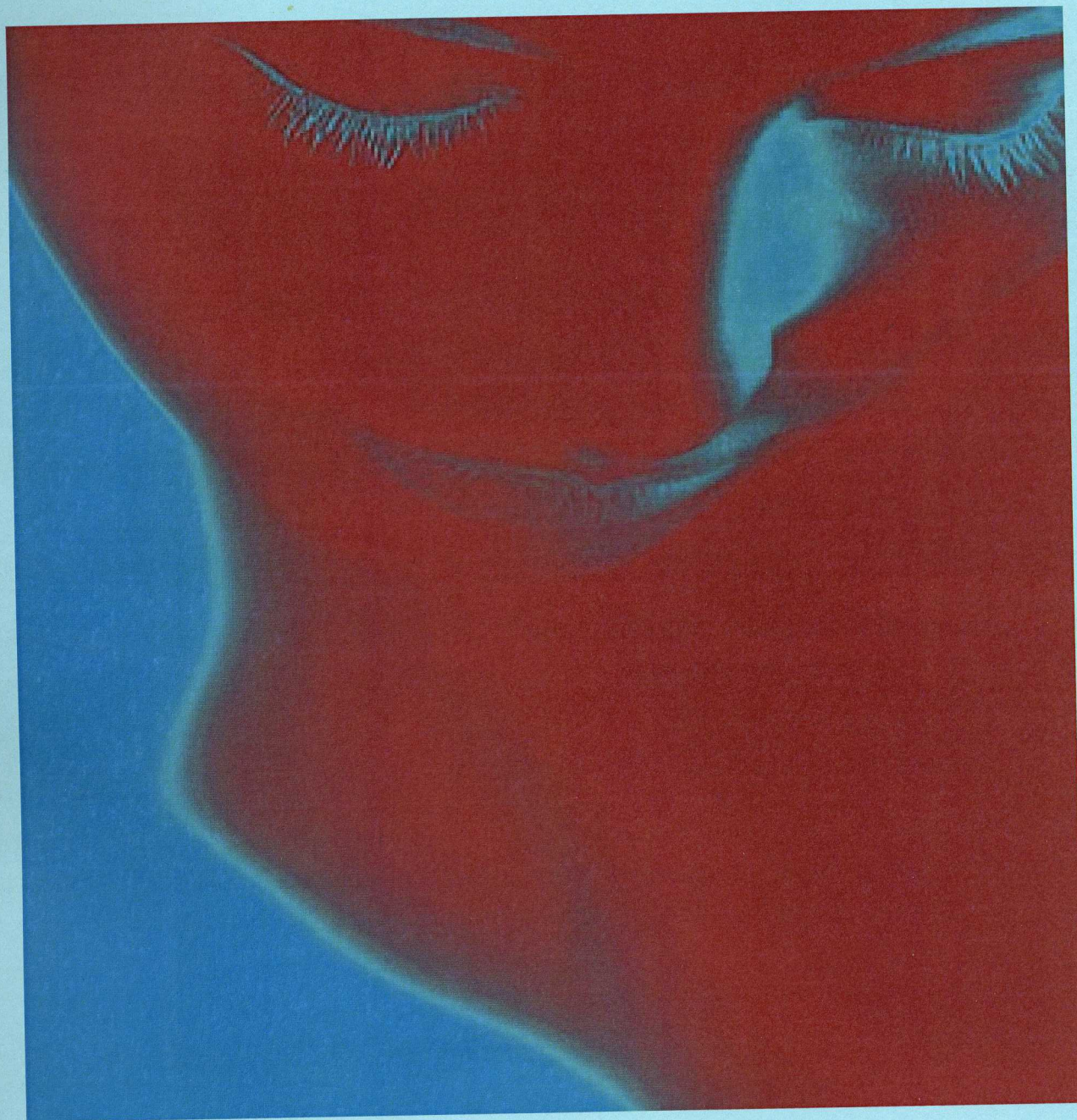


ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ



ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ ΓΕΣΘΗΜΑΝΗ
ΝΤΙΝΟΠΑΠΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

Εισηγητής : Κ.Δερβίσογλου

Θεσσαλονίκη 2003

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<u>ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ</u>	4
<u>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</u>	4
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο</u>	5
<u>ΟΙ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΖΩΗΣ</u>	5
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο</u>	7
<u>ΔΙΑΤΡΟΦΗ</u>	7
<u>2.1. ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ</u>	7
<u>2.2.2. Υδατάνθρακες</u>	8
<u>2.2.3. Πρωτεΐνες</u>	10
<u>2.2.4. Λίπη</u>	11
<u>2.2.5. Βιταμίνες</u>	13
<u>2.2.6. Ανόργανα άλατα και ιχνοστοιχεία</u>	16
<u>2.2.7. Νερό</u>	19
<u>2.2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ</u>	20
<u>2.3. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ</u>	22
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο</u>	25
<u>ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ</u>	25
<u>3.1. ΟΡΙΣΜΟΣ</u>	25
<u>3.2. ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΙΔΑΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ</u>	25
<u>3.3. ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΔΣΜ</u>	27
<u>3.4. ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ</u>	28
<u>3.4.1. Ορισμός</u>	28
<u>3.4.2. Αύξηση της μεταβολικής δραστηριότητας</u>	29
<u>3.4.3. Μείωση της μεταβολικής δραστηριότητας</u>	29
<u>3.5. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ</u>	30
<u>3.5.1. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ενεργειακή κατανάλωση</u>	30
<u>3.6. ΜΟΡΦΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ (ΥΠΕΡΠΛΑΣΤΙΚΗ, ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΚΗ)</u>	31
<u>3.6.1. Γενική παχυσαρκία</u>	32
<u>3.6.2. Πληθωρική ή ανδροειδής παχυσαρκία</u>	32
<u>3.6.3. Ωχρή σπογγώδης ή γυναικοειδής παχυσαρκία</u>	32

<u>3.7. ΣΩΜΑΤΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ</u>	33
<u>3.8. ΛΕΠΤΙΝΗ</u>	34
<u>3.9. ΑΙΤΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ</u>	35
<u>3.9.1. Ιδιοσυγκρασιακοί λόγοι</u>	35
<u>3.9.2. Ενδοκρινολογικά αίτια</u>	35
<u>3.9.3. Νευρολογικά αίτια</u>	36
<u>3.9.4. Γενετικά αίτια</u>	36
<u>3.9.5. Ψυχιατρικά αίτια</u>	36
<u>3.9.6. Ιατρογενή αίτια</u>	36
<u>3.9.7. Ακίνησία</u>	36
<u>3.9.8. Κοινωνικά αίτια</u>	37
<u>3.10. ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ</u>	38
<u>3.11. ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ</u>	40
<u>3.12. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΕΦΗΒΩΝ</u>	40
<u>3.12.1. Ψυχολογικές επιπτώσεις παχυσαρκίας</u>	40
<u>3.12.2. Ψυχολογική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας</u>	42
<u>3.13. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ</u>	44
<u>3.13.1. Σωματική άσκηση</u>	45
<u>3.13.2. Γνωστική – συμπεριφορική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας</u>	48
<u>3.13.3. Αισθητική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας</u>	48
<u>3.13.4. Χειρουργική αντιμετώπιση</u>	50
<u>3.13.5. Συμβουλές στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας (παιδικής και εφηβικής)</u>	52
<u>3.14. ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ</u>	54
<u>3.15. ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ</u>	56
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4</u>	57
<u>ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ</u>	57
<u>4.1. ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΗΣ</u>	57
<u>4.2. ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΗΣ</u>	58
<u>4.3. Ο ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ</u>	61
<u>4.4. ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ</u>	62
<u>4.5. ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑ</u>	66
<u>4.6. ΥΠΕΡΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ</u>	69
<u>4.7. ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ</u>	70
<u>4.8. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΗΣ</u>	71
<u>4.8.1. Θεραπεία ψυχογενούς ανορεξίας</u>	71

<u>4.8.2. Θεραπεία ψυχογενούς βουλιμίας</u>	72
<u>4.8.3. Θεραπεία στην υπερφανική διαταραχή</u>	73
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5</u>	74
<u>ΚΥΤΤΑΡΙΔΑ</u>	74
<u>5.1. ΟΡΙΣΜΟΣ</u>	74
<u>5.2. ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΔΑΣ</u>	75
<u>5.3. ΑΙΤΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΔΑΣ</u>	76
<u>5.4. ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΚΥΤΤΑΡΙΔΑΣ</u>	78
<u>5.5. ΠΡΟΛΗΨΗ</u>	79
<u>5.6. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΔΑΣ</u>	80
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6</u>	82
<u>ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ</u>	82
<u>6.1. ΝΕΑΝΙΚΟΣ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ</u>	82
<u>6.1.2. Αιτίες εμφάνισης διαβήτη</u>	85
<u>6.1.3. Επιπλοκές του διαβήτη</u>	86
<u>6.1.4. Αντιμετώπιση του διαβήτη με δίαιτα</u>	88
<u>6.2. ΔΥΣΜΗΝΟΡΡΟΙΑ</u>	88
<u>6.3. ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΥΞΗΤΙΚΗΣ ΟΡΜΟΝΗΣ</u>	89
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7</u>	92
<u>ΑΚΜΗ</u>	92
<u>7.1. ΟΡΙΣΜΟΣ</u>	92
<u>7.2. ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ</u>	93
<u>7.3. ΑΙΤΙΕΣ</u>	94
<u>7.4. ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ</u>	96
<u>7.5. ΜΟΡΦΕΣ ΑΚΜΗΣ</u>	99
<u>7.6. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΟ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ</u>	103
<u>7.7. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ</u>	109
<u>7.7.1. Καθαρισμός</u>	110
<u>7.7.2. Peeling</u>	111
<u>7.7.3. Υψίσουχνα</u>	112
<u>7.7.4. Μάλαξη</u>	112
<u>7.7.5. Μάσκα</u>	112
<u>7.7.6. Υδατική κρέμα</u>	113

7.7.7. Δεύτερο στάδιο θεραπείας της ακμής.....	114
7.7.8. Υπεριώδης ακτινοβολία	114
7.8. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ	115
7.9. ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΜΗ	120
7.10. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ	121
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8.....	123
<u>ΤΡΙΧΟΦΥΪΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.....</u>	123
8.1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	123
8.2. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ.....	124
8.3. ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΗ ΤΡΙΧΟΦΥΪΑ – ΥΠΕΡΤΡΙΧΩΣΗ – ΔΑΣΥΤΡΙΧΙΣΜΟΣ... ..	127
8.4. ΥΠΕΡΤΡΙΧΩΣΗ.....	128
8.4.1. Ορισμός.....	128
8.4.2. Μορφές υπερτρίχωσης.....	128
8.5. ΔΑΣΥΤΡΙΧΙΣΜΟΣ.....	130
8.5.1. Ορισμός.....	130
8.5.2. Αίτια δασυτριχισμού.....	130
8.5.3. Ιδιοπαθής δασυτριχισμός.....	132
8.5.4. Σύνδρομο πολυκιστικών ωοθηκών (PCOS).....	133
8.5.5. Συγγενής υπερπλασία επινεφριδίων.....	136
8.6. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΑΣΥΤΡΙΧΙΣΜΟΥ	137
8.6.1. Συστηματική θεραπεία	137
8.6.2. Τοπική θεραπεία.....	137
8.7. ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗΣ.....	138
8.7.1. Αποτριχωτικές κρέμες.....	138
8.7.2. Αποτριχωτικά κεριά	139
8.7.3. Ηλεκτρική αποτρίχωση.....	140
8.7.4. Βιολογική αποτρίχωση.....	141
8.7.5. Laser.....	141
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9.....	142
<u>ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ.....</u>	142
<u>ΕΠΙΛΟΓΟΣ</u>	144

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Χρώματα πολύχρωμα και εκρηκτικά. Έρωτας και μίσος, μελαγχολία, απελπισία. Η εφηβεία είναι μια περίοδος στη ζωή του ανθρώπου που ξεκινά από τα 11-14 χρόνια του και διαρκεί επτά περίπου χρόνια.

Σκέψεις που ταραάζουν το σώμα και το μυαλό. Όνειρα που τροφοδοτούν τον ύπνο. Η εφηβεία από τα βάθη των αιώνων και μέχρι σήμερα, αποτελεί την πιο γοητευτική ίσως περίοδο της ζωής.

Η εφηβεία εξακολουθεί να προβάλλει σαν μια άγνωστη χώρα που φοβίζει, εκπλήσσει, συγκινεί. Είναι μια άγνωστη για τους γονείς χώρα, που βλέπουν από τη μια στιγμή στην άλλη το παιδί τους να μεταμορφώνεται σε κάποιον άλλον. Κάποιον που προτάσσει τις δικές του επιθυμίες και πειραματίζεται για τον σχηματισμό μιας ανεξάρτητης ταυτότητας. Άγνωστη χώρα και για τον ίδιο τον έφηβο η εφηβεία, έτσι καθώς παρακολουθεί σαν αμήχανος θεατής συγκλονιστικές αλλαγές να συμβαίνουν στο σώμα, στο μυαλό, στο ψυχισμό του.