



WELLNESS ΥΓΕΙΑ



Της **Ευαγγελίας Παπακωνσταντίνου**
Ειδικής δερματολόγου - αφροδισιολόγου,
επιστημονικού συνεργάτη
νοσοκομείου «Α.Συγγρού»

ΜΕ ΤΡΟΠΑΙΟ ΤΟ ΚΟΛΑΚΕΥΤΙΚΟ ΜΠΡΟΝΖΕ ΧΡΩΜΑ
ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΑΣ, ΦΑΝΕΡΗ ΜΑΡΤΥΡΙΑ ΤΩΝ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΩΝ ΜΑΣ ΔΙΑΚΟΠΩΝ, ΝΙΩΘΟΥΜΕ
ΑΝΑΝΕΩΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΕΣ. ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ
ΛΙΓΟ ΠΙΟ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΟΜΩΣ, ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ
ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΣΙΩΠΗΡΑ ΑΦΗΣΕ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΜΑΣ
Η ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΝΕΡΟ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ.
Η ΕΝΤΟΝΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ ΚΑΤΑ
ΤΟΥΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ, ΠΡΟΚΑΛΕΙ
ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ, ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΑΚΟΛΟΥΘΑ ΑΥΤΗΣ,
ΟΠΩΣ ΛΕΠΤΕΣ ΡΥΤΙΔΕΣ ΚΑΙ ΘΑΜΠΟ ΔΕΡΜΑ,
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΥ ΗΛΙΚΙΑΣ.

Λαμπερό πρόσωπο, Χωρίς **νυστέρι...**

Είναι γνωστό, ότι η γήρανση της επιδερμίδας οφείλεται σε πολύ μεγάλο ποσοστό στην έκθεση στον ήλιο. Τώρα είναι η εποχή, που το δέρμα μας χρειάζεται ανανέωση, αλλά και ειδική περιποίηση, ώστε να αποκατασταθούν οι όποιες φθορές. Άλλωστε, ο χειμώνας θέλουμε να μας βρει πιο όμορφες από ποτέ.

Η επιδερμίδα μας έχει έναν πολύτιμο σύμμαχο στο πλευρό της, την αισθητική δερματολογία, η οποία με την εξέλιξη της μπορεί να βοηθήσει σημαντικά πλέον στη βελτίωση της υφής και γενικότερα της εικόνας του δέρματος. Επιστημονικές διαδικασίες που εφαρμόζονται από έμπειρους γιατρούς, σύντομα και ανώδυνα, δίνουν το δικαίωμα στην ομορφιά, σε κάθε γυναίκα.

Έχοντας πάντα στο μυαλό μας ότι η ευεξία και η καλή κατάσταση του οργανισμού μας αντανακλάται πρώτα στο πρόσωπο, οφείλουμε στον εαυτό μας την κατάλληλη θεραπεία, την οποία θα μας συστήσει ο δερματολόγος. Η υγιής εικόνα του προσώπου και του δέρματος συμβάλλει

σημαντικά στο να φαινόμαστε, αλλά και να νιώθουμε νεότεροι, τονώνοντας έτσι την αυτοπεποίθησή μας.

Από τις πιο διαδεδομένες μεθόδους είναι το peeling, οι εγχύσεις Botulinum Toxin Type A και τα δερματικά εμφυτεύματα, με την κάθε μέθοδο να καλύπτει διαφορετικές εξειδικευμένες ανάγκες.

■ Το AHA peeling

Η συγκεκριμένη μέθοδος χρησιμοποιείται για την πρόληψη και τη θεραπεία των ρυτίδων, τη βελτίωση των φακίδων και των πανάδων, καθώς και τη βελτίωση των ουλών από την ακμή. Η μέθοδος του peeling είναι εντελώς ανώδυνη, διαρκεί περίπου 2-7 λεπτά, ανάλογα με το πόσο ευαίσθητο είναι το δέρμα, ενώ μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις ηλικίες. Αφού πρώτα ο γιατρός καθαρίσει σε βάθος το πρόσωπο, εφαρμόζει τα προϊόντα AHA με βαμβάκοφορο στυλό. Για να ολοκληρωθεί η θεραπεία απαι-



τούνται 4 έως 6 επισκέψεις, ανάλογα με το μέγεθος του προβλήματος, ανά διάστημα 2 έως 4 εβδομάδων, ενώ συμπληρώνεται από αγωγή στο σπίτι με ειδικές κρέμες. Τα αποτελέσματα είναι ορατά από την πρώτη εβδομάδα, με σταδιακή βελτίωση. Τα ΑΗΑ είναι παράγωγα οργανικών οξέων, που απλώνονται στην επιδερμίδα και απομακρύνουν τα κερατινοκύτταρα αυτής, ενώ ταυτόχρονα διεγείρουν την ανανέωση των κυττάρων της και τη σύνθεση νέου κολλαγόνου και ναουλονικού οξέος. Με τον τρόπο αυτό, μειώνονται οι ρυτίδες, ενώ παράλληλα το πρόσωπο γίνεται πιο ελαστικό, φωτεινό και λεπτό.

■ Εγχύσεις Botulinum Botox Toxin Type A

Πρόκειται για μία φαρμακευτική αγωγή, με την οποία μειώνονται σημαντικά οι γραμμές και ρυτίδες έκφρασης. Οι ρυτίδες που παρουσιάζονται κυρίως στο μέτωπο, το μεσοφρύο και περιφθαλμικά (το γνωστό «πόδι της χήνας»), οφείλονται στους ευαίσθητους υποδόριους μυς του προσώπου και δημιουργούνται κάθε φορά που χαμογελάμε, γελάμε και συνοφρυωνόμαστε. Με την πάροδο του χρόνου, όσο πιο εκφραστικοί είμαστε, τόσο πιο βαθιές γίνονται οι γραμμές αυτές. Με την έγχυση της Botulinum Toxin

σε συγκεκριμένα σημεία, καταργείται η ρυτίδωση του προσώπου κατά τη διάρκεια των μορφοσμών, γιατί συνεργάζονται μόνο οι μυς που δεν παραμορφώνουν το πρόσωπο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να σβήνουν οι ρυτίδες έκφρασης. Ο γιατρός χρησιμοποιώντας μια μικροσκοπική βελόνα, εγχύει ελάχιστη ποσότητα φαρμάκου στα σημεία του προσώπου, όπου δημιουργούνται οι ρυτίδες. Η θεραπεία είναι τόσο απλή, ασφαλής και ανώδυνη, που δε χρειάζεται ούτε τοπική αναισθητική κρέμα. Αμέσως μετά την έγχυση, ο ασθενής επιστρέφει στις καθημερινές δραστηριότητες και κανείς δεν καταλαβαίνει ότι έγινε κάποια επέμβαση στο πρόσωπό του. Η διαδικασία διαρκεί μόνο 10 λεπτά, ενώ τα αποτελέσματα διαρκούν 4 έως 6 μήνες. Με δύο επισκέψεις ετησίως στο γιατρό, τα αποτελέσματα διαρκούν όλο το χρόνο. Κλινικές μελέτες έδειξαν ότι η συνεχής εφαρμογή της θεραπείας παρατείνει τα αποτελέσματα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

■ Δερματικά εμφυτεύματα

Πρόκειται για ενέσιμα υλικά, φυσικά ή συνθετικά (κολλαγόνο, ναουρονικό οξύ, ακρυλικές υδρογέλες), που εμφυτεύονται στο δέρμα με μια σύριγγα με λεπτή βελόνα. Έτσι αυξάνει ο όγκος του δέρματος και «γεμί-

ζουν» οι ρυτίδες και οι πτυχές του προσώπου. Τα εμφυτεύματα χρησιμοποιούνται για τη διόρθωση των ρυτίδων έκφρασης (ρινοχειλικές ρυτίδες, ρυτίδες καπνιστού, ρυτίδες στη γωνία των χειλιών, του μεσοφρύου και του μετώπου), αλλά και για την αύξηση του όγκου των χειλιών του στόματος.

Η διαδικασία διαρκεί περίπου 30 λεπτά, ενώ τα αποτελέσματα μπορεί να είναι μόνιμα ή προσωρινά, ανάλογα με το υλικό που θα χρησιμοποιηθεί. Μετά την εμφύτευση, ο ασθενής επιστρέφει κανονικά στις δραστηριότητές του, περιορίζοντας μόνο για 2 έως 3 ημέρες έντονους μορφοσμούς.



Από τις πιο διαδεδομένες μεθόδους είναι το peeling, οι εγχύσεις Botulinum Toxin Type A και τα δερματικά εμφυτεύματα, με την κάθε μέθοδο να καλύπτει διαφορετικές εξειδικευμένες ανάγκες.