βρίσκεται όπως πάντα στην πρώτη γραμμή για την προστασία που παρέχει στον οργανισμό κατά της ηλιακής ακτινοβολίας κυρίως επειδή είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε. Η σημαντική αυτή βιταμίνη μαζί με άλλες ουσίες γνωστές ως αντιοξειδωτικά που υπάρχουν στο ελαιόλαδο καθυστερούν τη γήρανση της επιδερμίδας και ακόμα συμβάλλουν στην πρόληψη δερματικών καρκίνων.

Τα καρότα: Εκτός από τα πολύτιμα μέταλλα και τις βιταμίνες τους περιέχουν σε μεγάλη ποσότητα και βιταμίνη Α (καροτίνη) που φημίζεται για την ευεργετική της δράση σε δερματικά προβλήματα αλλά και την προστατευτική της ιδιότητα κατά της ηλιακής ακτινοβολίας. Επιπλέον, είναι η βιταμίνη που συμβάλλει στην υγιή συντήρηση των κυττάρων του δέρματος αλλά και στην προστασία του από καρκινικές δερματικές αλλοιώσεις.

Τα φρούτα: Πολλά από τα φρούτα αυτής της εποχής (όπως τα βερίκοκα, τα ροδάκινα, το πεπόνι, τα μανταρίνια αλλά και τα πορτοκάλια) είναι πλούσια σε β-καροτίνη, βιταμίνη που προστατεύει το δέρμα και ταυτόχρονα συμβάλλει στο μαύρισμα. Ευνοεί στον οργανισμό την παραγωγή μελανίνης, της χρωστικής ουσίας που ενεργοποιείται με την επίδραση του ήλιου και έχει την ιδιότητα να σκουραίνει μα και να προστατεύει το δέρμα από την υπεριώδη ακτινοβολία.

Απλοί κανόνες επιβράδυνσης της βιολογικής γήρανσης:

Αποφεύγετε τον ήλιο

Αυτός είναι νούμερο ένα παράγοντας. Δεκάδες έρευνες έχουν αποδείξει την επίδραση του ήλιου στη γήρανση του δέρματος. Μελέτη που έγινε σε μονοζυγωτικούς διδύμους έδειξε ότι η έκθεση στον ήλιο είναι ακόμα πιο σημαντική από την κληρονομικότητα. Άτομα που περιόρισαν την έκθεση στον ήλιο είχαν λιγότερες ρυτίδες και έδειχναν γενικά νεότερα από τα αδέρφια τους που ήταν λάτρεις του ήλιου.

Να φοράτε αντηλιακό

Αν πρέπει να βγείτε στον ήλιο, η Αμερικανική Ακαδημία Δερματολόγων προτρέπει να φοράτε αντηλιακό. Θα σας προστατεύσει από τον καρκίνο του δέρματος και θα σας βοηθήσει να αποφύγετε τις ρυτίδες.

Μην καπνίζετε

Ορισμένες έρευνες έχουν δώσει αντιφατικά αποτελέσματα, αλλά όλο και περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν ότι το κάπνισμα γηράσκει το δέρμα, κυρίως απελευθερώνοντας ένα ένζυμο που διασπά το κολλαγόνο και την ελαστίνη, σημαντικά συστατικά του δέρματος. Έρευνες σε αδέρφια έδειξαν αυτός που κάπνιζε είχε την τάση να εμφανίζει πιο ρυτιδωμένο δέρμα και πιο αδύνατο κατά 40%.

Να κοιμάστε αρκετά

Ο δερματολόγος του Yale, Nicolas Perricone, σημειώνει ότι όταν δεν κοιμάστε αρκετά το σώμα παράγει υπερβάλλουσα κορτιζόνη, μια ορμόνη που διασπά τα κύτταρα του δέρματος. Κοιμηθείτε αρκετά, συμβουλεύει ο ειδικός και θα παράγετε περισσότερη αυξητική ορμόνη που βοηθά το δέρμα να παραμένει σκληρό, περισσότερο ελαστικό και λιγότερο ευάλωτο στις ρυτίδες.

Να κοιμάστε ανάσκελα

Η αμερικανική Ακαδημία δερματολογίας προειδοποιεί ότι το να κοιμάται κανείς σε ορισμένες θέσεις κάθε νύχτα οδηγεί σε γραμμές του ύπνου στο δέρμα οι οποίες παραμένουν στην επιφάνεια του δέρματος και δεν υποχωρούν όταν σηκώνεστε από το κρεβάτι.

Το να κοιμάστε στο πλευρό αυξάνει τις ρυτίδες στο μάγουλο και το σαγόνι, ενώ το να κοιμάστε μπρούμυτα οδηγεί στη δημιουργία μετώπου με αυλάκια. Για να μειωθούν οι ρυτίδες καλό είναι να κοιμάστε ανάσκελα.

Μη μισοκλείνεται τα μάτια σας-φορέστε γυαλιά

Οποιαδήποτε επαναλαμβανόμενη κίνηση του προσώπου οδηγεί στην υπερλειτουργία των μυών του προσώπου δημιουργώντας αυλάκια κάτω από την επιφάνεια. Η αυλακία τελικά καταλήγει σε ρυτίδα. Εξίσου σημαντικό είναι να φοράτε γυαλιά ηλίου. Προστατεύουν το δέρμα γύρω από τα μάτια από βλάβες και σας εμποδίζουν να μισοκλείνετε τα μάτια σας.

Να καταναλώνετε περισσότερο ψάρι-ειδικά σολομό

Ο σολομός αποτελεί σημαντική πηγή πρωτεΐνης αλλά και ωμέγα -3 λιπαρών οξέων. Τα λιπαρά οξέα βοηθούν στην τροφή του δέρματος και το βοηθούν στη νεανικότητα και στη μείωση των ρυτίδων.

Καταναλώνετε περισσότερη σόγια

Μέχρι τώρα οι περισσότερες ενδείξεις προέρχονται από έρευνες σε ζώα, αλλά μελέτη δείχνει ότι ορισμένες ιδιότητες της σόγιας μπορεί να βοηθήσουν στην προστασία ή στη θεραπεία βλάβης από την ηλιακή ακτινοβολία. Σε πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό 'European Journal of Nutrition' ερευνητές ανακοίνωσαν ότι υποκατάστατο με βάση τη σόγια, βελτίωσε την υφή του δέρματος μετά από έξι μήνες χρήσης.



Επιλέξτε κακάο αντί για καφέ

Σε έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό 'Nutrition', το 2006, επιστήμονες βρήκαν ότι το κακάο περιέχει υψηλά επίπεδα δυο διαιτητικών φλαβονοειδών, τα οποία βοηθούν στην προστασία του δέρματος από την ηλιακή ακτινοβολία, στη βελτίωση της κυκλοφορίας των κυττάρων του δέρματος, ενώ επηρέασαν την ενυδάτωση και έκαναν το δέρμα να φαίνεται πιο μαλακό.

Μειώστε την ολική ημερήσια κατανάλωση θερμίδων .

έτσι ώστε ο δείκτης μάζας σώματος, που αποτελεί ένα δείκτη με τον οποίο η ιατρική επιστήμη εκτιμά κατά πόσον υπάρχει υπερβολικό βάρος επιβαρυντικό για τα ζωτικά όργανα, να είναι κάτω του 25.

Να τρώτε λιγότερο λίπος,

και αυτό να προέρχεται από το φρέσκο μη προτηγανισμένο ελαιόλαδο. Αυτό σημαίνει να αποφεύγετε τα βούτυρα, τις κρέμες γάλακτος, τα τυριά, το αρνί, τις καρύδες, το φοινικέλαιο, τις μαργαρίνες, τα υδρογονωμένα φυτικά έλαια. Προτιμάτε τα τρόφιμα χαμηλών λιπαρών, όπως τα αποβουτυρωμένα ή ημιαποβουτυρωμένα γάλατα ή γιαούρτια, εφόσον δεν υπάρχει σχετική δυσανεξία και άπαχα κρέατα.

Να τρώτε περισσότερα φρέσκα φρούτα και λαχανικά

Το κλειδί είναι τα αντιοξειδωτικά συστατικά. Αυτά τα συστατικά πολεμούν τη βλάβη που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες οι οποίες με τη σειρά τους βοηθούν το δέρμα να δείχνει πιο νεανικό και πιο λαμπερό προστατεύοντας από τη φωτογήρανση

Περιορίστε τη ζάχαρη.

σε μία- δύο κοφτές κουταλιές σούπας το πολύ, ημερησίως.

Μειώστε το αλάτι

Όχι βιομηχανοποιημένα ή τρόφιμα εστιατορίου, όχι κονσέρβες, όχι σάλτσες σόγιας ή κρεάτων, κύβους ζωμών κρέατος, έτοιμες σούπες, chips, crackers. Διαβάζετε τις ετικέτες στα τρόφιμα. Δεν πρέπει να περιέχουν πάνω από 150 mg νάτριο ανά μερίδα

Πίνετε οινόπνευμα με μέτρο ή καθόλου



Μην αμελείτε την ετήσια ιατρική προληπτική εξέταση

Είναι σημαντική, διότι με τον τρόπο αυτό ανακαλύπτονται έγκαιρα νοσήματα τα οποία αργούν να δώσουν συμπτώματα. Επίσης διαπιστώνεται εάν η πτώση των λειτουργικών συστημάτων είναι συμβατή με την ηλικία. Έτσι για παράδειγμα, διαπιστώνεται εάν κάποια διαταραχή της μνήμης η οποία σταδιακά εμφανίζεται είναι απότοκος φυσιολογικής φθοράς ή πρόκειται για ένα επικίνδυνο κυφορούμενο νόσημα, όπως η νόσος alzheimmer, ή η γεροντική άνοια.

Ο ιατρός, κατά την ετήσια προληπτική εξέταση στο ιατρείο, εξάγει σημαντικά συμπεράσματα για τον οργανισμό, από την κλινική εξέταση, το ατομικό και κληρονομικό ιατρικό ιστορικό, την επαγγελματική έκθεση σε ουσίες, τον τρόπο διαβίωσης και συγκροτεί εξατομικευμένο πακέτο προληπτικών εξετάσεων. Για παράδειγμα, άλλο προληπτικό check up πρέπει να κάνει μια γυναίκα με κληρονομικό ιστορικό καρκίνου μαστού, άλλο η γυναίκα, που παρουσιάζει κατά την κλινική εξέταση φύσημα καρωτίδων.

Οι ιδιαιτερότητες που η αύξηση της ηλικίας δημιουργεί στο ανθρώπινο σώμα, επιβάλλουν την λήψη συμπληρωματικών μέτρων σε μεγαλύτερες ηλικίες, τα οποία θα οδηγήσουν στην προστασία των αμυντικών εφεδρειών του οργανισμού και στην επιβράδυνση της γήρανσης



Με την πάροδο της ηλικίας ελαττώνεται η ικανότητα του οργανισμού να επεξεργάζεται σωστά το λίπος και γι' αυτό η ανάγκη περιορισμού των τροφίμων που περιέχουν κενές θερμίδες είναι επιβεβλημένη.

Η ικανότητα του οργανισμού να απορροφά και να επεξεργάζεται το ασβέστιο ελαττώνεται. Αρκετά άτομα θα χρειαστούν κάποια στιγμή στη ζωή τους συμπληρωματική χορήγηση ασβεστίου και βιταμίνης D.

Οι πτώσεις επιβαρύνουν το μυοσκελετικό σύστημα και με την πάροδο της ηλικίας μπορεί να οδηγήσουν τον οργανισμό σε σοβαρή εξασθένηση. Για τον λόγο αυτό το περιβάλλον πρέπει να υποστεί ορισμένες τροποποιήσεις που θα προφυλάξουν τα άτομα από πτώσεις:

Αποφεύγετε τα ψυχοφάρμακα, που επιδεινώνουν τις δυσλειτουργίες των αντανακλαστικών και αυξάνουν την πιθανότητα των πτώσεων.

Με την πάροδο της ηλικίας ο οργανισμός γίνεται συχνά πιο ευαίσθητος στα φάρμακα και στις τοξικές τους παρενέργειες. Επιπρόσθετα, αυξάνουν οι κίνδυνοι από τις αλληλεπιδράσεις των φαρμάκων, που λαμβάνονται ταυτόχρονα. Έτσι πρέπει να αποφεύγεται η άσκοπη χρήση φαρμάκων.

Με την πάροδο της ηλικίας η ικανότητα της αντίστασης στις λοιμώξεις και τα μικρόβια ελαττώνεται. Είναι σημαντικό να λαμβάνεται κάθε μέτρο αποφυγής των λοιμώξεων, όπως επαρκής αερισμός κλειστών χώρων και συχνός καθαρισμός χεριών.

Τα άτομα άνω των 65 ετών, καθώς και οι χρονίως πάσχοντες καλό είναι να τονώνουν τον οργανισμό τους με περιοδικούς εμβολιασμούς και να ελέγχουν περιοδικώς τυχόν τεχνητές οδοντοστοιχίες για πιθανές βλάβες από κακή εφαρμογή.

BOTOX



Το BOTOX είναι μια απλή, μη χειρουργική φαρμακευτική διαδικασία αντιμετώπισης και λείανσης των ρυτίδων έκφρασης του μεσόφρυου, του μετώπου και των ματιών. Μια δεκάλεπτη θεραπεία, με απλές λεπτές ενέσεις, ακινητοποιεί τους μύες που προκαλούν τις ρυτίδες αυτές. Η ακινητοποίηση αυτή παραμένει για 4-6 μήνες. Το BOTOX χρησιμοποιείται ως η μόνη θεραπεία για ορισμένες παθήσεις όπως είναι ο βλεφαρόσπασμος, το σπαστικό ρεβόκρανο κ.α.

Το BOTOX όμως δεν είναι μαγικό. Είναι ένα φάρμακο, μια ειδικά επεξεργασμένη πρωτεΐνη, αποτέλεσμα χρόνιας έρευνας και δοκιμών, που παρασκευάζεται από μια από τις μεγαλύτερες φαρμακευτικές εταιρείες του κόσμου την Allergan. Το BOTOX δεν θα αλλάξει ριζικά την εμφάνισή σας, δεν θα σας κάνει να φαίνεστε 20 χρόνια μικρότεροι ενώ η δράση του είναι τοπική και η απορρόφηση του δεν είναι συστηματική. Η θεραπεία με BOTOX δεν είναι μόνιμη, το αποτέλεσμα είναι

αναστρέψιμο και αν κάποιος θέλει να παραμείνει το αποτέλεσμα, τότε θα πρέπει να επαναλαμβάνει την θεραπεία κάθε 4-6 μήνες.

Δεν χρειάζεται αναισθησία καθώς οι βελόνες είναι πολύ λεπτές και μικρές, ωστόσο για μεγαλύτερη άνεση μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια τοπική αναισθητική κρέμα. Η όλη διαδικασία διαρκεί 10 λεπτά. Η ενόχληση είναι μηδαμινή και σύντομη. Πολλοί ασθενείς την χαρακτηρίζουν ως ένα τσίμπημα κουνουπιού. Είναι σπάνιο να εμφανίσετε ανεπιθύμητες ενέργειες από τις ενέσεις.

Μέσα στις επόμενες μέρες θα δείτε μια σταδιακή και σημαντική βελτίωση στις ρυτίδες έκφρασης που ολοκληρώνεται σε μια εβδομάδα και κρατά για 4-6 μήνες. Το BOTOX ακινητοποιεί τους μύες που οι συνεχείς συσπάσεις τους δημιουργούν ρυτίδες. Έτσι, μετά την θεραπεία μπορείτε να γελάτε ή να συνοφρυώνεστε χωρίς οι ρυτίδες αυτές να γίνονται εμφανείς.



Το ΒΟΤΟΧ είναι η μόνη θεραπεία που δρα στην αιτία των ρυτίδων , που είναι οι συσπάσεις των μυών κατά την έκφραση. Κατά συνέπεια, κάποιος που υποβάλλεται για μια συγκεκριμένη περίοδο σε θεραπεία με ΒΟΤΟΧ, καθυστερεί την εμφάνιση ή επιδείνωση των ρυτίδων για όσο χρόνο λειτουργεί το ΒΟΤΟΧ. Το ΒΟΤΟΧ "παγώνει" τον χρόνο, δρώντας προληπτικά στις ρυτίδες έκφρασης!

Πως δρα ακριβώς το ΒΟΤΟΧ;

Το ΒΟΤΟΧ είναι μια φυσική, επεξεργασμένη πρωτεΐνη που παράγεται από το βακτήριο Clostridium Botulinum. Πολύ μικρές δόσεις του φαρμάκου χορηγούνται στον μυ, αναστέλλοντας την μετάδοση του νευρικού ερεθίσματος και έτσι ο μυς ακινητοποιείται και δεν κάνει σύσπαση. Τα αποτελέσματα της ένεσης είναι τοπικά, παραμένουν για 4-6 μήνες και το φάρμακο δεν απορροφάται από το οργανισμό.

Το αποτέλεσμα δεν είναι μόνιμο αλλά αναστρέψιμο και οι ρυτίδες επανέρχονται στην προηγούμενη κατάστασή τους πριν από την θεραπεία. Για το λόγο αυτό η θεραπεία επαναλαμβάνεται αν θέλουμε να διατηρήσουμε το αποτέλεσμα.

Υπάρχουν παρενέργειες του φαρμάκου;

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του ΒΟΤΟΧ είναι ότι είναι αναστρέψιμο. Έτσι και οι σπάνιες ανεπιθύμητες ενέργειες είναι πάντα αναστρέψιμες. Αυτές μπορούν να είναι οίδημα, ερύθυμα, εκχύμωση, ίλιγγοι, ζάλη και πονοκέφαλος για 24 ώρες (από τις ενέσεις και όχι από το φάρμακο) και ελαφρά πτώση του άνω βλεφάρου για λίγες μέρες (αντιμετωπίσιμη με κολλύριο).



Η πιθανότητα τοπικής αλλεργικής αντίδρασης στο φάρμακο είναι εξαιρετικά χαμηλή. Ωστόσο, όλα αυτά είναι σπάνια και αν εμφανιστούν διαρκούν λίγο. Η κοσμητική θεραπεία με BOTOX θεωρείται από τις πιο ασφαλείς μεθόδους κοσμητικής ιατρικής.

Όλοι μπορούν να κάνουν ενέσεις με BOTOX, εκτός από έγκυες, γυναίκες που βρίσκονται στην περίοδο της γαλουχίας, άτομα με προβλήματα μυών, που προσλαμβάνουν αντιβιοτικά (αμινογλυκοσιδές) και έχουν υπερευαισθησία στην αλβουμίνη ή παρουσιάζουν φλεγμονή στην περιοχή του άνω τριτημόριου του προσώπου.

Θα πρέπει να προσέξουμε να μην κάνουμε μασάζ στην περιοχή που κάναμε BOTOX, δεν πρέπει να χρησιμοποιήσουμε σεσουάρ για τα μαλλιά ή ζεστό ντους και να αποφύγουμε την ηλιοθεραπεία για τουλάχιστον 24-48 ώρες



Τα 6 λάθη του Botox



1. Τι μπορεί να συμβεί στις γυναίκες που χρησιμοποιούν πολύ συχνά τις ενέσεις με botox;

Μερικές φορές οι γυναίκες επιθυμούν να γίνεται η εφαρμογή πολύ συχνά για να έχουν διαρκώς τέλειο αποτέλεσμα. Το botox είναι καλό να γίνεται το πολύ 2 με 3 φορές το χρόνο. Αν έχει χρησιμοποιηθεί σε μεγαλύτερη συχνότητα, τότε θα χρειαστεί να περιμένουμε να περάσει η δράση του για να το επαναλάβουμε μετά από 4-5 μήνες.

2. Τι μπορεί να συμβεί αν το υλικό είναι σε μεγάλη ποσότητα;

Για να έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα, καλό είναι να εφαρμόζεται τόσο όσο χρειάζεται. Κάθε πρόσωπο είναι διαφορετικό και έχει ξεχωριστές ανάγκες. Ο πλαστικός χειρουργός θα αποφασίσει για την ποσότητα που χρειάζεται. Επίσης, είναι χρήσιμο να αναφέρετε στον γιατρό σας το χρονικό διάστημα μετά από το οποίο είδατε βελτίωση από την προηγούμενη εφαρμογή botox.

3. Γιατί πολλές φορές συμβαίνει να αλλάζουν σχήμα τα φρύδια και να σηκώνονται προς τα πάνω;

Μπορεί να ανασηκωθεί το φρύδι στο κέντρο σε σχήμα Γ (γάμμα). Όταν συμβαίνει αυτό, δημιουργείται μια αφύσικη εικόνα στο πρόσωπο και φαίνεται ότι έχει γίνει χρήση botox. Για να διορθωθεί χρειάζονται δύο μικρές ενέσεις botox στο σημείο πάνω από το φρύδι.



4. Πού οφείλεται η αφύσικη «παγωμένη» εικόνα μετά τη χρήση του botox;

Μπορεί να συμβεί όταν έχει γίνει έγχυση μεγάλης ποσότητας botox. Για να αποφευχθεί αυτό χρειάζεται ο γιατρός να εξετάσει πρώτα το πρόσωπο της γυναίκας και να αξιολογήσει τη δραστηριότητα των μυών του προσώπου της πριν προχωρήσει στην εφαρμογή, έτσι ώστε να εισάγει την κατάλληλη ποσότητα botox. Αν συμβεί το παγωμένο λουκ, πρέπει να κάνετε υπομονή. Μπορεί να βελτιωθεί μετά από 2-3 μήνες.

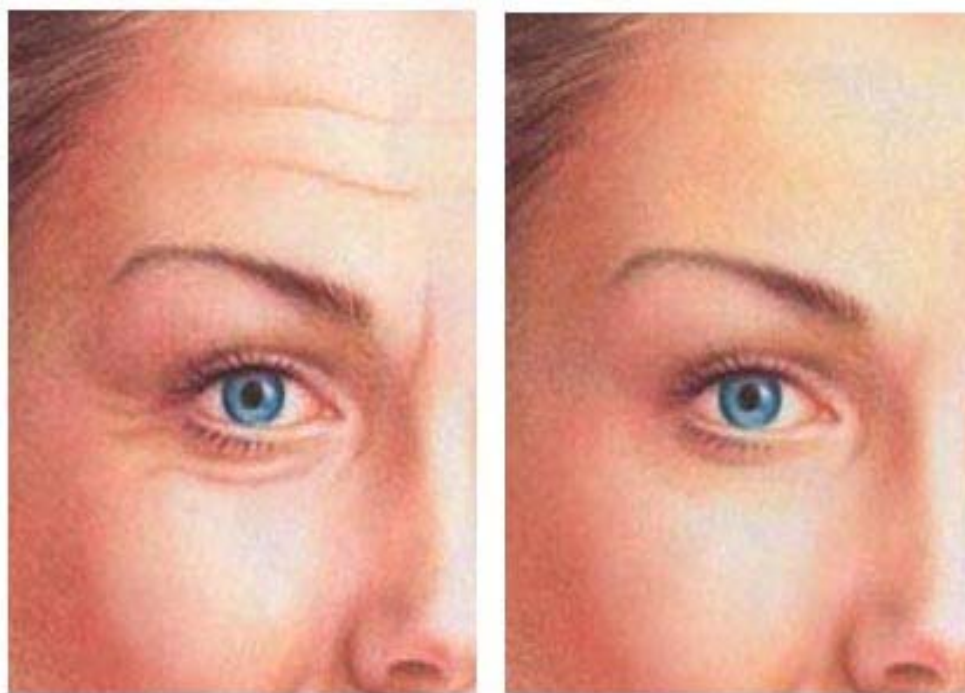
5. Ποιος είναι ο σωστός τρόπος χρήσης του botox;

Το botox πρέπει να φυλάσσεται στην κατάψυξη. Αφού γίνει η μείξη με φυσιολογικό ορό, πρέπει να χρησιμοποιηθεί μέσα σε 2-3 ημέρες. Αν έχει περάσει το διάστημα αυτό ή αν δεν έχει μείνει στην κατάψυξη, μπορεί η δράση του να εξασθενήσει. Επομένως θα χρειαστεί να γίνει επανάληψη.

6. Υπάρχει περίπτωση να παραλύσει άλλος μυς από τον επιθυμητό;

Αυτό μπορεί να συμβεί αν γίνει έγχυση σε λάθος σημείο. Το γεγονός αυτό μπορεί να δημιουργήσει πτώση του άνω βλεφάρου. Στην περίπτωση αυτή, που θεωρείται πολύ σπάνια, το αποτέλεσμα βελτιώνεται μετά από 3-4 μήνες.

Υαλουρονικό οξύ



Το υαλουρονικό οξύ είναι ένα φυσικό υδρόφιλο συστατικό του δέρματος και μπορεί να προσελκύσει και να συγκρατήσει ποσότητα νερού έως και 1000 φορές το βάρος του. Δεσμεύει μεγάλες ποσότητες υγρασίας και διατηρεί το δέρμα ενυδατωμένο. Προσφέρει ελαστικότητα και απορροφητικότητα δρώντας ως λιπαντικό. Βοηθά στο σχηματισμό νέων δερματικών κυττάρων και στην αντικατάσταση των κατεστραμμένων.

Συμβάλλει στην παραγωγή κολλαγόνου και άλλων ουσιών που συμβάλλουν στη διατήρηση της δομής του δέρματος και προστατεύει τα κύτταρα από τις ελεύθερες ρίζες.

Πρόκειται για έναν πολυσακχαρίτη που είναι κύριο συστατικό της θεμέλιας ουσίας του δέρματος. Είναι συνήθως προϊόν βιοτεχνολογίας ή λαμβάνεται ως εκχύλισμα φυσικών ουσιών. Έτσι ως φυσικό προϊόν δεν δημιουργεί κανένα απολύτως πρόβλημα αλλεργίας ή άλλων ανεπιθύμητων ενεργειών σε όποια μορφή και αν χρησιμοποιείται.

Η μεγαλύτερη ποσότητα υαλουρονικού οξέος βρίσκεται στον ιστό του δέρματος:

Περίπου 7-8g σε κάθε ενήλικο

Περίπου 50% του συνόλου του σώματος (το υπόλοιπο βρίσκεται στα μάτια και στις κλειδώσεις των οστών)

Στο δέρμα περιέχεται 0.5mg/ml

Στην επιδερμίδα περιέχεται 2 με 4mg/ml

Ο χρόνος ημιζωής του υαλουρονικού οξέος(φυσικό και αδιασταύρωτο) στο δέρμα είναι λιγότερο από μια ημέρα

Το 1/3 του συνολικού υαλουρονικού οξέος του σώματος χάνεται και αναπληρώνεται κάθε ημέρα.

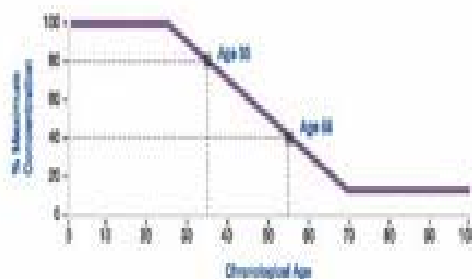


FIGURE 2
HA Concentration in Skin Decreasing with Age

Το υαλουρονικό οξύ ελέγχει το περιεχόμενο του νερού στους ιστούς, επιβραδύνει την διάχυση του νερού από το χόριο προς την επιδερμίδα αυξάνοντας την ενυδάτωση του δέρματος. Μεταφέρει πρωτεΐνες, αυξάνει την αντοχή του δέρματος σε βλαπτικούς εξωτερικούς παράγοντες, αποτρέπει την μετατροπή του διαλυτού κολλαγόνου σε αδιάλυτο και ενισχύει την επουλωτική και αναπλαστική ικανότητα του δέρματος.

Χρησιμοποιείται ως ελαστικό διάφανο gel (ενέσιμο εμφύτευμα) για την βελτίωση των ρυτίδων γήρανσης και αύξηση του όγκου των χειλέων, επίσης στην μεσοθεραπεία προσώπου (Mesolifting) είτε μόνο του είτε σε συνδυασμό με πολυβιταμίνες με αποτέλεσμα να προσδίδει στο δέρμα σφρηγιλότητα, όγκο, φυσική ελαστικότητα και σύσφιξη όπως επίσης και βαθιά ενυδάτωση.

Επίσης το υαλουρονικό οξύ χρησιμοποιείται σε μορφή κρέμας, spray, ή επιθεμάτων με τη μορφή εμποτισμένης γάζας στο πρόσωπο μετά από επεμβατικές ή μη επεμβατικές τεχνικές ανάπλασης προσώπου όπως χημικά peeling (TCA, AHA), δερμοαπόξεση (dermabrasion), επεμβατική laser ανάπλαση (laser resurfacing), μικροδερμοαπόξεση (microdermabrasion), μη επεμβατική laser ανάπλαση (soft laser rejuvenation), μεσοθεραπεία προσώπου, καθώς επίσης και γενικά ως ένα πάρα πολύ καλό επουλωτικό του δέρματος μετά από τραύματα, εκδορές, εγκαύματα, χειρουργικές τομές κλπ. Αυτό συμβαίνει γιατί το υαλουρονικό οξύ επιταχύνει την ανάπλαση και επούλωση του δέρματος, μειώνεται έτσι ο χρόνος ανάρρωσης και ελαχιστοποιούνται τυχόν παρενέργειες.



Ακόμα το υαλουρονικό οξύ εμπεριέχεται σε πολλές αντιγηραντικές και αντιρρυτιδικές κρέμες με αποτέλεσμα την βελτίωση της εκτατικότητας, πλαστικότητας, ελαστικότητας και του τόνου του δέρματος επιτυγχάνοντας ταυτόχρονα βαθιά ενυδάτωση. Γενικά λοιπόν μπορούμε να πούμε ότι πρόκειται για ένα απόλυτα ασφαλές, δοκιμασμένο και αξιόπιστο υλικό με όποιο τρόπο ή μορφή και αν χρησιμοποιείται για την αποκατάσταση ή βελτίωση προβλημάτων του δέρματος. Οι ενέσεις υαλουρονικού οξέος είναι μία αποτελεσματική μέθοδος γεμίσματος των ρυτίδων. Το συνθετικό υαλουρονικό οξύ είναι αγνό και αποτελεσματικό. Δεν χρειάζεται δοκιμή, όπως γίνεται με το κολλαγόνο, ενώ η κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου 30 λεπτά.

Το υαλουρονικό οξύ ανακαλύφθηκε πριν από 60 περίπου χρόνια μέσα στο μάτι. Η επιδερμίδα χωρίζεται σε στρώσεις και συγκρατείται από ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης. Ορισμένες επιφάνειες γεμίζουν από το νερό, τις πρωτεΐνες και το υαλουρονικό οξύ.

Το οξύ αυτό βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες μέσα στους ζωντανούς και νέους οργανισμούς αλλά η ηλικία και οι εξωτερικές επιθέσεις που δέχεται καθημερινά η επιδερμίδα το καταστρέφουν. Για να επανέλθει η νεότητα της επιδερμίδας, λοιπόν, πραγματοποιούνται ενδοδερμικές ενέσεις με αυτό το διάφανο gel πάνω στις ρυτίδες, δημιουργώντας όγκο και φουσκώνοντας τους ιστούς. Τα αποτελέσματα είναι ορατά αμέσως, ενώ δεν μένει καμία ουλή ή σημάδι.

Συχνά, η ένεση συνδυάζεται με τη βιταμίνη C που βοηθάει στην καλύτερη διείσδυση του οξέος μέσα στους ιστούς. Για την εφαρμογή του gel γύρω από τα χείλη, πραγματοποιείται μία μικρή τοπική αναισθησία, επειδή το δέρμα σε εκείνη την περιοχή είναι πολύ ευαίσθητο.

Μετά την ένεση, μπορεί να προκληθεί μία πρόσκαιρη κοκκινίλα και ένα ελαφρύ οίδημα. Τίποτα, όμως, από αυτά δεν είναι σοβαρό και ανησυχητικό. Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις, ενδέχεται να παρουσιαστούν αντιδράσεις λόγω υπερευαισθησίας, οι οποίες όμως αντιμετωπίζονται εύκολα. Σε κάθε περίπτωση οι παρενέργειες αυτές διαρκούν πολύ λίγο, και μπορούν να καλυφτούν με make up.

Κανονικά, σε όλες τις περιοχές όπου εμφανίζονται ρυτίδες μπορεί να εφαρμοστεί αυτό το αντιρυτιδικό οξύ , αλλά ιδιαίτερα για τις ρυτίδες έκφρασης, τις λεπτές ρυτίδες στην άκρη των ματιών και τις ρυτίδες του μετώπου προτιμάται η βοτουλίνη (τοξίνη που περιέχεται στο Botox).

Το υαλουρονικό οξύ μπορεί να διορθώσει και τις ουλές της ακμής. Η τεχνική αυτή εφαρμόζεται στα ιατρικά κέντρα αισθητικής ή στους δερματολόγους. Τα αποτελέσματα είναι αμέσως ορατά και διαρκούν 9 με 12 μήνες. Πολλοί ασθενείς όμως επιθυμούν συμπληρωματικές συνεδρίες και επαναληπτικές εγχύσεις για την διατήρηση του τέλειου αποτελέσματος. Θα πρέπει να σημειωθεί πως υπάρχουν και κάποιες αντενδείξεις, όπως διάφορες δερματοπάθειες, αυτοάνοσες ασθένειες ή διαβήτης.



Είναι απόλυτα ασφαλές και ελεγμένο φάρμακο γιατί είναι φυσικό προϊόν,μη ζωικής προέλευσης,βιοδιασπώμενο,μη τοξικό,δεν προκαλεί καρκινογένεση και δεν απαιτείται skin test.Καλό θα ήταν να μην χρησιμοποιηθεί ασπιρίνη ή άλλα μη-στεροειδή αντιφλεγμονώδη για 2 ημέρες , πριν την έγχυση του φαρμάκου. Αυτό θα μειώσει τις πιθανότητες εκχύμωσης στο σημείο.

Το υαλουρονικό οξύ συνδυάζεται εξαιρετικά με το BOTOX με αποτέλεσμα την αύξηση της διάρκειας του αποτελέσματος. Αυτό οφείλεται στο ότι το υαλουρονικό οξύ αυξάνει τον όγκο που έχει χαθεί και το BOTOX ακινητοποιεί τους μύες που προκαλούν τις ρυτίδες έκφρασης. Αποτέλεσμα της συνδυαστικής αυτής δράσης είναι η ολοκληρωμένη θεραπεία αναδόμησης του προσώπου.

Υδροξυαπατίτης

Ο υδροξυαπατίτης (εμπορική ονομασία: Radiesse.) είναι ένα σχετικά νέο, υλικό για την αισθητική ιατρική. Χρησιμοποιείται από πολλά χρόνια στην ορθοπεδική, αλλά και την γναθοχειρουργική και πλαστική χειρουργική, σαν γεμιστικό υλικό σε οστικά ελλείμματα. Σήμερα χρησιμοποιείται και σαν γεμιστικό (filler) για εμβαθυνσεις προσώπου αλλά και άλλων σημείων του σώματος. Στο πρόσωπο, λοιπόν, χρησιμοποιείται για βαθιές ρυτίδες (ρινοπαραριακές ψηλα στον τρίγωνο βόθρο, κλπ), και αύξηση όγκου (ζυγωματικών, παραριακών (submalar), γωνιών στόματος (marionette), κλπ.

Η εφαρμογή του γίνεται, αφού προηγηθεί τοπική αναισθησία, γιατί άλλως θα ήταν πολύ επώδυνο. Το αποτέλεσμα διαρκεί ενάμισυ έως τρία χρόνια. Η εφαρμογή γίνεται βαθύτερα από τα υαλουρονικά οξέα, στον υποδόριο ιστό έως πάνω στα οστά.

Αποτελείται από μικροσφαιρίδια υδροξυαπατίτη, τα οποία βρίσκονται μέσα σε ένα ζελ από νερό και καρβοξυμεθυλσελουλόση. Το μικροσκοπικό μέγεθος των σφαιριδίων και η σύσταση του ζελ επιτρέπει την εύκολη και ομοιόμορφη έγχυση του υλικού στους ιστούς. Το υλικό των μικροσφαιριδίων του υδροξυαπατίτη έχει την ίδια χημική σύσταση με τα ανόργανα συστατικά των δοντιών και των οστών και έχει χρησιμοποιηθεί για αποκατάσταση ιστών τα τελευταία 20 χρόνια σε περιοχές όπως γύρω από τις φωνητικές χορδές, τη στοματική κοιλότητα και αλλού. Στα σημεία όπου εγχύεται ο υδροξυαπατίτης, τα μικροσφαιρίδια δρουν σαν σκελετός και γύρω τους αναπτύσσεται νέος ιστός, παρόμοιος με τον περιβάλλοντα. Έτσι όταν εγχύεται κάτω από το περίοστεο στα κόκαλα, έχει σαν αποτέλεσμα την ανάπτυξη καινούργιου οστού. Όταν εγχύεται στους μαλακούς ιστούς, όπως το δέρμα, τα μικροσφαιρίδια

υδροξυαπατίτη αποτελούν το σκελετό γύρω από τον οποίο αναπτύσσονται ινοβλάστες και καινούργιο κολλαγόνο.

Υδρογέλη

Υδρογέλη (εμπορική ονομασία: aquamid, aquamid rec.) Είναι το υλικό από το οποίο φτιάχνονται οι φακοί επαφής, σήμερα. Στην αισθητική ιατρική, χρησιμοποιείται σαν γεμιστικό υλικό για αύξηση όγκου (ζυγωματικά, χείλη, εμβαθύνσεις, κλπ.) αλλά και πολύ βαθιές ρυτίδες. Θεωρείται σαν ένα από τα μόνιμα υλικά. Επίσης, θεωρείται πολύ ασφαλές, παρότι μόνιμο, υλικό.

Το Dermalive είναι ένα ενέσιμο εμφύτευμα για την αποκατάσταση των ρυτίδων και των εμβαθύνσεων του δέρματος. Αποτελείται από εύκαμπτα μικροσωματίδια ακρυλικής υδρογέλης και υαλουρονικού οξέος μη ζωϊκής προέλευσης. Η ακρυλική υδρογέλη έχει χρησιμοποιηθεί τα τελευταία χρόνια σε πάνω από 150.000 οφθαλμικά εμφυτεύματα και δεν έχει παρουσιάσει κανένα πρόβλημα στα μάτια.

Το Dermalive εμφυτεύεται στο δέρμα για να το ανασηκώσει με τη βοήθεια της υδρογέλης. Τα μικροσωματίδια της υδρογέλης είναι ομοιόμορφα κατανομημένα μέσα στο υαλουρονικό οξύ και παραμένουν στο σημείο της εμφύτευσης.

Ενδείκνυται για την αποκατάσταση των ρινοπαραϊακών ρυτίδων, ρυτίδων συνοφρύωσης, λεπτών περιστοματικών ρυτίδων, πικρίας, ουλών ακμής. Επίσης είναι πολύ αποτελεσματικό στην ενίσχυση του περιγράμματος των χειλιών

Το Dermalive δεν χρειάζεται τεστ πριν την θεραπεία. Μετά από κάθε εμφύτευση το 40 % του υλικού που θα εμφυτευθεί παραμένει στο δέρμα. Το υαλουρονικό οξύ απορροφάται σε λίγες εβδομάδες ενώ τα σωματίδια της υδρογέλης εγκαθίστανται στο δέρμα και διεγείρουν τον οργανισμό ώστε να παράγει δικό του κολλαγόνο. Χρειάζονται 2-3 συνεδρίες σε διάστημα 2-3 μήνες ώστε να έχουμε το αποτέλεσμα που διαρκεί πολλά χρόνια. Αυτό είναι το πλεονέκτημα του Dermalive, το αποτέλεσμα είναι μακροχρόνιο και δεν χρειάζεται θεραπεία κάθε 3 μήνες.

Το Dermalive είναι αποτελεσματικό, ασφαλές χωρίς παρενέργειες με αποτελέσματα που διαρκούν.

ΠΟΛΥΓΑΛΑΚΤΙΚΟ ΟΞΥ

Το πολυγαλακτικό οξύ είναι μια ουσία που παράγεται τεχνητά και αποτελείται από πολλά μόρια γαλακτικού οξέος, το οποίο υπάρχει στο σώμα μας-, ενωμένα μεταξύ τους. Παρήχθη από το Γαλλικό Ινστιτούτο Ερευνών το 1954 και έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως στην Ιατρική την τελευταία 20ετία σε πολλές εφαρμογές. Είναι υπό διαρκή έλεγχο ούτως ώστε να είναι ασφαλές και αποτελεσματικό για τους ασθενείς.

Το πολυγαλακτικό οξύ εγχύεται στη ρυτίδα μέσω μιας λεπτής βελόνας, από κατάλληλα εκπαιδευμένο ιατρό και διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου, το οποίο με τη σειρά του γεμίζει το έλλειμμα και το δέρμα ξαναγίνεται λείο και ομαλό.

Εφαρμόζεται όπου υπάρχει ρυτίδα ή εμβύθυνση, με καλύτερα αποτελέσματα στις ρινοπαραρειακές ρυτίδες και τις παρειές. Επίσης, δίνει όγκο σε περιοχές που έχουν «αδειάσει» με το πέρασμα του χρόνου.

Επειδή το πολυγαλακτικό οξύ διεγείρει τους ιστούς μας και το κολλαγόνο που παράγεται είναι το δικό μας, τα αποτελέσματά του διαρκούν πολύ περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο απορροφήσιμο υλικό. Συνήθως τα αποτελέσματα διαρκούν ένα με δυο χρόνια.

Εφόσον δεν είναι ζωικής προέλευσης, η πιθανότητα να κάνει κάποια αλλεργική αντίδραση είναι μάλλον απίθανη. Παρατηρείται ελαφρύ πρήξιμο και κοκκινίλα μετά τη θεραπεία, που οφείλεται στον τρόπο της θεραπείας και όχι στο ίδιο το υλικό και υποχωρεί πάντα μέσα σε λίγες ώρες. Η διαδικασία απαιτεί αρκετά τσιμπήματα για να γίνει σωστή εφαρμογή του προϊόντος, γι' αυτό εφαρμόζεται αναισθητική κρέμα στην περιοχή που θα ακολουθήσει η θεραπεία και ο πόνος ελαχιστοποιείται. Η εφαρμογή διαρκεί συνήθως πέντε λεπτά, όμως παραμένει η αναισθητική κρέμα στο δέρμα για μισή ώρα τουλάχιστον πριν τη θεραπεία. Τρεις συνεδρίες με διάστημα τεσσάρων εβδομάδων η μία από την άλλη, μας δίνουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, το οποίο αρχίζει να φαίνεται μετά την δεύτερη εφαρμογή.

ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ

Είναι ο ινώδης συνδετικός ιστός που κρατά ενωμένο το σώμα μας. Το 75% του δέρματος αποτελείται από κολλαγόνο και είναι το συστατικό που δίνει δύναμη και ελαστικότητα στα διάφορα όργανα και στους ιστούς.

Με την πάροδο του χρόνου, χάνουμε περίπου 1% του κολλαγόνου μας κάθε έτος. Η μείωση της ποσότητας του διαθέσιμου κολλαγόνου έχει έντονα αρνητικό αντίκτυπο στο σώμα και στη φυσική μας κατάσταση. Συνέπεια αυτής της έλλειψης είναι συχνά η εμφάνιση κούρασης, πόνοι και μια γενικότερη μείωση της φυσικής μας απόδοσης. Πολλές ασθένειες χαρακτηριστικές του γήρατος, όπως η οστεοαρθρίτιδα, είναι στενά συνδεδεμένες με την ποσότητα του διαθέσιμου κολλαγόνου που υπάρχει στον οργανισμό. Αυτά τα συμπτώματα συνήθως επιδεινώνονται με την πάροδο των ετών.



Το κολλαγόνο είναι φυσική πρωτεΐνη που βρίσκεται παντού στο δέρμα μας. Είναι δηλαδή μια δομική ύλη που το στηρίζει και παίζει σημαντικό ρόλο στην όλη μας εμφάνιση.

Το κολλαγόνο του ανθρώπινου δέρματος μοιάζει με το κολλαγόνο που βρίσκεται στο δέρμα ορισμένων ζώων.

Σαν αποτέλεσμα αυτής της ομοιότητας το ζωικό κολλαγόνο χρησιμοποιήθηκε πάνω από έναν αιώνα στα χειρουργικά ράμματα ενώ πρόσφατα οι καρδιακές βαλβίδες είναι επίσης φτιαγμένες από κολλαγόνο.

Το εναίσιμο εμφύτευμα κολλαγόνου έχει παρασκευαστεί από κολλαγόνο παρμένο από δέρμα μόσχων που έχει επεξεργαστεί και καθαριστεί τελείως.

Το υλικό είναι τόσο όμοιο με το δικό μας κολλαγόνο που αφομοιώνεται απόλυτα από το σώμα μας και γίνεται συμπληρωματικό μέρος του δέρματος μας.

ΠΩΣ ΤΟΠΟΘΕΤΕΙΤΑΙ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ ;

Η εμφύτευση γίνεται γρήγορα και σχετικά ανώδυνα από ειδικευμένο Δερματολόγο αφού πρώτα προηγηθεί ένα απλό τεστ ευαισθησίας στο χέρι για να εξακριβωθεί ότι δεν υπάρχει ευαισθησία στο εναίσιμο κολλαγόνο. (99% των ατόμων που τους έκαναν τεστ δεν παρουσίασαν καμία απολύτως ευαισθησία στο υλικό).

Έτσι λοιπόν ο γιατρός ενίει μικρές ποσότητες κατευθείαν στις περιοχές όπου το κολλαγόνο του σώματος έχει εξασθενήσει με αποτέλεσμα οι ρυτίδες ή οι ουλές να ανασηκώνονται στο ύψος του δέρματος γύρω από αυτές.

ΟΙ ΚΡΕΜΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ ΔΙΝΟΥΝ ΤΑ ΙΔΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ;

Οι διάφορες κρέμες που περιέχουν κολλαγόνο τοποθετούνται πάνω στο δέρμα και απλώς μαλακώνουν την επιφάνειά του.

Αντίθετα το εναίσιμο κολλαγόνο τοποθετείται λίγο πιο κάτω από την επιφάνεια του δέρματος. Εκεί μπλέκεται με το εξασθετισμένο κολλαγόνο δυναμώνοντάς το από μέσα, αποκαθιστώντας και καλύτερεύοντας τη δομή του, χωρίς χειρουργική επέμβαση.

ΠΟΙΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΟΥΝ;

Δεν υπάρχει κανείς περιορισμός στην ηλικία. Γυναίκες η άνδρες που ενδιαφέρονται να αποκτήσουν ή να διατηρήσουν ένα υγιές δέρμα μπορούν να υποβληθούν σε θεραπεία.

ΠΟΣΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΞΑΦΑΝΙΣΕΙ ΤΙΣ ΡΥΤΙΔΕΣ;

Αυτό εξαρτάται από την έκταση και το βάθος των ρυτίδων. Αν μιλάμε για τις συνηθισμένες ρυτίδες τα αποτελέσματα είναι εντυπωσιακά.

ΠΟΣΟ ΔΙΑΡΚΕΙ;

Το εναίσιμο κολλαγόνο συμπεριφέρεται ακριβώς όπως το κολλαγόνο του δέρματος και έτσι μειώνεται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου.

Η διόρθωση όμως μπορεί να παραμείνει όπως έγινε στην αρχή χρησιμοποιώντας ελάχιστη ποσότητα κάθε έξι έως οκτώ μήνες.

Τελευταία έχει αποδειχθεί ότι με την ταυτόχρονη θεραπεία με πολωμένο φως το εναίσιμο κολλαγόνο μπορεί να διατηρηθεί αναλλοίωτο για διπλάσιο χρονικό διάστημα.

ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ Η ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΜΕΤΑ ;

Το εναίσιμο κολλαγόνο άρχισε να χρησιμοποιείται από το 1976.

Έκτοτε περισσότεροι από 500000 άνθρωποι έκαναν θεραπεία με κολλαγόνο. Η εμφύτευση κολλαγόνου είναι πια σήμερα μια διαδικασία ρουτίνας που γίνεται στις περισσότερες χώρες του κόσμου χωρίς παρενέργειες.

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ;

Όσοι επιθυμούν να κάνουν βελτιωτικές εμφυτεύσεις το κάνουν σε διάστημα 8 έως 12 μηνών από την ημερομηνία της αρχικής εμφύτευσης.

Να ληφθεί όμως υπόψη ότι η ποσότητα του κολλαγόνου που θα χρησιμοποιηθεί για να κάνει πλήρη διόρθωση του κολλαγόνου θα είναι σημαντικά μικρότερη από εκείνη που χρησιμοποιήθηκε στην αρχική εμφύτευση.

ΣΕ ΠΟΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΘΕΙ ;

Το κολλαγόνο είναι αποτελεσματικό στην εξάλειψη ρυτίδων γύρω από τα χείλη, στις γωνίες των ματιών, στις εκφραστικές ρυτίδες, στις ρυτίδες μεταξύ των φρυδιών, στις ρυτίδες που σχηματίζονται στις γωνίες του στόματος.

Επίσης χρησιμοποιείται στις ουλές μετά από ακμή ή τραυματισμούς για να

καλύτερεύσει το αισθητικό αποτέλεσμα χειρουργικών επεμβάσεων η ακόμη για να δημιουργήσει μεγάλα και αισθησιακά χείλη.

ΤΙ ΣΧΕΣΗ ΕΧΕΙ Η ΗΛΙΚΙΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ;

Φυσικό επόμενο είναι ότι όσο νεότερος υποβάλλεται κανείς σε θεραπεία με κολλαγόνο τόσο πιο καλά αποτελέσματα θα έχει.

ΠΟΣΟ ΑΣΦΑΛΕΣ ΕΙΝΑΙ; ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΣΗ;

Όταν η εμφύτευση γίνεται από ειδικό Δερματολόγο δεν υπάρχει καμία πιθανότητα για την οποιαδήποτε παραμόρφωση.

Επίσης μετά λίγη ώρα από την εμφύτευση δεν υπάρχει κανένα εμφανές σημάδι στο σημείο που έγινε αυτή.

ΕΛΑΣΤΙΝΗ

Η ελαστίνη είναι μαλακτική ουσία με υγροσκοπικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται κυρίως ως υγραντικό του δέρματος. Η ελαστίνη είναι αδιάλυτη πρωτεΐνη και προέρχεται από τα θηλαστικά. Η καθαρή ελαστίνη έχει ωχροκίτρινο χρώμα που φθορίζει στο υπεριώδες φως και μεταβάλλεται σε ανοικτό κυανό. Έχει μορφή διαλύματος .Είναι η μόνη πολυμερής ουσία που στο νερό διατηρεί ιδιότητες "λάστιχου", μπορεί δηλαδή να διογκώνεται χωρίς να διαλύεται.

Τα παρασκευάσματα (λοσιόν ή κρέμες) που περιέχουν βιολογικό εκχύλισμα ελαστίνης από υδρόλυση έχουν σαν κύριες ενδείξεις:

- 1) Την πρόληψη των ρυτίδων του προσώπου.
- 2) Την σύσφιξη του σώματος.
- 3) Την καταπολέμηση των ραγάδων.
- 4) Κρέμες για το φυσιολογικό ή το ώριμο πρόσωπο.
- 5) Καλλυντικά μαλλιών, επειδή λόγω μικρού μοριακού βάρους έχουν την ικανότητα να διαπερνούν την κερατίνη.

Micro-dermabrasion(μικρο-απολέπιση με κρυστάλλους)



Είναι η επέμβαση κατά την οποία ο δερματολόγος «τροχίζει» και αφαιρεί στοιβάδες του δέρματος με ένα ειδικό περιστροφικό χειρουργικό εργαλείο. Έτσι το δέρμα αντικαθίσταται από καινούργιο που είναι πιο απαλό και πιο φωτεινό σε εμφάνιση. Άλλο ένα είδος πήλινγκ, που πραγματοποιείται όμως με ειδική συσκευή, η οποία εκτοξεύει με πίεση στην επιδερμίδα μικροκρυστάλλους (συνήθως οξείδιο του αλουμινίου).

Ενδείκνυται:

- Αποκατάσταση ουλών ακμής
- Αποκατάσταση ουλών ανεμοβλογιάς
- Αποκατάσταση ουλών συνέπεια ατυχημάτων
- Βελτίωση της εμφάνισης των χειρουργικών τομών και ουλών
- Αφαίρεση Τατουάζ

Θεραπευτικά υπερτερεί των Laser, καταφέροντας να αφαιρέσει ακόμα και τους πιο δύσκολους χρωματισμούς όπως το κόκκινο και το κίτρινο.

- Εξάλειψη βαθιών πανάδων
- Ριζική και βαθιά ανανέωση προσώπου και εξάλειψη των ρυτίδων. Για την ανανέωση της επιδερμίδας, τη βελτίωση της υφής και της όψης της και τον περιορισμό κάποιων σημαδιών γήρανσης (π.χ. επιφανειακές ρυτίδες), ανεξάρτητα από τον τύπο του δέρματος ή το φωτότυπο (εφαρμόζεται ακόμη και σε σκουρόχρωμα δέρματα). Μπορεί να εφαρμοστεί ακόμη στο λαιμό και στα χέρια. Αναζωογονεί το ξηρό δέρμα, αλλά και το λιπαρό (σταδιακά μειώνει τη λιπαρότητα, ενώ οι πόροι δείχνουν πιο μικροί).

Τι κάνει:

Το Microdermabrasion (Μηχανικό peeling με μικροκρυστάλλους - μικροδερμοαπόξεση) είναι μια συσκευή για μηχανική απολέπιση των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας και ανάπλαση του δέρματος. Λειτουργεί με μια ισχυρή αντλία κενού και πίεσης και είναι το μοναδικό στο είδος του μηχάνημα που έχει τετραπλή δράση:

- Θερμικό ερεθισμό των ινοβλαστών
- Ισχυρό μηχανικό ερεθισμό
- Πρόκληση υπεραιμίας
- Απομάκρυνση νεκρών κυττάρων

Η μέθοδος βασίζεται στην προσβολή της επιφάνειας του δέρματος με μικροσκοπικούς κρυστάλλους Οξειδίου του Αλουμινίου. Τα σωματίδια αυτά (μικροκρύσταλλοι) εκτοξεύονται, μέσω της ειδικής κεφαλής στην επιδερμίδα και σχεδόν ταυτόχρονα αναρροφώνται από άλλη οδό της ίδιας κεφαλής.

Κατά την επαφή τους με την επιδερμίδα, οι μικροκρύσταλλοι παρασύρουν και απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα, ρύπους, σμήγμα και υπολείμματα μακιγιάζ, αφήνοντας έτσι το δέρμα καθαρό και ήπια απολεπισμένο. Επίσης βοηθάει το δέρμα να παράγει κολλαγόνο και ελαστίνη εφόσον οι χιλιάδες μικροκρούσεις των

κρυστάλλων στην επιφάνεια του, αυξάνουν την θερμοκρασία της επιδερμίδας σε βαθμό που ταυτίζεται με αυτή της θερμικής διέγερσης των ινοβλαστών.

Το Microdermabrasion εφαρμόζοντας εστιασμένα, υψηλή αναρρόφηση, θερμική δράση και την ισχυρή κινητική ενέργεια των μικροκρυστάλλων επιτυγχάνει μια ολοκληρωτική ανάπλαση των λειτουργιών και δομών του δέρματος σε βάθος.

Όπως διαπιστώνεται από τα κλινικά αποτελέσματα, παρατηρείται:

- Βελτίωση της μικροκυκλοφορίας, που έχει σαν αποτέλεσμα την καλύτερη αιμάτωση, οξυγόνωση και κυτταρικό μεταβολισμό.
- Θερμική και μηχανική διέγερση των ινοβλαστών και παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.
- Απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων της κεράτινης στοιβάδας, προκαλώντας την παραγωγή, πυκνωση και ανάδειξη των νέων κυττάρων.
- Αποκατάσταση της διαταραχής των δομών των ιστών και της συνοχής τους.
- Απομάνρυνση των ρύπων, διάνειξη των πόρων και βελτίωση της διαδερμικής διαπερατότητας του δέρματος.

Η δερμοαπόξεση έχει σαν αποτέλεσμα η επιδερμίδα να εμφανίζεται νεότερη, φρέσκια και φωτεινή επιδερμίδα με μεγάλη ελαστικότητα, βελούδινη υφή, έτοιμη να δεχθεί τα καλλυντικά.

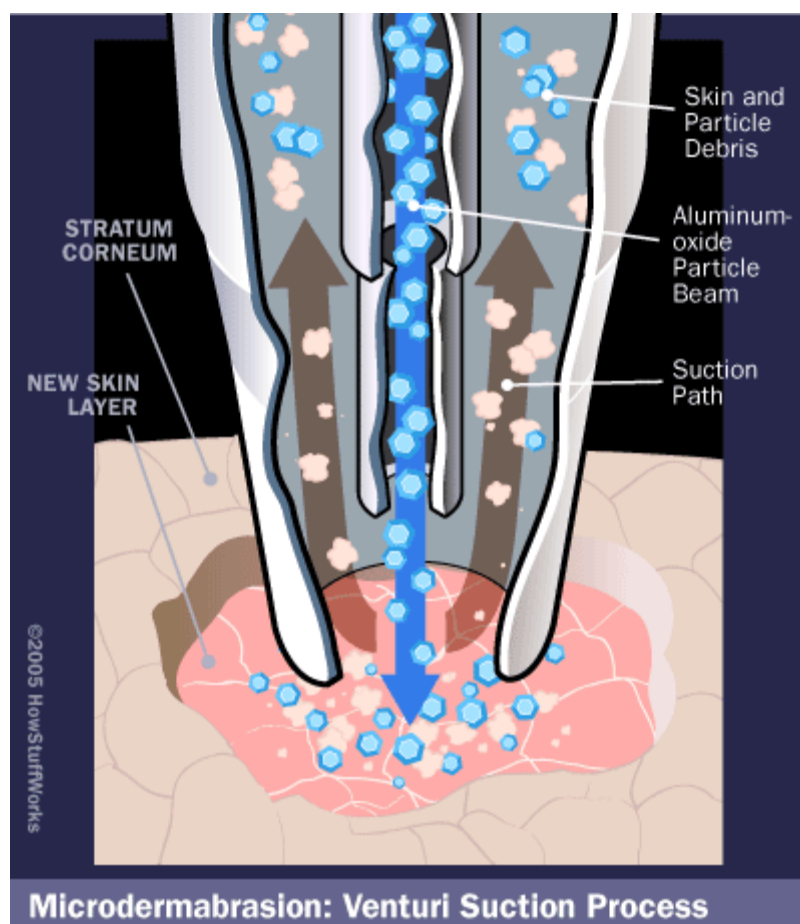
Τα αποτελέσματα είναι άμεσα και με μεγάλη διάρκεια. Είναι εμφανή αμέσως μετά από την πρώτη συνεδρία. Ανάλογα με την κατάσταση του δέρματος τα πλήρη αποτελέσματα θα εμφανιστούν μετά από ένα κύκλο 4 - 8 συνεδριών.

Αντιδράσεις-παρενέργειες: Αμέσως μετά την επέμβαση, η επιδερμίδα είναι ελαφρώς πιο κόκκινη.

Αντενδείξεις: Δεν υπάρχουν. Μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε τύπο δέρματος.

Διάρκεια των αποτελεσμάτων:

Ανάλογα με την κάθε περίπτωση. Μεγάλη σημασία έχει η συντήρηση που θα γίνει στο δέρμα μετά, με καλλυντική αγωγή που συστήνει ο γιατρός. Πάντως, τα αποτελέσματα διαρκούν κάποιους μήνες τουλάχιστον.



Πρέπει να ξέρετε:

Για να φανούν τα αποτελέσματα, απαιτούνται κάποιες συνεδρίες (4-10), οι οποίες επαναλαμβάνονται ανά 10-20 ημέρες περίπου. Μετά την κάθε εφαρμογή και στα μεσοδιαστήματα είναι απαραίτητη η χρήση αντιηλιακού.

Τι καλλυντικά υπάρχουν εναλλακτικά της μικρο-απολέπισης;

Υπάρχουν πήλινγκ μικρο-απολέπισης για το σπίτι. Πρόκειται για ειδικά διαμορφωμένες κρέμες που στη σύνθεσή τους περιέχουν μικροκρυστάλλους και οι οποίες εφαρμόζονται με απαλές κινήσεις στο δέρμα για κάποια λεπτά. Φυσικά, δεν πετυχαίνουν τα έντονα αποτελέσματα αναζωογόνησης με το αντίστοιχο πήλινγκ στο ιατρείο, όμως είναι γεγονός ότι προσφέρουν πιο λαμπερή και απαλή επιδερμίδα άμεσα. Με τη συστηματική τους χρήση μπορεί να βελτιώσουν σημαντικά την όψη και την υφή της επιδερμίδας. Αυτά τα πήλινγκ είναι απολύτως ασφαλή, αρκεί να τηρούνται οι οδηγίες χρήσεως.



Μεσοθεραπεία

Μη ενέσιμη μεσοθεραπεία

Τι είναι η μεσοθεραπεία;

Η μη ενέσιμη μεσοθεραπεία είναι ένα βελτιωμένο σύστημα διαδερμικής μεταφοράς μικροποσοτήτων δραστικών ουσιών. Η διείσδυση των ουσιών επιτυγχάνεται με την εφαρμογή ειδικά ρυθμισμένων μικρορευμάτων στην προς θεραπεία περιοχή, η οποία ταυτόχρονα ψύχεται μέσω της κεφαλής του μηχανήματος.

Αποτελέσματα μεσοθεραπείας

Στο πρόσωπο η μη ενέσιμη μεσοθεραπεία εξασφαλίζει ικανοποιητικά αποτελέσματα κατά του αφυδατωμένου και ταλαιπωρημένου δέρματος, γιατί επιτυγχάνει βαθιά ενυδάτωση και βελτιώνει το σφρίγος και τον τόνο του δέρματος ενώ ταυτόχρονα θρέφει και αναζωογονεί το πρόσωπο. Επιπλέον βοηθάει στην μείωση ρυτίδων και κηλίδων που δημιουργούνται λόγω της φωτογήρανσης.

Πως γίνεται η μεσοθεραπεία

Ο ιατρός χρησιμοποιεί συνδυασμό υαλουρονικού οξέος με κοκτέιλ βιταμινών. Το υαλουρονικό οξύ είναι ένα φυσικό υδρόφιλο συστατικό του συνδετικού που γεμίζει τα κενά κολλαγόνου και ελαστίνης και επειδή συγκρατεί έως και 1000 φορές το βάρος του σε νερό, ενυδατώνει βαθιά το δέρμα. Η βιταμίνη C (γνωστή και ως ασκορβικό οξύ) ενισχύει την ανάπλαση της υδρολιπιδικής μεμβράνης και αναστέλλει το σχηματισμό μελανίνης. Επίσης, λειτουργεί ως ισχυρός αντιοξειδωτικός παράγοντας και ενεργοποιεί το μηχανισμό επανενυδάτωσης. Η βιταμίνη A ρυθμίζει την αύξηση των επιδερμικών κυττάρων, βοηθά στην επούλωση του δέρματος και δρα ως αντιγηραντικός παράγοντας.

Απαιτούνται συνήθως 5 συνεδρίες μεσοθεραπείας κατά τη διάρκεια των οποίων ακολουθούνται συγκεκριμένα πρωτόκολλα.

Facelift-ρυτιδεκτομή



Η επέμβαση αυτή της πλαστικής χειρουργικής έχει σκοπό την εξομάλυνση των ρυτίδων και του 'σακουλιάσματος' του δέρματος του προσώπου. Το χειρουργείο αυτό επιδρά επίσης πολύ στη βελτίωση του σχήματος του λαιμού, και δίδει στον ασθενή ένα πιο νεανικό πρόσωπο. Το facelift επιλέγεται και από σχετικά νέους ασθενείς, ώστε να διατηρήσουν την νεανική τους εμφάνιση, αλλά και από πιο ηλικιωμένα άτομα ώστε να αποκτήσουν μία νεώτερη και πιο νεανική μορφή.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Δέρμα προσώπου και λαιμού που έχει αρχίσει να κρεμά.
- Απώλεια μιας καθορισμένης με σαφήνεια γραμμής σαγονιών.
- Βαθιές ρυτίδες στα μάγουλα.
- Χαλαρό δέρμα, ρυτίδες ή υπερβολικός λιπαρός ιστός στο λαιμό.

Αντίστοιχα, τα αποτελέσματα ποικίλουν από μια απλή βελτίωση της εμφάνισης του προσώπου έως μια δραματική ανανέωσή του, ανάλογα με την έκταση των σημαδιών γήρατος του ασθενούς. Καθώς μεγαλώνουμε σε ηλικία, το δέρμα μας αρχίζει να εμφανίζει ρυτίδες και χάνει την ελαστικότητά του. Ένα από τα πρώτα σημάδια είναι οι βαθιές ρινοπαρειακές ρυτίδες που εμφανίζονται ακόμα και χωρίς το άτομο να χαμογελάει.

Περαιτέρω γήρανση του δέρματος και των ιστών του προσώπου προκαλεί αύξηση του βάθους των ρυτίδων στα μάγουλα και συχνά δημιουργούνται 'διπλοσάγωνα' κατά μήκος της κάτω γνάθου. Σε πιο προχωρημένη γήρανση, το δέρμα και το λίπος κάτω από το πηγούνι χαλαρώνουν και κάθετες χορδές εμφανίζονται στο λαιμό.

Επειδή είναι ασυνήθιστο να υπάρχει γήρανση του δέρματος μεμονωμένα στο πρόσωπο χωρίς να συνοδεύεται από αλλαγές στο λαιμό, πρόσωπο και λαιμός συνήθως αντιμετωπίζονται συγχρόνως χειρουργικά. Η ρυτιδεκτομή πραγματοποιείται μέσω τομών μέσα σε ήδη υπάρχουσες πτυχές γύρω από τα αυτιά, καθώς και στο τριχωτό της κεφαλής. Ο χειρουργός 'τεντώνει' το δέρμα του προσώπου και του λαιμού μέσω των τομών αυτών, αφού πρώτα συσφίξει αφενός τους βαθύτερους ιστούς του προσώπου και του λαιμού και αφετέρου τους μύες και τις περιτονίες, ώστε να απαλύνει τις ρυτίδες και να δώσει ένα καλύτερο σχήμα στο προφίλ του λαιμού. Το χειρουργείο διαρκεί τρεις με τέσσερις ώρες και μπορεί να γίνει με τοπική ή γενική αναισθησία. Ανάλογα με την περίπτωση μπορεί να γίνει συνδυασμός με βλεφαροπλαστική, λιποαναρρόφηση στο πηγούνι ή ενθέματα στα ζυγωματικά.

Ο ασθενής μένει στο νοσοκομείο για μία νύχτα και μπορεί να λουστεί την πρώτη μετεγχειρητική ημέρα.

Οι επίδεσμοι διατηρούνται για δύο ημέρες, αλλά το οίδημα και οι περιοχές με μελάνιασμα μπορεί να διατηρηθούν για δυο με τρεις εβδομάδες.

Τα ράμματα αφαιρούνται πέντε έως δέκα ημέρες μετά το χειρουργείο και ο ασθενής μπορεί να επιστρέψει στις καθημερινές του ενασχολήσεις μετά από δυο εβδομάδες.

Το facelift συμβάλει ώστε να φαινόσαστε πέντε με δέκα χρόνια νεώτερη στο πρόσωπο και κατόπιν μπορεί να επαναληφθεί, αλλά ως χειρουργείο είναι πολύ μικρότερο σε έκταση.



Το facelift μπορεί να συνδυαστεί με βλεφαροπλαστική, για τη βελτίωση της περιοχής των ματιών και με browlift για την ανόρθωση των φρυδιών και τη βελτίωση των ρυτίδων του μετώπου. Σημαντικό είναι πως ένα χημικό peeling ή ένα laser resurfacing μπορεί να βελτιώσει ακόμη περισσότερο ένα facelift.

Επιπλοκές μετά από facelift είναι σπάνιες αλλά μπορούν να συμβούν. Αυτές περιλαμβάνουν: μικρή αιμορραγία, μόλυνση, καθυστερημένη επούλωση του δέρματος, τραυματισμό του προσωπικού νεύρου, τοπική αλλοίωση του χρώματος του δέρματος, τοπική υπαισθησία του δέρματος, ασυμμετρία και μη αποδεκτή επούλωση. Το ρίσκο της αιμορραγίας αυξάνει εάν λαμβάνετε αντιπηκτική αγωγή ή εάν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση.

Το ρίσκο επιπλοκών κατά την επούλωση αυξάνει σε διαβητικούς, άτομα με αυτοάνοσες ασθένειες και ασθένειες του κολλαγόνου, καθώς επίσης και σε καπνιστές. Οι τραυματισμοί του προσωπικού νεύρου καθώς και η τοπική αλλοίωση του χρώματος του δέρματος, συνήθως ελαττώνονται σε μικρό χρονικό διάστημα.

Με τον κατάλληλο προεγχειρητικό έλεγχο και ακολουθώντας τις συμβουλές του ιατρού σας, η πιθανότητα να εμφανίσετε κάποια από αυτές τις επιπλοκές είναι πολύ μικρή. Η διάρκεια των αποτελεσμάτων της ρυτιδοπλαστικής είναι διαφορετική για κάθε άτομο, καθώς επηρεάζεται από παράγοντες όπως: το κάπνισμα, την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, καθώς και τη γενετική προδιάθεση στην γήρανση του κάθε

ατόμου. Μπορεί όμως να ειπωθεί ότι το άτομο που υπεβλήθη σε ρυτιδοπλαστική δεν πρόκειται ποτέ να δείχνει τόσο ηλικιωμένο, όσο εάν δεν είχε υποβληθεί σε αυτή την επέμβαση.

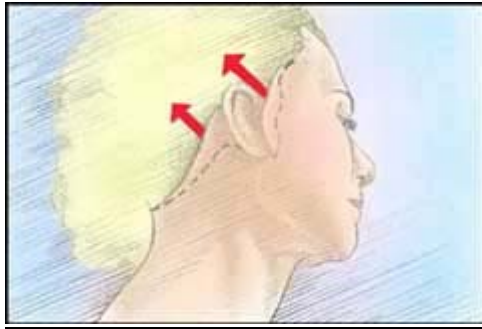
Με τις σύγχρονες ατραυματικές τεχνικές, το χειρουργείο γίνεται υπό τοπική αναισθησία και ο ασθενής μπορεί να επανέλθει στις καθημερινές του δραστηριότητες χωρίς ιδιαίτερες εμφανείς εκχυμώσεις και οιδήματα. Το συγκεκριμένο χειρουργείο είναι σχεδόν ανώδυνο για τον ασθενή τόσο κατά τη διάρκεια του, όσο και μετεγχειρητικά.



Πριν την επέμβαση. Οι βαθιές πτυχές των παρειών και η χαλάρωση του δέρματος του προσώπου και του λαιμού είναι εμφανείς.



Οι τομές γίνονται στις πλευρές του προσώπου και αρχίζουν από μέσα, από τη γραμμή των μαλλιών, συνεχίζουν μπρος ή μερικώς μέσα στο αυτί, γύρω από το λοβό του αυτιού, στην πτυχή πίσω από το αυτί και μέσα στο πίσω κάτω μέρος του κεφαλιού.

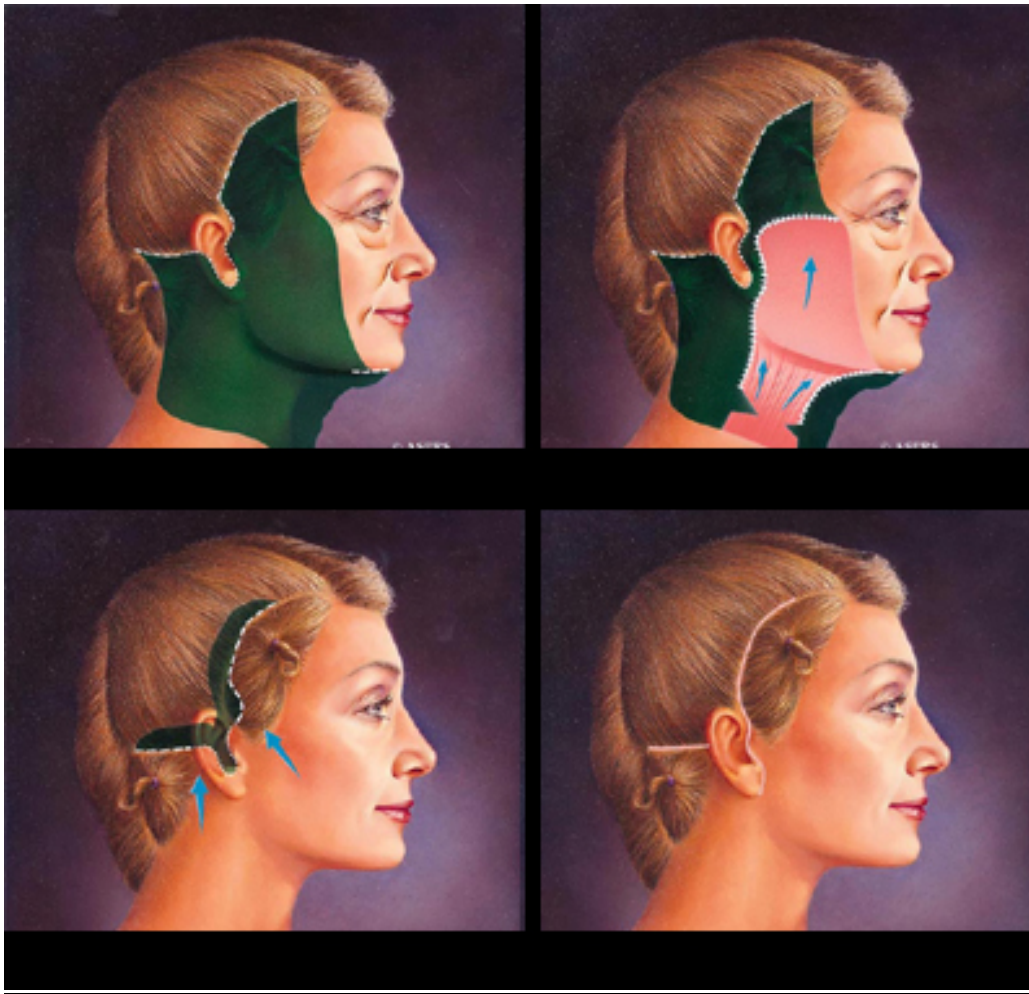


Το χαλαρωμένο δέρμα τραβιέται προς τα πίσω και ότι περισσεύει αφαιρείται.



Μετά την επέμβαση. Είναι εμφανείς οι βελτιώσεις. Το δέρμα είναι πιο σφριγηλό και λείο στο πρόσωπο και το λαιμό.

Το facelift σας χαρίζει ένα πιο νέο, πιο φρέσκο πρόσωπο και μια πιο νεανική εμφάνιση που μπορεί να έχει πολύ θετική επίδραση στην αυτοπεποίθησή σας και σε συνδυασμό μ' ένα δέρμα που δεν έχει χάσει την ελαστικότητά του θα διαρκέσει για πολλά χρόνια.



Πρέπει επίσης να τονίσουμε ότι το facelift από μόνο του δεν μπορεί να είναι υπεύθυνο για καμία αλλαγή χαρακτηριστικών του προσώπου. Τα άτομα που τυχόν βλέπουμε γύρω μας με τέτοιες αλλαγές μάλλον το είχαν ζητήσει τα ίδια απ' τον γιατρό τους κι ίσως σε ελάχιστες περιπτώσεις να μην είχαν μια πετυχημένη επέμβαση

Thread lift



Απευθύνεται σε νεαρότερες ηλικίες χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα γήρανσης του προσώπου. Γίνονται μικρές τομές, συνήθως στο τριχωτό της κεφαλής και τοποθετούνται στηρικτικά νήματα κατά μήκος προσχεδιασμένων περιοχών. Αυτά ανασηκώνουν το δέρμα δίνοντας την αίσθηση ενός ανανεωμένου και πιο νέου προσώπου. Αφού τοποθετηθούν, ο οργανισμός τα περικλείει με κολλαγόνο και σταδιακά τα ενσωματώνει.

Πραγματοποιείται με τοπική αναισθησία και ο ασθενής δύναται να επιστρέψει στις δραστηριότητες του ακόμη και την ίδια ημέρα. Η διάρκεια των αποτελεσμάτων είναι από 3 έως 5 χρόνια.

ΧΗΜΙΚΑ ΠΗΛΙΝΓΚ

Το χημικό πήλινγκ χρησιμοποιεί ένα χημικό διάλυμα για να βελτιώσει και να λειάνει την υφή του δέρματος του προσώπου αφαιρώντας τις κατεστραμμένες, εξωτερικές του στοιβάδες. Βοηθά τα άτομα που έχουν κηλίδες ή ρυτίδες στο πρόσωπο και ανομοιογενές χρωματικά δέρμα. Για αυτόν τον σκοπό χρησιμοποιούνται φαινόλες, τριχλωροξικό οξύ (TCA) και άλφα-υδροξυοξέα (AHA). Η ακριβής φόρμουλα που χρησιμοποιείται μπορεί να αλλάξει για να καλύψει τις ανάγκες κάθε ασθενούς χωριστά. Αν και το χημικό πήλινγκ μπορεί να γίνει σε συνδυασμό με ένα λίφτινγκ προσώπου, δεν αποτελεί υποκατάστατο αυτής της επέμβασης και δεν θα προλάβει ή θα επιβραδύνει τη διαδικασία της γήρανσης.

Το χημικό πήλινγκ γίνεται συνήθως για αισθητικούς λόγους, για να τονωθεί η εμφάνιση και η αυτοπεποίθησή σας. Το χημικό πήλινγκ μπορεί επίσης να αφαιρέσει τυχόν προκαρκινικούς δερματικούς όγκους, να απαλύνει τις ουλές του προσώπου που οφείλονται στην ακμή ή ακόμα και να ελέγξει την ακμή σας. Τα άλφα-υδροξυοξέα (AHA), όπως το γλυκολικό, το γαλακτικό ή τα οξέα των φρούτων είναι οι πιο ήπιες φόρμουλες πήλινγκ και με αυτά γίνονται ελαφρά πήλινγκ. Αυτός ο τύπος πήλινγκ δίνει ένα απαλότερο, πιο λαμπερό δέρμα σε όσους δεν έχουν τον χρόνο να αναρρώσουν από ένα πήλινγκ με φαινόλες ή τριχλωροξικό οξύ (TCA). Τα πήλινγκ με AHA μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη θεραπεία των λεπτών ρυτίδων, των ξηρών περιοχών, της ανομοιογένειας στο χρώμα του δέρματος και της ακμής. Κάθε εβδομάδα ή σε μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα μπορούν να χρησιμοποιούνται διαφορετικές συγκεντρώσεις AHA, για να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Ο γιατρός σας θα αποφασίσει για αυτό κατά την εξέταση και καθώς προχωρά η θεραπεία. Μπορεί επίσης να αναμιχθεί ένα άλφα-υδροξυοξύ, όπως το γλυκολικό οξύ, με ένα γαλάκτωμα ή μία κρέμα καθαρισμού σε μικρότερες συγκεντρώσεις στο πλαίσιο της καθημερινής φροντίδας του δέρματος για να βελτιωθεί η υφή του.



Το τριχλωροξικό οξύ (TCA) μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές συγκεντρώσεις, αλλά χρησιμοποιείται κυρίως για πήλινγκ μεσαίου βάθους. Οι λεπτές επιφανειακές ρυτίδες, οι επιφανειακές κηλίδες και τα προβλήματα χρώματος θεραπεύονται συχνά με TCA. Τα αποτελέσματα του πήλινγκ με TCA συνήθως είναι λιγότερο εντυπωσιακά και όχι τόσο μακράς διάρκειας όσο τα αποτελέσματα ενός πήλινγκ με φαινόλη. Μάλιστα, μπορεί να χρειασθούν περισσότερα του ενός πήλινγκ με TCA για να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα. Η ανάρρωση από το πήλινγκ με TCA συνήθως είναι μικρότερης διάρκειας από αυτή του πήλινγκ με φαινόλη.

Η φαινόλη είναι το ισχυρότερο από τα χημικά διαλύματα και δίνει ένα βαθύ πήλινγκ. Χρησιμοποιείται κυρίως στη θεραπεία ασθενών με έντονες ρυτίδες στο πρόσωπο, κηλίδες ή σε κατεστραμμένο δέρμα από την έκθεση στον ήλιο ή από προκαρκινικούς όγκους. Καθώς η φαινόλη μερικές φορές ανοίγει το χρώμα των περιοχών όπου τοποθετείται, το χρώμα του δέρματός σας μπορεί να είναι καθοριστικός παράγοντας για το αν αυτή είναι η κατάλληλη θεραπεία για εσάς. Η φαινόλη χρησιμοποιείται κυρίως στο πρόσωπο. Εάν χρησιμοποιηθεί στο λαιμό ή σε άλλες περιοχές του σώματος μπορεί να δημιουργηθούν ουλές.

Όλα τα χημικά πήλινγκ εμπεριέχουν κάποιον βαθμό επικινδυνότητας και αβεβαιότητας. Το χημικό πήλινγκ είναι συνήθως ασφαλής διαδικασία όταν γίνεται από ειδικευμένο, έμπειρο πλαστικό χειρουργό. Όμως, είναι πιθανά, αν και σπάνια, κάποια απρόβλεπτα στοιχεία και κίνδυνοι όπως η λοίμωξη και ο σχηματισμός ουλών.

Το χημικό πήλινγκ είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τη θεραπεία των λεπτών ρυτίδων στα μάγουλα, το μέτωπο και γύρω από τα μάτια, καθώς και των κάθετων ρυτίδων γύρω από το στόμα.

Τα πήλινγκ με ΑΗΑ μπορεί να προκαλέσουν κάψιμο, ερυθρότητα, ερεθισμό και σχηματισμό κρούστας. Όμως, καθώς το δέρμα προσαρμόζεται στη θεραπεία, αυτά τα προβλήματα υποχωρούν.

Με ένα πήλινγκ με ΤСА, το θεραπευμένο δέρμα σας θα μπορέσει να παράγει χρωστική ουσία όπως πάντα. Το πήλινγκ δεν θα λευκάνει το δέρμα. Όμως, οι ασθενείς που υποβάλλονται σε πήλινγκ με ΤСА συμβουλεύονται να αποφεύγουν την έκθεση στον ήλιο για αρκετούς μήνες μετά τη θεραπεία για να προστατεύσουν τις νεοσχηματισμένες στοιβάδες του δέρματος. Αν και το ΤСА είναι πιο ήπιο από τη φαινόλη, μπορεί επίσης να προκαλέσει κάποιες ακούσιες αλλαγές στο χρώμα του δέρματος.

Με το πήλινγκ φαινόλης, το νέο δέρμα συχνά χάνει την ικανότητά του να παράγει χρωστική ουσία (δηλαδή μαύρισμα). Αυτό σημαίνει ότι όχι μόνο το δέρμα σας θα είναι ανοιχτότερου χρώματος, αλλά ότι θα πρέπει πάντα να το προστατεύετε από τον ήλιο. Η φαινόλη μπορεί να αποτελέσει ιδιαίτερο κίνδυνο για τους ασθενείς με ιστορικό καρδιακής νόσου. Είναι σημαντικό να ενημερώσετε τον χειρουργό σας για τυχόν καρδιακά προβλήματα που έχετε, όταν θα λάβει το ιστορικό σας.

Είναι επίσης πιθανό η φαινόλη να προκαλέσει κάποια ανεπιθύμητα αισθητικά αποτελέσματα, όπως ανομοιογενείς αλλαγές στο χρώμα. Ορισμένα τροποποιημένα πήλινγκς με φαινόλη είναι πιο ήπια και προτιμώνται σε ορισμένες περιπτώσεις.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ:

άλφα-υδροξυοξέα (AHA)

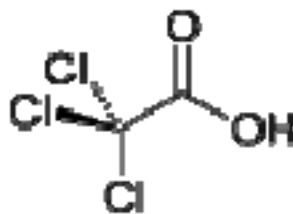
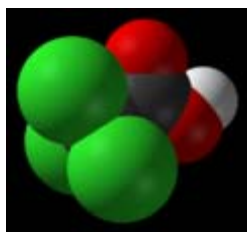
Χρήσεις:

- Λειαιίνει το άγριο, ξηρό δέρμα
- Βελτιώνει την υφή του κατεστραμμένου από τον ήλιο. Βοηθά στον έλεγχο της ακμής
- Μπορεί να αναμιχθεί με έναν παράγοντα λεύκανσης για να διορθώσει προβλήματα χρώσης
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως προ-θεραπεία με TCA
- Μπορεί να χρειασθούν περισσότερα του ενός πήλινγκ
- Όπως με τα περισσότερα πήλινγκ, συνιστάται η χρήση αντιηλιακού γαλακτώματος

Τριχλωροξικό οξύ (TCA)

Χρήσεις:

- Λειαιίνει τις λεπτές επιφανειακές ρυτίδες
- Αφαιρεί τις επιφανειακές κηλίδες
- Διορθώνει τα προβλήματα χρώματος
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον λαιμό ή σε άλλες περιοχές του σώματος
- Μπορεί να χρειασθεί προ-θεραπεία με κρέμα Retin-A ή AHA
- Η θεραπεία διαρκεί μόνο 10-15 λεπτά
- Προτιμάται για τους ασθενείς με σκουρότερο δέρμα
- Μπορεί να ρυθμισθεί το βάθος του πήλινγκ
- Μπορεί να χρειασθεί επαναληπτική θεραπεία για να διατηρηθεί το αποτέλεσμα
- Πρέπει να χρησιμοποιείται αντιηλιακό γαλάκτωμα για αρκετούς μήνες
- Η επούλωση είναι συνήθως γρήγορη, πολύ γρηγορότερη από ό,τι στην περίπτωση του πήλινγκ με φαινόλη



Φαινόλη

Χρήσεις:

- Διορθώνει τις κηλίδες που προκαλούνται από έκθεση στον ήλιο, αντισυλληπτικά χάπια, γήρανση
- Λειαίνει τις βαθιές ρυτίδες
- Αφαιρεί τους προ-καρκινικούς όγκους
- Χρησιμοποιείται μόνο στο πρόσωπο
- Δεν συνιστάται σε άτομα με σκουρότερο δέρμα
- Η διαδικασία μπορεί να είναι επικίνδυνη σε ασθενείς με καρδιακά προβλήματα
- Η θεραπεία ολόκληρου του προσώπου μπορεί να διαρκέσει μία ώρα ή παραπάνω
- Η ανάρρωση μπορεί να είναι αργή. Η πλήρης επούλωση μπορεί να διαρκέσει αρκετούς μήνες
- Μπορεί να αφαιρέσει μόνιμα τις φακίδες του προσώπου
- Πρέπει να χρησιμοποιείται πάντα αντιηλιακή προστασία, όπως και αντιηλιακό γαλάκτωμα
- Τα αποτελέσματα είναι εντυπωσιακά και μακράς διάρκειας
- Το χρώμα του προσώπου μπορεί να "ανοίξει" μόνιμα ή να σχηματισθούν γραμμές αποχρωματισμού.

Η προετοιμασία για το χημικό πήλινγκ σας

Ο πλαστικός χειρουργός θα σας δώσει οδηγίες για το πώς να προετοιμαστείτε για τη θεραπεία πήλινγκ.

Μερικές φορές χρησιμοποιείται Retin A, ένα φάρμακο που χορηγείται με συνταγή ιατρού και περιέχει Βιταμίνη Α, για προ-θεραπεία του δέρματος. Αυτό λεπταίνει την επιφανειακή στοιβάδα του δέρματος, επιτρέποντας στο διάλυμα TCA να εισχωρήσει πιο βαθιά και ομοιογενώς. Εάν το δέρμα σας δεν αντέχει την προ-θεραπεία με Retin-A, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντ' αυτού, μία κρέμα με ΑΗΑ. Η υδροκινόνη, ένας παράγοντας λεύκανσης, χρησιμοποιείται μερικές φορές σε συνδυασμό με Retin-A ή προ-θεραπεία με ΑΗΑ, ιδιαίτερα αν έχετε κηλίδες στο δέρμα ή προβλήματα δυσχρωμίας. Μπορεί το στάδιο προ-θεραπείας σας να διαρκέσει έναν μήνα ή περισσότερο, εάν κάνετε πήλινγκ με ΑΗΑ ή επιφανειακό πήλινγκ με TCA.

Τύποι αναισθησίας

Δεν απαιτείται αναισθησία για το πήλινγκ με φαινόλη ή TCA καθώς το χημικό διάλυμα λειτουργεί ως αναισθητικό. Όμως, μπορεί να χρησιμοποιηθεί νάρκωση πριν και κατά τη διάρκεια της επέμβασης για να σας χαλαρώσει και να αισθάνεστε άνετα. Δεν απαιτείται αναισθησία για τα πήλινγκ με ΑΗΑ καθώς προκαλούν μόνο μία ελαφρά αίσθηση καψίματος κατά την εφαρμογή.

Εφαρμογή

Πήλινγκ με ΑΗΑ: Ο ιατρός θα απλώσει το διάλυμα ΑΗΑ στο δέρμα σας αφού αυτό έχει καθαριστεί καλά, μία διαδικασία που δεν διαρκεί περισσότερο από 10 λεπτά. Δεν απαιτείται η χρήση αλοιφής ή άλλου καλυπτικού μετά το πήλινγκ. Ανάλογα με την ισχύ του πήλινγκ, μπορεί να χρειασθούν περιοδικές θεραπείες μέχρι να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Για ορισμένους ασθενείς, η εφαρμογή μίας λοσιόν ή κρέμας προσώπου με βάση τα ΑΗΑ μία ή δύο φορές την ημέρα στο σπίτι θα είναι αρκετή για να επιτευχθεί ο επιθυμητός στόχος. Ο πλαστικός χειρουργός σας μπορεί να προσθέσει Retin-A ή παράγοντα λεύκανσης στο πρόγραμμα της θεραπείας που θα κάνετε στο σπίτι. Μετά από μερικές εβδομάδες χρήσης στο σπίτι, ο ιατρός θα εξετάσει το δέρμα σας για να κρίνει αν απαιτείται κάποια αλλαγή στη θεραπεία.

Πήλινγκ με φαινόλη ή TCA: Συνήθως το δέρμα καθαρίζεται πρώτα πολύ καλά. Έπειτα, ο χειρουργός θα εφαρμόσει προσεκτικά το διάλυμα φαινόλης ή TCA. Μπορεί να έχετε ένα αίσθημα καψίματος καθώς τοποθετείται το διάλυμα πήλινγκ, αλλά αυτή η αίσθηση θα περάσει γρήγορα.

Ένα πλήρες πήλινγκ προσώπου με TCA διαρκεί όχι περισσότερο από 15 λεπτά. Μπορεί να χρειασθούν 2 ή περισσότερα πήλινγκ για να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα και ανάμεσα σε αυτά μπορεί να πρέπει να παρεμβληθεί διάστημα αρκετών μηνών. Ήπια πήλινγκ με TCA μπορούν να επαναληφθούν ακόμα και κάθε μήνα.

Εάν έχει χρησιμοποιηθεί διάλυμα με φαινόλη, ο πλαστικός χειρουργός σας θα καλύψει τη θεραπευθείσα περιοχή με βαζελίνη ή αδιάβροχη κολλητική ταινία. Με τα ελαφρότερα πήλινγκ, δεν απαιτείται κάλυψη.

Ένα πλήρες πήλινγκ προσώπου με φαινόλη διαρκεί 1-2 ώρες, ενώ ένα πήλινγκ με φαινόλη σε μικρότερη περιοχή του προσώπου (πχ. στο δέρμα πάνω από το άνω χείλος) μπορεί να διαρκέσει μόνο 10 ή 15 λεπτά. Συνήθως αρκεί μία μόνο θεραπεία. Το χημικό διάλυμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλο το πρόσωπο ή σε μία μόνο περιοχή, πχ. γύρω από το στόμα, μερικές φορές σε συνδυασμό με λίφτινγκ προσώπου. Στο τέλος ενός πήλινγκ με φαινόλη, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα παχύ στρώμα βαζελίνης στη θεραπευθείσα περιοχή. Μπορεί να δημιουργηθεί μία προστατευτική κρούστα πάνω από το νέο δέρμα. Όταν αυτή αφαιρεθεί, το δέρμα από κάτω θα έχει ένα ανοικτό ροζ χρώμα.

Μετά τη θεραπεία σας

Μετά από ένα πήλινγκ με AHA, συνήθως παρουσιάζεται κάποια προσωρινή απολέπιση, ερυθρότητα και ξηρότητα του δέρματος. Όμως, αυτά θα υποχωρήσουν καθώς το δέρμα προσαρμόζεται στη θεραπεία.

Μετά από ένα πήλινγκ με φαινόλη ή TCA, ο ιατρός μπορεί να συστήσει ένα ήπιο αναλγητικό για να ανακουφισθεί ο ελαφρύς ή εντονότερος πόνος που μπορεί να έχετε. Εάν χρησιμοποιήθηκε ταινία για να καλυφθεί το πρόσωπό σας, θα αφαιρεθεί 1-2 ημέρες αργότερα. Στη θεραπευθείσα περιοχή θα σχηματισθεί κρούστα.

Για να επουλωθεί σωστά το δέρμα σας, είναι απαραίτητο να ακολουθήσετε τις οδηγίες που σας έδωσε ο ιατρός σας για το μετεγχειρητικό στάδιο.

Το πήλινγκ με TCA μπορεί επίσης να προκαλέσει οίδημα, ανάλογα με την ισχύ του πήλινγκ που χρησιμοποιήθηκε.

Εάν υποβληθήκατε σε πήλινγκ με φαινόλη, το πρόσωπό σας μπορεί να παρουσιάσει σημαντικό οίδημα. Μπορεί ακόμα και τα μάτια σας να πρηστούν προσωρινά και να κλείσουν. Θα χρειαστείτε κάποιον να σας φροντίσει για 1-2 ημέρες. Μπορεί επίσης να πρέπει να ακολουθήσετε δίαιτα μόνο με υγρά για λίγο και να μην πρέπει να μιλάτε πολύ τις πρώτες ημέρες της ανάρρωσης.

Η επιστροφή στα φυσιολογικά

Με το πήλινγκ με AHA, η προσωρινή ερυθρότητα, απολέπιση και ξηρότητα δεν θα σας εμποδίσουν να εργαστείτε ή να ασχοληθείτε με τις συνήθεις δραστηριότητές σας. Με τις συνεχείς θεραπείες με AHA θα έχετε ένα πιο φρέσκο δέρμα με βελτιωμένη υφή. Να θυμάστε ότι είναι επίσης σημαντικό να προστατεύετε το δέρμα σας από τον ήλιο μετά από αυτά τα πήλινγκ με ήπια οξέα. Ζητείστε από τον ιατρό σας να σας συστήσει ένα αντηλιακό γαλάκτωμα με επαρκή προστασία από τις ακτίνες UVA και UVB και να το χρησιμοποιείτε κάθε μέρα.

Με το πήλινγκ με TCA, μπορεί να έχετε μέτριας έντασης δυσφορία και ήπιο οίδημα που θα υποχωρήσουν την πρώτη εβδομάδα. Σε περίπου 7-10 ημέρες, θα εμφανισθεί το νέο σας δέρμα το οποίο θα έχει επουλωθεί επαρκώς για να επιστρέψετε στις συνήθεις δραστηριότητές σας. Καλύτερα είναι να αποφύγετε τον ήλιο, εκτός εάν χρησιμοποιήσετε επαρκή αντηλιακή προστασία.

Με το πήλινγκ φαινόλης, το νέο σας δέρμα θα αρχίσει να σχηματίζεται σε περίπου 7-10 ημέρες. Το δέρμα σας θα είναι πολύ κόκκινο στην αρχή και σταδιακά θα ξεθωριάσει σε ένα ροζ χρώμα τις επόμενες εβδομάδες ως μήνες. Σε αυτό το διάστημα, είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιείτε αντηλιακή προστασία, διαφορετικά μπορεί να εμφανισθούν κηλίδες ή δυσχρωμίες.

Περίπου 2 εβδομάδες μετά τη θεραπεία, μπορείτε να επιστρέψετε στην εργασία σας και να ασχοληθείτε με τις συνήθειες δραστηριοτήτές σας. Το δέρμα σας θα έχει επουλωθεί επαρκώς ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε μέικαπ.

Μετά την επούλωση, το δέρμα έχει πιο ανοιχτό χρώμα, είναι πιο σφριγηλό, λείο και με πιο νεανική όψη.

Η νέα σας εμφάνιση

Οι βελτιώσεις από το πήλινγκ με ΑΗΑ μπορεί να είναι πολύ διακριτικές στην αρχή. Μπορεί να παρατηρήσετε ότι το δέρμα σας δείχνει πιο υγιές. Με τις συνεχείς θεραπείες, θα παρατηρήσετε μία γενική βελτίωση στην υφή του δέρματός σας. Τα αποτελέσματα του πήλινγκ με ΤCΑ συνήθως δεν έχουν τόση διάρκεια όσο αυτά του πήλινγκ με φαινόλη. Όμως, το δέρμα σας θα είναι σαφώς πιο λείο και φρέσκο.

Εάν προγραμματίζετε να υποβληθείτε σε πήλινγκ με φαινόλη, μπορείτε να αναμένετε εντυπωσιακή βελτίωση της επιφάνειας του δέρματός σας - λιγότερες λεπτές ρυτίδες, λιγότερες κηλίδες και δέρμα ομοιογενέστερου τόνου.

Τα αποτελέσματά σας θα έχουν διάρκεια, αν και δεν θα μείνουν ανέπαφα από τις επιδράσεις της γήρανσης και της έκθεσης στον ήλιο.

Laser ανάπλασης



Η ονομασία L.A.S.E.R. προέρχεται από τα αρχικά των λέξεων :

Light amplification by stimulated emission of radiation

δηλαδή ,ενίσχυση του φωτός με διεγερμένη εκπομπή ακτινοβολίας .

Η πρώτη συσκευή εκπομπής ακτινών LASER κατασκευάστηκε τη δεκαετία του 50 και η μετέπειτα εξέλιξη ήταν ραγδαία.

Η αισθητική βελτίωση ενός προσώπου με την χρήση των laser αποβλέπει στα εξής :

1. Στην αντιμετώπιση των μετωπιαίων, περιστοματικών ρινοπαραρειακών και περιοφθαλμικών ρυτίδων (πόδι της χήνας) απαλύνοντας τις βαθιές ρυτίδες από αυτές και εξαφανίζοντας τις πιο ρηχές.
2. Στην ανανέωση και σύσφιξη της επιδερμίδας δίνοντας απαλή υφή και υγιή λάμψη.
3. Στην τέλεια εξάλειψη ή βελτίωση των ουλών ακμής ή τραυματικών ουλών ανάλογα με το βάθος της βλάβης.
4. Στην αντιμετώπιση λεκέδων και δυσχρωμιών του δέρματος βελτιώνοντας έτσι την ομογένεια του χρώματος της επιδερμίδας.
5. Στην αντιμετώπιση ευρυαγγειών και αιμαγγειωμάτων.
6. Διεγείροντας τους ινοβλάστες στην στοιβάδα του χορίου προκαλεί υπερνεοκολαγονογένεση και έτσι πάχυνση της συγκεκριμένης στοιβάδας λόγω παρουσίας μεγαλύτερης ποσότητας κολλαγόνου και ελαστίνης, εμφανίζοντας προς τα έξω ένα δέρμα ομοιογενές, παχύτερο με ελαστικότητα και σφριγηλό. Το αποτέλεσμα αυτό επιτυγχάνεται όταν το laser μπορεί να φθάσει μέχρι και την στοιβάδα του χορίου. Αυτή την δυνατότητα μέχρι τώρα έχουν τα laser CO₂, τα Erbium καθώς και τα νεώτερα non ablatives laser, και είναι πολύ σημαντική γιατί με αυτή τους την την δράση προκαλούν ανάπλαση αλλά και ένα ποσοστό σύσφιξης του δέρματος αντιμετωπίζοντας έτσι και σε ένα βαθμό την χαλάρωση.

Ένα επιτυχημένο αποτέλεσμα προϋποθέτει την σωστή χρήση laser ανάλογα με το πρόβλημα που μας απασχολεί.

Θα αναφερθούμε τώρα στις πλέον συνηθισμένες εφαρμογές laser στο πρόσωπο.



A.RESURFACING

Είναι η μέθοδος που γίνεται εφ' άπαξ και υπόσχεται όλα όσα ζητάμε σε μία πλήρη αισθητική βελτίωση του προσώπου.

Μπορεί να αφορά όλο το πρόσωπο “full face resurfacing “ ή συγκεκριμένες περιοχές του προσώπου, όπου εντοπίζεται το πρόβλημα. Δίνει λύσεις σε γηρασμένο πρόσωπο, σε ρυτίδες, σε σημάδια ακμής, σε κηλίδες, δυσχρωμίες, σε υπερκερατωσικές βλάβες, σε ουλές τραυματισμών κλπ.

Για αυτήν την θεραπεία χρησιμοποιούμε το laser CO₂ υψηλής ισχύος. Οι θεραπείες αυτές γίνονται σε χρονική περίοδο που δεν υπάρχει έντονη ηλιοφάνεια, συνήθως από τα μέσα Οκτωβρίου μέχρι τα μέσα Μαρτίου. Πριν την εφαρμογή της θεραπείας με το laser συνηθίζεται να γίνεται προετοιμασία του δέρματος με AHA ένα μήνα νωρίτερα, συνήθως 2-3 συνεδρίες με διαλύματα 30 και 50%. Εάν έχουμε να κάνουμε

με φωτότυπο IV (τέσσερα) ίσως χρειαστεί και ενδιάμεση αγωγή με λευκαντικές κρέμες, πριν την θεραπεία του laser ανάλογα με τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού.

Όταν όλα είναι έτοιμα γίνεται η θεραπευτική εφαρμογή του laser με τοπική αναισθησία και εάν πρόκειται για full face ίσως χρειαστεί και η παρουσία αναισθησιολόγου για να δώσει μια ελαφριά μέθη ώστε να μην υπάρχει η παραμικρή ενόχληση. Αυτές οι θεραπείες δεν χρειάζονται γενική νάρκωση. Τελειώνοντας την θεραπεία, το πρόσωπο ή κάποιες περιοχές του ανάλογα αν κάναμε full face resurfacing ή μερικό resurfacing έχουν την εικόνα του επιπολής μερικού πάχους εγκαύματος. Γι αυτό τοποθετούμε μια ειδική μεμβράνη από σιλικόνη ή ειδικές γάζες στο πρόσωπο για τις πρώτες μέρες που σκοπό έχουν να περιορίσουν το ορώδες εξίδρωμα, να προστατεύσουν το πρόσωπο από εξωτερικούς παράγοντες και να βοηθήσουν την ανάπλαση της επιδερμίδας. Η προστασία αυτή (μεμβράνη ή γάζες) αφαιρείται από το πρόσωπο την 5^η ημέρα και ακολουθεί φροντίδα με ενυδατικές και αναπλαστικές κρέμες, καθώς και υψηλή αντηλιακή προστασία. Συνήθως τις πρώτες 6-7 ημέρες από την θεραπεία αποφεύγουμε την έξοδο από το σπίτι. Μετά επανερχόμαστε στους κανονικούς ρυθμούς ζωής μας αλλά φροντίζοντας πάντα να έχουμε υπ' όψιν τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού. Τον πρώτο καιρό το χρώμα του προσώπου μας θα είναι ρόδινο και προοδευτικά μέρα με την ημέρα θα αποκαθίσταται στο φυσιολογικό του .

Στον φωτότυπο IV (τέσσερα) ίσως χρειαστεί μετά περίπου ένα μήνα από την θεραπεία με το laser και η εφαρμογή κάποιας λευκαντικής κρέμας για να αποφύγουμε την πιθανότητα κάποιας δυσχρωμίας. Η επιπλοκή που μπορεί να εμφανιστεί σε αυτό τον φωτότυπο (IV) ή και σε άλλα άτομα που έχουν υποστεί resurfacing αλλά δεν ακολούθησαν πιστά τις οδηγίες του ιατρού είναι η όψιμη φλεγμονή μετά 2 μήνες περίπου από την θεραπεία με το laser και η οποία εμφανίζει σκούρους λεκέδες στο πρόσωπο, το γνωστό μέλασμα. Αυτό το πρόβλημα αντιμετωπίζεται αλλά απαιτεί χρόνο και κόπο με χρήση λευκαντικών ουσιών και άλλων εφαρμογών σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού. Υπολογίζεται ότι χρειάζονται 3-4 μήνες ή και περισσότερο για να έχουμε το τελικό αποτέλεσμα του laser, το οποίο αν όλα έχουν εξελιχθεί σωστά και έχουν εφαρμοστεί οι οδηγίες του ιατρού, είναι άριστο, βγάζοντας προς τα έξω ένα ανανεωμένο πρόσωπο χωρίς ψεγάδια.

B. SOFT RESURFACING

Είναι η μέθοδος επιλογής που προτιμάται σήμερα γιατί αποφεύγεται η πιθανότητα να εμφανιστούν λεκέδες σαν επιπλοκή και γιατί ο χρόνος αποθεραπείας είναι ελάχιστος (3-4 ημέρες). Γίνεται με τα ERBIUM YAG. LASER (αυτά είναι soft laser που δεν φτάνουν σε τόσο μεγάλο βάθος όσο τα CO2) χωρίς τοπική αναισθησία και ολοκληρώνεται σε περισσότερες από μια συνεδρίες, με ανάπαυλα 1 - 1,5 μήνα ανάμεσα από κάθε συνεδρία. Μπορεί να συνδυαστεί και θεραπεία Erbium με CO2 χαμηλής ισχύος. Αντιμετωπίζει ρυτίδες, σημάδια ακμής, δυσχρωμίες, υπερκερατωσικές βλάβες και άλλες επιδερμικές δυσμορφίες. Εφαρμόζεται είτε τοπικά ή σαν full face θεραπεία, δίνοντας ικανοποιητικά αποτελέσματα χωρίς να αφήνει σημάδια, έτσι ώστε να μπορούμε να συνεχίζουμε τον τρόπο ζωής μας χωρίς διακοπή έχοντας ένα καθαρό ανανεωμένο πρόσωπο. Μετά από κάθε θεραπεία τοποθετούμε στην περιοχή του προσώπου ενυδατικές και αναπλαστικές κρέμες και ακολουθούμε αντηλιακή προστασία σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού.



Γ. NON ABLATIVE TREATMENT(θεραπεία χωρίς επιδερμικές βλάβες)

Είναι μια πρόσφατη θεραπευτική μέθοδος με laser που αντιμετωπίζει το γηρασμένο δέρμα του προσώπου και τις ρυτίδες που υπάρχουν σε αυτό, καθώς και ουλές ακμής χωρίς να επηρεάζει την επιδερμίδα και χωρίς να αφήνει το παραμικρό ίχνος. Στοχεύει το γηρασμένο ή προβληματικό κολλαγόνο, προκαλώντας θερμόλυση ενώ ενεργοποιεί ινοβλάστες για υπερνεοκολλαγονογένεση και παραγωγή ελαστίνης εξαλείφοντας σταδιακά τις ρυτίδες της επιδερμίδας ή τις βλάβες από ακμή. Επίσης χρησιμοποιείται και σαν συντήρηση μετά από θεραπεία με laser Erbium ή CO₂. Συνήθως απαιτούνται 3-4 συνεδρίες με μεσοδιαστήματα 1 με 1,5 μήνα. Η μέθοδος είναι γρήγορη με διάρκεια 10-20 min ανάλογα με το μέγεθος του προβλήματος και δεν προκαλεί ερεθισμούς παρά μόνο μία μικρή ερυθρότητα που διαρκεί λίγες ώρες. Ο ασθενής επιστρέφει στην δουλειά ή στο σπίτι του αμέσως μετά την θεραπεία.



Αισθητική αντιμετώπιση της γήρανσης

Οι αισθητικές φροντίδες του γηρασμένου δέρματος είναι συνάρτηση της σοβαρότητας της κλινικής του εικόνας.

Η αντιμετώπισή του βασίζεται :

1. στην εφαρμογή κατάλληλων προϊόντων (κοσμετολογική αντιμετώπιση).
2. στην εφαρμογή ειδικών θεραπειών προσώπου, όπως :
 - θεραπείες με οξέα φρούτων, με σκοπό την ανανέωση του δέρματος.
 - βαθιά πήλινγκ
 - τεχνική μικροαπόξεσης. Πρόκειται για νέα μέθοδο απομάκρυνσης των επιφανειακών στρωμάτων του δέρματος με μια συσκευή που λειτουργεί με κόκκους μικροκρυστάλλων.
3. εφαρμογή ηλεκτροθεραπείας
γαλβανικό ρεύμα. Με την εφαρμογή του γίνεται καθιοδερμία
4. φαραδικό ρεύμα
Με την εφαρμογή του γίνεται κατά κύριο λόγο σύσφιξη στους μύες του προσώπου
5. γαλβανοφαραδικό ρεύμα
Η μέθοδος της ολιγοδερμίας στηρίζεται στην εφαρμογή αυτού του ρεύματος
6. εφαρμογή εναλλακτικών μεθόδων θεραπείας (π.χ. αρωματοθεραπείας, βοτανοθεραπείας κ.α.)

Καλλυντικά σκευάσματα

Τα καλλυντικά σκευάσματα που θα χρησιμοποιήσουμε σε γηρασμένο δέρμα, πρέπει να είναι εμπλουτισμένα με ενεργά στοιχεία που θα έχουν τις εξής ιδιότητες :

- να αποδίδουν υγρασία στο δέρμα
- να το θρέφουν
- να εμποδίζουν την περαιτέρω ατροφία του
- να ενεργοποιούν τη σύνθεση νέων βασικών στοιχείων του

- να ενισχύουν τη φυσική του άμυνα στις εξωγενείς επιθέσεις που δέχεται και
- να αναπληρώνουν τις βιολογικές ουσίες που φυσιολογικά βρίσκονται στο δέρμα αλλά έχουν μειωθεί με την ηλικία.

Τα καλλυντικά σκευάσματα πρέπει επίσης να περιέχουν παράγοντες με αντιοξειδωτική δράση για να προστατεύσουν την καταστροφή του δερματικού ιστού απ' τις ελεύθερες ρίζες.

Τέτοια ενεργά στοιχεία σε καλλυντικά είναι :

1. υαλουρονικό οξύ

Το υαλουρονικό οξύ βρίσκεται στο δέρμα μόνο σε φυσική κατάσταση και είναι μυκοπολυσακχαρίτης που παίζει σημαντικό ρόλο στην προστασία της δομής του κολλαγόνου και προωθεί τον μεταβολισμό του. Χρησιμοποιείται στα καλλυντικά σκευάσματα επειδή έχει την ιδιότητα να συγκρατεί μεγάλη ποσότητα νερού, μειώνει ή κάνει λιγότερο εμφανείς τις γραμμές που υπάρχουν στην επιδερμίδα, βοηθάει το δέρμα ν' αναπνεύσει και διευκολύνει να περνούν άλλες δραστικές ουσίες που περιέχονται στο προϊόν.

2. NMF

NMF (Natural Moisturising Factor). Είναι ο φυσικός παράγοντας ενυδάτωσης που βρίσκεται στην επιδερμίδα, βοηθώντας την να δεσμεύει το νερό που υπάρχει στην ατμόσφαιρα που τη περιβάλλει ή σ' ένα καλλυντικό.

3. Λιποσώματα

Τα λιποσώματα είναι σφαιρικά σωματίδια που σχηματίζονται από μείξη φωσφολιπιδίων με υδατικά διαλύματα. Πρόκειται για φορείς δραστικών ουσιών στο δέρμα, οι οποίοι λόγω του μικρού μεγέθους τους φθάνουν στα βαθύτερα δερματικά στρώματα, όπου ενδυναμώνουν και δραστηριοποιούν τις κυτταρικές λειτουργίες.

4. Βιολογικά εκχυλίσματα εμβρύων

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν ο πλήρης μυελός, ο θύμος αδένας, ο πλακούντας κ.α., εκχυλίσματα που έχουν αναπλαστική επίδραση στο δέρμα.

5. DNA

DNA είναι ένα νουκλεοτίδιο που μεταφέρει το γενετικό υλικό του οργανισμού απ' τον οποίο προήλθε. Αποτελεί προϊόν ενυδάτωσης των ανωτέρων στρωμάτων της επιδερμίδας και βοηθάει στην κυτταρική ανάπλαση και επούλωση.

6. Οξέα φρούτων

Τα οξέα φρούτων είναι συστατικά που προέρχονται από τα φρούτα, την ζάχαρη και το γάλα. Δεν είναι τοξικά και είναι φυσικά προϊόντα. Αυτά ενυδατώνουν και συγχρόνως απολεπίζουν το δέρμα. Μερικά από αυτά είναι το ταρταρικό οξύ από τα σταφύλια, το οξικό οξύ, το κιτρικό οξύ, το σαλικιλικό οξύ, το γλυκολικό οξύ, το μηλικό οξύ, καθώς και από το καρπούζι, το ροδάκινο, το βερίκοκο, το λεμόνι, το πορτοκάλι, το αβοκάντο και πολλά άλλα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί συνδυασμός δύο-τριών οξέων φρούτων. Έτσι το ένα οξύ υποστηρίζει και προωθεί τη δράση του άλλου, ενώ παράλληλα το προϊόν δεν ερεθίζει. Στα καλλυντικά προϊόντα η περιεκτικότητα των οξέων αυτών και άλλων κυμαίνεται από 1% ως 20% της συνολικής σύνθεσης. Τα οξέα φρούτων είναι για κάθε τύπο δέρματος εκτός από τα ξηρά και ευαίσθητα, κυρίως στα δέρματα που είναι λιπαρά, τραχειά, με δυσχρωμίες και στα κουρασμένα δέρματα από τον ήλιο και το χρόνο.

Σε τοπική εφαρμογή μειώνουν το πάχος της υπερκερατινοποιημένης κερατίνης στιβάδας, μειώνοντας τη συνοχή και σύνδεση των κερατινοκυττάρων, επιταχύνουν δηλαδή την απολέπιση των νεκρών κυττάρων και επαναφέρουν στο φυσιολογικό το πάχος της κερατίνης στιβάδας της επιδερμίδας, βοηθώντας στην καλύτερη παραγωγή κολλαγόνου. Καταπολεμούν τις ρυτίδες, χαρίζουν φωτεινό χρώμα και καταπολεμούν τους λεκέδες του προσώπου.

Δράση των ΑΗΑ

Τα κύτταρα της κερατίνης στοιβάδας συγκρατούνται από μία ειδική ουσία. Τα φρουτοξέα διαλύουν μέρος αυτής της ουσίας επιτρέποντας την αποκόλληση των νεκρών κυττάρων. Έτσι μειώνεται το πάχος της κερατίνης στοιβάδας που γίνεται λεπτότερη, πιο ελαστική, οι ρυτίδες μειώνονται αισθητά και γρήγορα, το μέγεθος των κυττάρων επανέρχεται σε φυσιολογικά όρια και έτσι η κερατίνη στοιβάδα μπορεί να λειτουργήσει και πάλι σαν ασπίδα, το δέρμα δεσμεύει περισσότερη υγρασία.

7. Βιταμίνες

Κυρίως οι βιταμίνες E και A που λόγω της αντιοξειδωτικής τους επίδρασης στο δέρμα, αποτελούν απαραίτητους αντιγηραντικούς παράγοντες.

8. Κολλαγόνο

Το κολλαγόνο μπορεί να προκαλέσει την αύξηση της ελαστικότητας του δέρματος χάρη στην ιδιότητά του να επαναφέρει στο δέρμα τη δυνατότητα να συγκρατήσει το νερό που χάνει.

9. Ελαστίνη

Η ελαστίνη είναι πρωτεΐνη που εξάγεται από την αορτή των ζώων μετά από διεργασία κατάψυξης και στη συνέχεια υδρόλυσης για να μπορέσει να ενσωματωθεί κατά την υδατική φάση των προϊόντων. Προκαλεί αύξηση της ελαστικότητας και της υγρασίας του δέρματος.

10. Ορμόνες (κρέμες εμπλουτισμένες με οιστρογόνα)

Τα οιστρογόνα είναι ορμόνες που προστατεύουν το δέρμα από τη γήρανση και δρουν μέσω μείωσης της αποδομής του κολλαγόνου και της ελαστίνης του δέρματος.

11. Αιθέρια έλαια

Εξάγονται από το οσμώδες μέρος των φυτών, συνήθως με απόσταξη μεθ' υδρατμών. Κάθε φυτό ή βότανο, ή δένδρο, παράγει το δικό του αιθέριο έλαιο. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται για την εξαγωγή του αιθέριου ελαίου ποικίλει και μπορεί να είναι τα άνθη, τα φύλλα, τα κλωνάρια, οι καρποί, η ρίζα, το ρετσίνι, ο φλοιός ή και ο συνδυασμός κάποιων από αυτά. Τα αιθέρια έλαια είναι η πεμπτουσία του φυτού, η ζωτική δύναμη, η ψυχή που υπάρχει σε κάθε ζωντανό οργανισμό. Πολλά από αυτά είναι ισχυρά δηλητήρια και δεν χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία. Τα αιθέρια έλαια για να διατηρούν τις καλλυντικές και θεραπευτικές τους ιδιότητες, πρέπει να είναι 100% καθαρά, ανόθευτα και τα φυτά από τα οποία λαμβάνονται να έχουν καλλιεργηθεί στις ιδανικότερες. Είναι σύνθετα προϊόντα και περιέχουν πολλές οργανικές, χημικές ουσίες και έτσι ανάλογα με τη δραστική ουσία επιδρούν σε διάφορα συστήματα όπως νευρικό, νευροφυτικό, ενδοκρινικό και όργανα αποβολής και αποτοξίνωσης. Εκτός από ορισμένες

εξαιρέσεις τα αιθέρια έλαια δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται αυτούσια στο δέρμα, αλλά διαλυμένα σε κάποιο φορέα, κρέμα, λάδι. Έχουν την ιδιότητα να διατηρούν ή και να επαναφέρουν τη διαταραγμένη ισορροπία και με τον τρόπο αυτό να εξασφαλίζουν την υγεία στον οργανισμό. Τα αιθέρια έλαια εισέρχονται στο σώμα διαμέσου της αναπνευστικής οδού και της επιδερμίδας, γρήγορα και εύκολα. Για την καταπολέμηση της γήρανσης του δέρματος χρησιμοποιούνται συχνά ο βασιλικός, το γεράνι και το δεντρολίβανο.

12. Λευκαντικές ουσίες

Περιέχονται στα προϊόντα που απευθύνονται σε γηρασμένα δέρματα, διότι αποχρωματίζουν ως ένα βαθμό τις μελαγχρωματικές κηλίδες του δέρματος (π.χ. υπεροξειδία μετάλλων). Όλα αυτά τα δραστικά συστατικά, όπως και πολλά περισσότερα περιέχονται σε κρέμες θρεπτικές και αναγεννητικές, σε αμπούλες κ.τ.λ.. Τέλος εφαρμόζουμε συσφικτικές μάσκες λόγω της επιδερμικής χαλάρωσης που υπάρχει.

13. Φρουτοθεραπεία

Με τον όρο φρουτοθεραπεία εννοούμε τη χρήση φρούτων φρέσκων ή αποξηραμένων και των εκχυλισμάτων τους. Είναι πλέον παραδεκτό ότι η απλή συνταγή της προγιαγιάς που όταν η γυναικεία της φιλαρέσκεια την οδηγούσε να τοποθετήσει στο πρόσωπο αγγούρι, για να έχει δροσερή επιδερμίδα δεν είναι μύθος. Η μέθοδος της φρουτοθεραπείας εφαρμόζεται στην αισθητική όταν θέλουμε να δώσουμε στο πρόσωπο τη χαμένη δροσιά και λάμψη του. Στην αισθητική γίνεται με τη χρήση των φρέσκων αποξηραμένων φυτών και των φυσικών τους εκχυλισμάτων. Η φρουτοθεραπεία στηρίζεται στη χρήση γαλβανικού ρεύματος. Χρησιμοποιούμε την απλή συσκευή του ιονισμού. Για την αντιμετώπιση των ρυτίδων χρησιμοποιείται άγριο τριαντάφυλλο, πορτοκάλι, ρόδο, μήλο, κρίνος, παπαρούνα κ.α.

14. Δερματική και μυική σύσφιξη

Η αισθητική αντιμετώπιση του χαλαρωμένου δέρματος γίνεται με σκοπό την επαναφορά του στη φυσιολογική του κατάσταση ενισχύοντας την ελαστικότητά του. Αυτό γίνεται με δερματική (επιφανειακή) σύσφιξη και μυική (εν τω βάθει)

σύσφιξη. Η επιφανειακή σύσφιξη επιτυγχάνεται με την εφαρμογή συσφικτικών μασκών προσώπου, που προκαλούν σύσφιξη λόγω μηχανικής στυπτικότητας του δέρματος αλλά και με ειδικές συσφικτικές θεραπείες με κρέμες, ορούς, μάσκες εμπλουτισμένες με συσφικτικά συστατικά που εφαρμόζονται με ειδικές κινήσεις μάλαξης στο πρόσωπο. Επίσης, για την ενίσχυση της ελαστικότητας του δέρματος, εισχωρούμε κολλαγόνο ή και ελαστίνη στο δέρμα με ιοντοφόρηση. Η εν τω βάθει μυική σύσφιξη, πραγματοποιείται με μυοπαθητική γυμναστική, με την εφαρμογή φαραδικού ρεύματος, κατά την οποία προσπαθούμε να ενδυναμώσουμε τη μυική γαστέρα και να αυξήσουμε την αιμάτωση και το μεταβολισμό του μυϊκού ιστού. Ωστόσο, προτείνεται και η εφαρμογή γαλβανοφαραδικού ρεύματος.

15. Καθιοδερμία

Η εξέλιξη της τεχνολογίας στην αισθητική έδωσε συσκευές που βασίζονται στο γαλβανικό ρεύμα. Έτσι κυκλοφόρησε και συσκευή καθιοδερμίας που έχει τα ίδια αποτελέσματα με τον ιονισμό. Και η καθιοδερμία είναι ιοντοφόρηση αλλά με διαφορετική συσκευή. Και στις δύο συσκευές προκαλούμε την εισαγωγή ουσιών στο δέρμα υπό μορφή ιόντων. Με τη μέθοδο της καθιοδερμίας δίνουμε στο δέρμα συστατικά υδατικά, θρεπτικά, βιταμίνες. Προϊόντα που χρησιμοποιούνται στην καθιοδερμία είναι: Βιταμίνες, εκχυλίσματα ιστών ανθρώπινου σώματος, εκχύλισμα εμβρύων, αμπούλες κολλαγόνου, αμπούλες ελαστίνης, φυτικών εκχυλισμάτων, λεκιθίνης, λιποσωμάτων και αιθέρια έλαια.

16. Φαραδικό ρεύμα: τρόπος τοποθέτησης ηλεκτροδίων

Το φαραδικό ρεύμα αφορά μια τροποποιημένη μορφή εναλλασσόμενου ρεύματος που στην αισθητική προσώπου εφαρμόζεται κύρια για μυοπαθητική γυμναστική. Με τον όρο μυοπαθητική γυμναστική εννοούμε την ενδυνάμωση του μυ με την αύξηση του μυϊκού τόνου (σύσφιξη μυών). Τα φαραδικά μηχανήματα εφαρμόζονται στο πρόσωπο στις θεραπείες του χαλαρωμένου δέρματος με ειδικά ηλεκτρόδια από καουτσούκ, τα οποία είναι συνήθως επίπεδα και παρουσιάζουν κάποια αντίσταση. Τα ηλεκτρόδια αυτά τοποθετούνται πάνω στα κινητικά σημεία των μυών και όχι σε τυχαίες θέσεις, γιατί διαφορετικά δεν παρατηρείται μυική σύσπαση (κινητικό σημείο ονομάζεται το σημείο εκείνο όπου το νεύρο εισέρχεται στο μυ). Το ηλεκτρικό ερέθισμα που δημιουργείται με την επίδραση του φαραδικού ρεύματος προκαλεί μυική συστολή, δηλαδή

προκαλείται μυϊκός ηλεκτρικός ερεθισμός. Η τοποθέτηση των ηλεκτρονίων συνήθως στρογγυλού σμήγματος γίνεται ανά ζεύγος (θετικό, αρνητικό ηλεκτρόδιο). Ωστόσο, υπάρχει και η μονοπολική μέθοδος κατά την οποία μετακινούμε συνεχώς το ένα από τα δύο ηλεκτρόδια στο κινητικό σημείο κάθε μυ, για να προκληθεί μυϊκή σύσπαση.

Παρατήρηση: Για την επαναφορά των χαλαρωμένων μυών στο πρόσωπο προσπαθούμε να αυξήσουμε την αιματική κυκλοφορία στον μυ, με την εφαρμογή μασάζ με προϊόντα που προκαλούν υπεραιμία πριν την εφαρμογή της συσκευής φαραδικού ρεύματος.

17. Ολιγοδερμία

Η τεχνολογία έφερε στο χώρο της αισθητικής συσκευή που λειτουργεί με γαλβανοφαραδικό ρεύμα. Η ονομασία δόθηκε επειδή η πρώτη εταιρία ήταν OLICODERMIE. Το γαλβανικό ρεύμα κάνει μια απλή ιοντοφόρηση, το δε φαραδικό σύσφιξη των μυών. _εν υπάρχει περιποίηση ολιγοδερμίας, αλλά απλά μια συσκευή συγκεντρωτική που συνοδεύεται από καλλυντικά που οι πρώτες ύλες τους, τις οποίες αναφέρουν οι κατασκευαστές, ενισχύουν το σχηματισμό των ινών κολλαγόνου και την ελαστίνη και προλαμβάνουν κατά κάποιο τρόπο τις αλλοιώσεις. Επίσης αναφέρουν ότι υπάρχουν ολιγοστοιχεία όπως μαγνήσιο, κοβάλτιο, αλουμίνιο, ιώδιο, φθόριο, λίθιο, θείο, χαλκός, φώσφορος, κάλιο, νάτριο, ασβέστιο.

Βιταμίνες και η χρήση τους στα καλλυντικά σκευάσματα.

Βιταμίνη Α

Είναι μια από τις σπουδαιότερες βιταμίνες, που, ακόμα και σήμερα, εμφανίζονται περισσότερο από κάθε άλλη βιταμίνη ανεπάρκειές της, οι οποίες είναι πλατιά διαδεδομένες σε όλες τις υπό ανάπτυξη χώρες, ταλαιπωρώντας εκατομμύρια ανθρώπους και ιδιαίτερα τα παιδιά. Είναι απαραίτητη στον άνθρωπο και σε όλα τα ζώα. Είναι παράγωγο του ζωικού μεταβολισμού, που απαντάται σε όλα τα είδη των θηλαστικών, τα πτηνά και τα ψάρια, ενώ λείπει από τα φυτά. Στα φυτά, όμως, εμφανίζεται μια πανομοιότυπη ουσία που είναι γνωστή ως καροτίνη και θεωρείται η πρόδρομος ουσία της βιταμίνης Α. Επειδή ο οργανισμός έχει τη δυνατότητα να μετατρέπει την καροτίνη σε βιταμίνη Α συχνά αυτή η ένωση χαρακτηρίζεται ως προβιταμίνη Α. Η τελική πηγή όλων των βιταμινών Α είναι οι καροτίνες που συντίθενται από τα φυτά. Η τοξικότητα της μπορεί να προκαλέσει απώλεια τριχοφυΐας λόγω αυξημένης πτώσης των τριχών της κεφαλής, ξηρότητα και απολέπιση του δέρματος με έντονο κνησμό.

Δράση της βιταμίνης Α στην επιδερμίδα ως διατροφικό στοιχείο και ως συστατικό καλλυντικών σκευασμάτων.

Η βιταμίνη Α είναι ουσιώδης για τη φυσιολογική ανάπτυξη του δέρματος και των κυττάρων του. Σε μεγάλες δόσεις παρεμποδίζει την κερατινοποίηση, ενώ η έλλειψη έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία μη ομαλών δερματικών ιστών και την κερατινοποίηση των επιθηλιακών ιστών. Βοηθάει στην αποκατάσταση του τραυματισμένου δέρματος και βελτιώνει την εμφάνιση του ξηρού, λεπιδοειδούς δέρματος. Απορροφάται από το δέρμα, βοηθώντας το να παραμείνει απαλό και ελαστικό και βελτιώνει την ικανότητά του να συγκρατεί το νερό. Αυτές οι ιδιότητες την κάνουν χρήσιμη για την αντιμετώπιση των εποχιακών και των περιβαλλοντολογικών προβλημάτων και υποδεικνύεται ότι θα ήταν ωφέλιμη η χρήση της σε προϊόντα για μετά των ήλιο εξαιτίας των ομαλοποιητικών ιδιοτήτων της. Οι διεγερτικές επιδράσεις της συντελούν στο να καταπολεμηθούν οι αλλαγές που συμβαίνουν με τη γήρανση. Κατά τη διαδικασία της γήρανσης πολλές πλευρές της δομής του δέρματος μεταβάλλονται. Η επιδερμίδα γίνεται λεπτότερη εξαιτίας της

μείωσης της μιτωτικής διαίρεσης. Χάνει μέρος της ικανότητας φραγμού της και είναι συχνά ξηρή και λεπιδώδης ή ακόμα και ρυτιδωμένη, ως συνέπεια της μείωσης της συγκράτησης του νερού. Μελέτες για την επίδραση της στο δέρμα παρέχουν αποδείξεις, ότι όταν χρησιμοποιείται τοπικά είναι χρήσιμη για τη βελτίωση της γενικής κατάστασης και της ικανότητας φραγμού του γερασμένου δέρματος. Διεγείρει τη διαδικασία ανανέωσης των επιδερμικών κυττάρων που έχει ως αποτέλεσμα την πάχυνση όπως επιδερμίδας. Την ίδια στιγμή, η περιεκτικότητα σε κολλαγόνο αυξάνεται και υπάρχει βελτίωση της ελαστικότητας του. Επιπρόσθετα, η αυξημένη απολέπιση των επιφανειακών κυττάρων του δέρματος μπορεί να συμβάλλει σε μια πιο υγιή εμφάνιση.

Τοκοφερόλη ή βιταμίνη E

Η τοκοφερόλη, ή βιταμίνη E, είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη σε οκτώ μορφές που αποτελεί ένα σημαντικό αντιοξειδωτικό. Αντιοξειδωτικά, όπως αυτή, δρουν για να προστατέψουν τα κύτταρα από τις επιδράσεις των ελεύθερων ριζών, οι οποίες είναι εν δυνάμει καταστροφικά υποπροϊόντα του σωματικού μεταβολισμού και μπορούν να δημιουργήσουν καταστροφές στα κύτταρα που ίσως να συμβάλλουν στην ανάπτυξη καρδιαγγειακών ασθενειών και καρκίνου. Γίνονται μελέτες για να καθοριστεί εάν η βιταμίνη E μπορεί να βοηθήσει να αποτραπεί ή να καθυστερήσει η ανάπτυξη αυτών των χρόνιων νοσημάτων. Η βιταμίνη E είναι στην πραγματικότητα ένας γενικός όρος για μία ομάδα ενώσεων που ονομάζονται τοκοφερόλες και τοκοτριενόλες. Απο αυτές η α-τοκοφερόλη αναγνωρίζεται ως η πιο επικρατούσα με την πιο δραστική μορφή στο ανθρώπινο σώμα.

Δράση της βιταμίνης E στην επιδερμίδα ως διατροφικό στοιχείο και ως συστατικό καλλυντικών σκευασμάτων

Συχνά χρησιμοποιείται σε κρέμες για το δέρμα και σε λοσιόν γιατί πιστεύεται ότι παίζει σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της επούλωσης και στη μείωση της δημιουργίας ουλών μετά από τραύματα, όπως εγκαύματα. Έχει ακόμα αναφερθεί ότι όταν χρησιμοποιείται στο δέρμα βοηθάει στο έκζεμα, στα επώδυνα δερματικά έλκη και στον έρπητα ζωστήρα. Επίσης επιβραδύνει τα σημάδια της γήρανσης και προφυλάσσει από τις βλάβες που προκαλούν στο δέρμα το παθητικό κάπνισμα και άλλοι παράγοντες ρύπανσης και ακόμα να αποτρέψει την καταστροφή του δέρματος

από την έκθεση στον ήλιο όταν χρησιμοποιείται τοπικά. Αλλά συνιστάται η χρήση μετά την έκθεση στον ήλιο παρά η χρήση πριν. Λάδι με βιταμίνη E, όταν απλώνεται μέχρι και οκτώ ώρες μετά την έκθεση στον ήλιο, μπορεί να αποτρέψει την φλόγωση και την καταστροφή του δέρματος. Αλλά πρέπει να χρησιμοποιείται όταν δεν υπάρχει έκθεση στον ήλιο, καθώς η ίδια η βιταμίνη E μπορεί να παράγει ελεύθερες ρίζες όταν εκτίθεται στην υπεριώδη ακτινοβολία. Για επιπλέον προστασία από τη βλαπτική ηλιακή ακτινοβολία μπορούν να χρησιμοποιηθούν συμπληρώματα της. Συνιστάται η λήψη 400 IU ημερησίως με τη μορφή της α-τοκοφερόλης.

Βιταμίνη C ή ασκορβικό οξύ

Η βιταμίνη C είναι μια σπουδαία χημική ένωση, η οποία βρέθηκε αρχικά στα εσπεριδοειδή. Στη φύση υπάρχουν δύο μορφές βιταμίνης C, το ασκορβικό οξύ και το αφυδροασκορβικό οξύ, η οξειδωμένη μορφή.

Δράση της βιταμίνης C στην επιδερμίδα ως διατροφικό στοιχείο και ως συστατικό καλλυντικών σκευασμάτων

Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για το σχηματισμό του κολλαγόνου στο συνδετικό ιστό. Οι ίνες κολλαγόνου βρίσκονται σε όλο το σώμα, και σε μεγάλη συγκέντρωση στο δέρμα, παρέχοντας μια σταθερή αλλά ελαστική δομή. Το κολλαγόνο διατηρεί την ακεραιότητα του δέρματος, συμβάλλοντας στη γρήγορη επούλωσή του. Η βιταμίνη C θεωρείται ότι έχει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ομαλότητας αυτής της δομής. Ως αντιοξειδωτικός παράγοντας συνεργάζεται με άλλα αντιοξειδωτικά και εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες, προϊόντα της λιπιδικής οξείδωσης, που είναι υπεύθυνες για την καταστροφή των επιδερμικών κυττάρων. Πιστεύεται ότι προστατεύει το δέρμα από τις εξωτερικές επιδράσεις, όπως η ατμοσφαιρική ρύπανση, το κάπνισμα και ο ήλιος. Τα άτομα που καπνίζουν θα πρέπει να έχουν αυξημένη πρόσληψη βιταμίνης C, καθώς το κάπνισμα μειώνει τα επίπεδα της βιταμίνης C και αυξάνουν την εμφάνιση των ρυτίδων. Σε καλλυντικά σκευάσματα χρησιμοποιούνται ευρύτατα άλατα του ασκορβικού οξέος, καθώς και οι εστέρες του με άλατα μαγνησίου, λόγω της μεγαλύτερης σταθερότητάς της και της ικανότητάς τους να απελευθερώνουν στο δέρμα καθαρή βιταμίνη C. Βιταμινούχες κρέμες και αντηλιακά προϊόντα στηρίζουν τη δράση τους σ' αυτήν προστατεύοντας το δέρμα τόσο από την πρόωρη γήρανση όσο και από τη φωτογήρανση. Η τοπική χρήση της συνιστάται για άτομα που ανησυχούν

αν φτάνει αρκετή ποσότητά της στο δέρμα τους μέσω της διατροφής. Αυτό αφορά κυρίως ηλικιωμένα άτομα και άτομα που εκτείνονται πολύ στον ήλιο. Η κυκλοφορία του αίματός τους είναι εξασθενημένη στην περιφέρεια, οπότε είναι δύσκολο η βιταμίνη C της διατροφής να φτάσει στο δέρμα. Η τοπική χρήση της φαίνεται ότι αποτρέπει τη βλαπτική επίδραση των ελεύθερων ριζών που εμφανίζονται μετά την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας. Τέλος, αποχρωματίζει την επιδερμίδα και βοηθάει στην απομάκρυνση των κηλίδων.

Βιταμίνη B13 ή Οροτικό οξύ

Εάν και δε θεωρείται επίσημα βιταμίνη, εμφανίζει βιταμινικές ιδιότητες όταν προστίθεται στη διατροφή πειραματόζωων. Χρησιμοποιείται ως συστατικό καλλυντικών, στην ιατρική, ως διατροφικό συμπλήρωμα και στη βιοχημική έρευνα.

Λειτουργίες οροτικού οξέος

Χρησιμοποιείται για το μεταβολισμό του φυλλικού οξέος και της B12 και βοηθάει στην αναπαραγωγή ορισμένων κυττάρων. Υπάρχουν ενδείξεις ότι πιθανόν να εμφανίζει κάποια ευεργετική δράση στην αντιμετώπιση της σκλήρυνσης κατά πλάκας. Πολλές από τις βιταμινικές του ιδιότητες είναι αδιαμφισβήτητες εξαιτίας της συμμετοχής του στη σύνθεση του DNA και του RNA. Το σώμα μας παράγει οροτικό οξύ ως ενδιάμεσο προϊόν στην παραγωγή των πυραμιδινών ουρακίλη, κυτοσίνη και θυμίνη. Αυτές οι πυραμιδίνες αποτελούν τις μισές βάσεις που χρειάζονται για το DNA και το RNA.

Ανεπάρκεια οροτικού οξέος

Πιστεύεται ότι η ανεπάρκειά του οδηγεί σε ηπατικές δυσλειτουργίες, επιδείνωση της σκλήρυνσης κατά πλάκας και εκφύλιση των κυττάρων με αποτέλεσμα την έλευση πρόωρου γήρατος.

ΘΕΙΟ

Είναι ένα μη – μεταλλικό στοιχείο που βρίσκεται άφθονο στη φύση. Περίπου το 0,25% του σωματικού βάρους ή του 10% του μεταλλικού περιεχόμενου του σώματος είναι θείο. Απαντάται σε κάθε κύτταρο του ανθρώπινου σώματος κυρίως ως συστατικό τριών σπουδαίων αμινοξέων: της κυστίνης, της κυστεΐνης και της μεθειονίνης. Αποτελεί, επίσης, τμήμα δύο βιταμινών: της θειαμίνης και της βιοτίνης. Μερικές φορές αναφέρεται και ως «μέταλλο της ομορφιάς» γιατί διατηρεί τα μαλλιά στιλπνά και λεία, καθώς και την επιδερμίδα καθαρή και νεανική.

Χρησιμότητα θείου

Σημαντική είναι η σχέση του με τις πρωτεΐνες που περιέχουν θείο εφόσον είναι απαραίτητο συστατικό τους. Βρίσκεται, επίσης, στην κερατίνη, δηλαδή την σκληρή πρωτεϊνική ουσία του δέρματος, των νυχιών και των τριχών και φαίνεται ότι είναι απαραίτητο για τη σύνθεση του κολλαγόνου. Είναι συστατικό ορισμένων σύνθετων υδατανθράκων του συνδετικού ιστού. Χρησιμοποιείται για την απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα, καθώς θεικές ενώσεις έχουν την ικανότητα να συνενώνονται με τοξικές ουσίες, όπως φαινόλες και κρεσόλες, τις οποίες και μετατρέπουν σε μη τοξικές. Βοηθάει το ανοσοποιητικό σύστημα και καταπολεμεί τις επιπτώσεις της γήρανσης, καθώς και τις ασθένειες που συνδέονται με την γήρανση, όπως η αρθρίτιδα. Ακόμη, συνδυάζεται με τις πρωτεΐνες που κατασκευάζουν τους χόνδρους, τους τένοντες και τα οστά. Ως συστατικό της βιοτίνης, θεωρείται σημαντικό για το μεταβολισμό των λιπών, ενώ ως συστατικό της θειαμίνης και της ινσουλίνης εμπλέκεται στο μεταβολισμό των υδατανθράκων. Τέλος, ως συστατικό του συνενζύμου Α είναι απαραίτητο για τον ενεργειακό μεταβολισμό του οργανισμού.

ΣΕΛΗΝΙΟ

Το σελήνιο αντιμετωπίζονταν ως μια πολύ τοξική ουσία αλλά η σύγχρονη ιατρική το θεωρεί σήμερα ως ουσιώδες ιχνοστοιχείο, σε μικρές, όμως, ποσότητες. Η υπερπρόσληψη ή η ανεπάρκεια του είναι εξίσου επιβλαβείς και θα πρέπει να λαμβάνονται σταθερές μικρές ποσότητες. Μεγάλες δόσεις του μπορεί να προκαλέσουν δυστροφία στα νύχια, δερματικές αλλοιώσεις και αλλαγές στο χρώμα του δέρματος.

Χρησιμότητα σεληνίου

Μια από τις κύριες δραστηριότητες αυτού του ιχνοστοιχείου είναι οι αντιγηραντικές του ιδιότητες και η ικανότητά του να βοηθάει το σώμα να απαλλαγεί από τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες είναι ανεξέλεγκτα μόρια που εμφανίζονται φυσικά και καταστρέφουν τα υγιή μόρια του οργανισμού αφαιρώντας της ηλεκτρόνια για να ισορροπήσουν οι ίδιες. Η βιταμίνη Ε έχει την ίδια προστατευτική δράση και στην πραγματικότητα το σελήνιο και η βιταμίνη Ε συνεργάζονται τόσο καλά ενάντια στις ελεύθερες ρίζες που πολλές φορές αντικαθιστούν το ένα το άλλο. Ακόμη ενώνεται με τοξικές ουσίες, όπως το αρσενικό, το κάδμιο, ο μόλυβδος και ο υδράργυρος, με σκοπό να τις κάνει λιγότερο βλαβερές.

ΠΥΡΙΤΙΟ

Δε βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στο σώμα, αλλά βρίσκεται σχεδόν σε όλους τους τύπους των ιστών και είναι μια φυσική ουσία.

Αναγκαιότητα πυριτίου

Χρησιμοποιείται για να διατηρούνται υγιή τα οστά, οι χόνδροι, οι τένοντες και τα τοιχώματα των αρτηριών και μπορεί να είναι χρήσιμο στη θεραπεία των αλλεργιών, της καύσου του στομάχου και των παθήσεων των ούλων, καθώς και για τη ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Είναι ακόμη, απαραίτητο για να διατηρηθούν σε καλή κατάσταση τα νύχια, τα μαλλιά και το δέρμα και για την πρόληψη των επιδράσεων του αργιλίου. Τα επίπεδα του μειώνονται με την ηλικία και γι' αυτό είναι ωφέλιμο ως αντιγηραντικό συστατικό στη διατροφή μας.

Επίλογος

Αναμφίβολα η καλή εμφάνιση του δέρματος επιδρά ευνοικά τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στις σχέσεις του με τους συνανθρώπους του. Η γήρανση του δέρματος είναι φαινόμενο φυσιολογικό αλλά και σύνθετο καθώς εξαρτάται από ποικίλους και διαφορετικούς παράγοντες, περιβαλλοντικούς, από τον τρόπο ζωής και την κληρονομικότητα του καθενός μας. Οι άνθρωποι πάντα αναζητούσαν και θα αναζητούν στα καλλυντικά και στις αισθητικές περιποιήσεις το ελιξήριο της νιότης. Η πρόληψη της γήρανσης του δέρματος, η προστασία του από τους παράγοντες αυτούς καθώς και οι μέθοδοι αποκατάστασής του, αποτελούν σήμερα ένα από τα σημαντικά κεφάλαια της Κλινικής Δερματολογίας, αλλά και της Αισθητικής Δερματολογίας και Κοσμετολογίας. Ανεξάντλητος είναι ο κατάλογος των αντιγηραντικών παρασκευασμάτων και θεραπειών για την επαναφορά του δέρματος στην φυσιολογική νεανική του όψη και την αύξηση της ελαστικότητάς του. Αυτό που τελικά αποδεικνύεται είναι η σημαντική βελτίωση της επιδερμίδας ασκώντας παράλληλα θετική επίδραση στην ψυχολογία του ατόμου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. LES NOUVELLES ESTHETIQUES
ΔΡΑΣΤΙΚΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ ΣΟΦΙΑ ΑΓΓΕΛΙΔΟΥ
2. ESTETHE HELLAS
3. ΠΣΑΜΚΑ NEWS
4. ΦΩΤΟΓΗΡΑΝΣΗ - ΦΩΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
DR ΓΕΩΡΓΙΟΣ Θ. ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ
5. ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ
Γ. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ
6. ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣ.ΠΟΥ 2
ΚΥΡΙΑΚΗ ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ
7. www.kepka.org
ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ ΜΕ LASER
8. www.aisthtikixeirurgiki.gr
ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ -
ΕΠΑΝΟΡΘΩΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

9. www.iatronet.gr
10. www.symetria.gr
11. www.laserline.gr
12. www.menemoy.gr
13. www.laserbeautyway.gr
14. www.colagono.gr
15. www.mylook.gr
16. www.vita.gr
17. www.ygeia.gr
18. www.beautifulyou.gr
19. www.armonia-plasticsurgery.gr
20. blog.pharmacymix.com
21. beautyelixirs.blogspot.com
22. Google
ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ
23. Google
ΟΜΟΡΦΙΑ-ΣΩΜΑ-ΔΕΡΜΑ