



# Φακίδες

## Κατάλληλη προετοιμασία της επιδερμίδας πριν την έκθεση στον ήλιο

- **Τι είναι οι φακίδες;**

Οι φακίδες ή εφηλίδες είναι επίπεδα καφέ σημάδια που παρατηρούνται κυρίως στο πρόσωπο ή και το λαιμό.

Είναι συχνές σε άτομα με ανοικτό φωτότυπο δέρματος, δηλαδή σε άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα, ξανθά ή κόκκινα μαλλιά και ανοιχτόχρωμα μάτια.

- **Σε ποιες ηλικίες εμφανίζονται;**

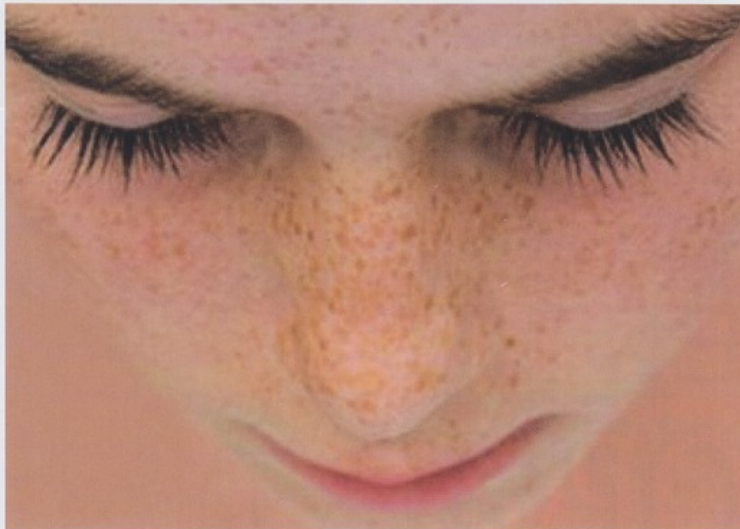
Σε αντίθεση με τις μελαχρινές κηλίδες οι φακίδες εμφανίζονται σε παιδική ή νεανική ηλικία και αυξάνονται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

- **Είναι επικίνδυνες για την υγεία;**

Οι φακίδες είναι εντελώς ακίνδυνες για την υγεία και δεν πρέπει να συγχέονται με τους σπύλους, δηλαδή τις ελιές.

Ο μόνος λόγος που μπορεί να είναι ενοχλητικές είναι καθαρά για αισθητικούς λόγους.

**Ευαγγελία Παπακωνσταντίνου**  
Ειδική δερματολόγος-αφροδισιολόγος,  
& επιστημονικός συνεργάτης  
νοσοκομείου «Α. Συγγρού»



#### • Τι τις προκαλεί;

Στις φακίδες παρατηρείται υπερβολική συγκέντρωση μελανίνης στην ανώτερη στιβάδα του δέρματος. Η διαταραχή αυτή της συγκέντρωσης της μελανίνης οφείλεται στην έκθεση στον ήλιο. Έτσι τα ευαίσθητα δέρματα που έχουν εκτεθεί επίμονα στην ηλιακή ακτινοβολία θα αποκτήσουν φακίδες και στους ώμους, την πλάτη ή το ντεκολτέ.

#### • Ευθύνεται λοιπόν ο ήλιος για τις φακίδες;

Οι φακίδες είναι συχνά κληρονομικές. Όμως η έκθεση στον ήλιο τις επιδεινώνει, τις πολλαπλασιάζει και τις κάνει πιο ορατές.

#### • Πως μπορούμε να προστατεύσουμε το δέρμα;

Αρχικά τώρα που έφτασε πλέον το καλοκαίρι, θα πρέπει πριν βγούμε στις παραλίες να κάνουμε μια σωστή προετοιμασία στο δέρμα μας, μια καλή θεραπεία ενυδάτωσης με βιταμίνη C. Η σωστή προετοιμασία του δέρματος πριν το καλοκαίρι, θα το βοηθήσει να αντέξει τις νέες καιρικές συνθήκες. Μετά την προετοιμασία είναι απαραίτητο να αποφεύγουμε όσο μπορούμε την έκθεση στον ήλιο και ειδικά τις ώρες που η ηλιακή ακτινοβολία είναι πιο έντονη, δηλαδή από 12.00 έως 17.00. Επειδή όμως αυτό είναι δύσκολο εφικτό, είναι αναγκαίο να προστατεύονται οι περιοχές του σώματος που είναι καθημερινά εκτεθειμένες στον ήλιο, με μια ενυδατική κρέμα φωτοπροστασίας ή με την κατάλληλη αντιηλιακή.

#### • Μιλήσατε για θεραπείες με βιταμίνη C. Σε τι βοηθάει ακριβώς;

Η βιταμίνη C έχει αποδειχθεί τα τελευταία χρόνια ότι προσφέρει μοναδικές υπηρεσίες στην επιδερμίδα. Έχει αντιρυτιδική και αντιγηραντική δράση, δεσμεύει τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούνται από την υπερϊώδη ακτινοβολία και προλαμβάνει τη δημιουργία πανίδων και κηλίδων στο δέρμα.

#### • Η βιταμίνη C που παίρνουμε με την τροφή βοηθάει;

Έχει αποδειχθεί ότι η λήψη βιταμίνης C με την τροφή σίγουρα βοηθά τον οργανισμό, αλλά δεν επαρκεί για το δέρμα. Η βιταμίνη C για να δώσει τα καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να εφαρμοστεί τοπικά στο δέρμα. Μόνο τότε επιτυγχάνει συγκεντρώσεις 25-30 φορές υψηλότερες από ότι με τη λήψη από τη διατροφή ή με βιταμίνες.

#### • Πρέπει δηλαδή να χρησιμοποιούμε κρέμες με βιταμίνη C;

Αναμφίβολα η χρήση των ειδικών καλλυντικών προσφέρει στο δέρμα κάποια ποσότητα βιταμίνης C. Κυκλοφορούν στο εμπόριο αρκετά καλλυντικά που περιέχουν διάφορες μορφές ή παράγωγα βιταμίνης C. Τα προϊόντα αυτά δίνουν ελάχιστα αποτελέσματα κατά την χρήση τους. Για καλύτερα λοιπόν αποτελέσματα πρέπει να προηγηθούν κάποιες θεραπείες με εφαρμογή καθαρής βιταμίνης C που γίνονται στο ιατρείο από τον δερματολόγο και στην συνέχεια η συντήρηση που γίνεται στο σπίτι με κάποια από τα προϊόντα που κυκλοφορούν.

#### • Υπάρχει θεραπεία για τις φακίδες;

Ο δερματολόγος έχει στα χέρια του αρκετά όπλα που θα βοηθήσουν στον αποχρωματισμό των φακίδων. Μπορεί λοιπόν να χρησιμοποιηθούν διάφορες τοπικές λευκαντικές κρέμες, να γίνουν από τον δερματολόγο κάποια peeling ή μικροθερμοαπόξεση.

Το σημαντικό όμως είναι η πρόληψη και γι αυτό πρέπει να τονίσουμε πόσο σημαντική είναι η αποφυγή της έντονης ηλιακής ακτινοβολίας και η χρήση αντιηλιακών.