

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ
ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Σπουδάστρια: Ωραιοζήλη Μεντεκίδου
Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2005

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΡΙΖΩΝ

	Σελίδα
<u>Εισαγωγή</u>	3

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ

1.1 Τι είναι οι ελεύθερες ρίζες	5
1.2 Ελεύθερες ρίζες οξυγόνου.....	6
1.3 Η δράση των ελεύθερων ριζών.....	7
1.4 Ιδιότητες των ελεύθερων ριζών οξυγόνου.....	9
1.5 Οξειδωτικό stress.....	11
1.6 Πηγές παραγωγής ελεύθερων ριζών.....	11

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΡΙΖΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

2.1 Εισαγωγικά στοιχεία.....	17
2.2 Ήρωικη ταινία – όξινος μανδύας.....	20
2.3 Λειτουργίες του δέρματος.....	21
2.4 Προστασία του δέρματος.....	22
2.5 Γήρανση του δέρματος.....	23
2.5.1 Γενικά για τη γήρανση	23
2.5.2 Μεταβολές του γερασμένου δέρματος.....	24
2.6 Καρκίνος του δέρματος.....	26

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΡΙΖΩΝ

3.1 Αντιοξειδωτικά.....	30
3.1.1 Ενδογενή.....	30
3.1.2 Εξωγενή.....	31
3.2 Βιταμίνες.....	32
3.2.1 Βιταμίνη Α.....	35
3.2.2 Βιταμίνη Ε.....	39
3.2.3 Ασκορβικό οξύ (Βιταμίνη C).....	41
3.2.4 Βιοφλαβονοειδή (Βιταμίνη P).....	45
3.3 Σελήνιο.....	47
3.4 Αντηλιακή προστασία.....	49
3.4.1 Γενικά για την φωτοπροστασία.....	49
3.4.2 Αντηλιακά προϊόντα.....	50
3.5 Προϊόντα και θεραπείες αντιγήρανσης.....	55
3.5.1 Βιταμινούχα έλαια.....	57
3.5.2 Θεραπείες αντιγήρανσης.....	58
3.6 Μεσογειακή διατροφή.....	61
3.6.1 Ελαιόλαδο.....	62
3.6.2 Κρασί.....	65
<u>Συμπερασματικά</u>	67
<u>Ευχαριστολογία</u>	69

Εισαγωγή

Τις τελευταίες δεκαετίες, λόγω των αυξημένων κοινωνικών απαιτήσεων όλο και περισσότερων ατόμων, προβάλλει αντίστοιχα ολοένα και επιτακτικότερη η ανάγκη βελτίωσης της εξωτερικής εμφάνισης. Αναμενόμενο αποτέλεσμα είναι φυσικά να παρατηρείται μεγιστοποίηση της δραστηριότητας των ιατρών, των κοσμετολόγων, των αισθητικών και πολλών άλλων γύρω από το όργανο που πρώτο συνήθως εκδηλώνει και αποκαλύπτει τα αναπόφευκτα σημάδια της γήρανσης: την επιδερμίδα.

Στόχος της παρούσας εργασίας δεν είναι τόσο να παρουσιάσει τους όρους αντιληπτούς, από τον οποιονδήποτε άνθρωπο, εξωτερικούς παράγοντες που, κατά περίπτωση, επηρεάζουν την εμφάνιση και επηρεάζουν την υγεία της επιδερμίδας, όπως για παράδειγμα τις αμυχές, τις μικροτραυματισμούς, τις επιδράσεις του φυσικού περιβάλλοντος κλπ. Αλλά κυρίως να επικεντρωθεί σε εσωτερικά και συνθετότερα περιβλήματα, που σχετίζονται με την ευεξία του οργάνου αυτού, καθώς και να περιγράψει στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους. Ασφαλώς, ένα τέτοιο φαινόμενο που προβληματίζει τους ερευνητές είναι και η επιτακτική δράση των ελευθέρων ριζών.

Έτσι λοιπόν, στο πρώτο κεφάλαιο ο αναγνώστης θα λάβει μια γενική ενημέρωση σχετικά με τη φύση, τα αίτια πρόκλησης και τη δράση των ελευθέρων ριζών. Η περιγραφή των επιπτώσεων των ελευθέρων ριζών στην επιδερμίδα αποτελεί το θέμα του δεύτερου κεφαλαίου.

Οι πληροφορίες που παρέχουν τα πρώτα δύο κεφάλαια κρίνονται απαραίτητες, προκειμένου ο αναγνώστης να κατανοήσει, πέρα από τη σημασία του ζητήματος, και την έκταση που έλαβε το τρίτο και τελευταίο μέρος της έρευνας, που πραγματεύεται τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης της δράσης των ελευθέρων ριζών.

Λίγα **λόγια** και για τις πηγές του υλικού: η έρευνα αναγκάστηκε να σιγήσει **και** από συγγράμματα ξένων επιστημόνων, καθώς και από δημοσιεύσεις **μελετών** στο διαδίκτυο, όχι μόνο λόγω του περιορισμένου αριθμού των **σχετικών** με το θέμα ελληνόγλωσσων εγχειριδίων, αλλά και λόγω της πλούσιας ξενόγλωσσης βιβλιογραφίας, η οποία είναι καρπός της οδιάλειπτης μελέτης των προβλημάτων της επιδερμίδας που παρουσιάζουν **τα** ερευνητικά κέντρα του εξωτερικού.

Πρέπει, **τέλος**, να σημειωθεί ότι η εργασία αυτή δε φιλοδοξεί να καλύψει ούτε **βέβαια** να εξαντλήσει το –ομολογουμένως– ευρύτατο πεδίο αυτού του θέματος, παρά να συμβάλει στη συζήτηση γύρω από ένα **ζήτημα**, το οποίο δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως πρόβλημα που αφορά μόνο **τον** ειδικό δερματολόγο, αλλά και τον κάθε σοβαρό **ερευνητή** της αισθητικής και της υγείας της επιδερμίδας.