

μαγνίμε

FIGA

No 170 • ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2008 3€

ΑΠΙΣΤΙΕΣ
ΜΕΣΩ
INTERNET
ΠΑΡΑΝΟΜΟΣ
ΕΡΩΤΑΣ
ΕΝΑ ΚΛΙΚ
ΜΑΚΡΙΑ

EXTREME
ΜΑΚΕΟΒΕΡ
ΕΞΥΠΝΕΣ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ
ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΔΙΑΣΗΜΟΥΣ
ΓΙΑΤΡΟΥΣ

ΝΙΚΟΣ
ΠΟΥΡΣΑΝΙΔΗΣ
ΣΤΕΛΙΟΣ
ΠΑΡΛΙΑΡΟΣ
ΤΖΕΪΜΣ ΦΡΑΝΚΟ

ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ
ΣΕ ΕΝΑ
ΒΛΑΗΝΙΚ
ΠΕΡΝΑΝΕ ΟΙ
FASHIONISTAS
ΥΦΕΣΗ

GOLDEN GIRLS

ΙΟΥΛΥΤΕΛΕΙΑ ΣΤΟ ΜΑΞΙΜΟΥΜ

Βικ



υπάρχει και αναπνευστικό πρόβλημα. Εάν το πρόβλημα οφείλεται σε σκολίωση του ρινικού διαφράγματος ή σε κάποια παρεκτόπιση λόγω παλαιάς κάκωσης, διορθώνεται με ευθυγράμμιση του διαφράγματος, ενώ εάν οφείλεται σε υπερτροφία των ρινικών κογχών, που είναι και το συνηθέστερο, διορθώνεται με κογχοτομή. Σήμερα, η αποκατάσταση της αναπνοής μπορεί να γίνει και με τη μέθοδο ρίχνωσης με υπερήχους, όπου με τη βοήθεια των υπερήχων οι ρινικές κόγχες υπερθερμαίνονται, συρρικνώνονται και έτσι διευκολύνεται η αναπνοή. Αυτή η μέθοδος είναι ανώδυνη, με πολύ γρήγορη ανάρρωση και άριστα αποτελέσματα. Και στους δύο τύπους επεμβάσεων χρησιμοποιείται τοπική ή γενική αναισθησία, ανάλογα με την έκταση του προβλήματος.

■ **ΙΔΑΝΙΚΟΙ ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ:** Κάθε περίπτωση δυσαρμονίας στο πρόσωπο που προκαλείται από το ασύμμετρο σχήμα της μύτης.

■ **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Βασικός στόχος είναι πάντα η επίτευξη της αρμονίας στο πρόσωπο, αλλά και η καλαισθησία κάθε στοιχείου ξεχωριστά.

■ **ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** Η επέμβαση διαρκεί περίπου 1,5 ώρα και ο χρόνος νοσηλείας στην κλινική είναι 1-2 ημέρες. Στις 8 ημέρες αφαιρείται ο νάρθηκας και στις 10 ημέρες έχουν πλέον υποχωρήσει αρκετά οι εκκυμώσεις και το πρήξιμο στα μάτια και μπορείς να επιστρέψεις κανονικά στην καθημερινότητά σου. Ο πόνος είναι ελάχιστος και αντιμετωπίζεται επιτυχώς με κοινά παυσίπονα –πλην της ασπιρίνης– και με ψυχρά επιθέματα, που βοηθούν στη γρήγορη ανάρρωση.

■ **ΚΙΝΔΥΝΟΙ:** Οι επιπλοκές είναι ελάχιστες και οι φλεγμονές σπάνιες, καθώς το πρόσωπο έχει πολύ καλή αιμάτωση. Παρ' όλα αυτά, δεν παύει να είναι μια χειρουργική επέμβαση και να ενέχει όλους τους ανάλογους κινδύνους.

■ **ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΩΝ:** Η προφίλοπλαστική είναι ο συνδυασμός της ρινοπλαστικής με ό,τι άλλο απαιτείται για ένα καλύτερο και πιο αρμονικό προφίλ του προσώπου. Έτσι, η ρινοπλαστική μπορεί να συνδυαστεί με ταυτόχρονη αύξηση ή μείωση στο πιγούνι, με διόρθωση των χειλιών, με αλλαγή της καμπύλης του μετώπου, με προσθήκη ζυγωματικών ή ακόμη και με ωτοπλαστική.

■ **ΚΟΣΤΟΣ:** Κυμαίνεται από 3.000 € έως 6.000 €.

ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΜΑΣΤΟΥ

Βίλλυ Ροδοπούλου, MD, EBOPRAS, πλαστική χειρουργός, κάτοχος του Ευρωπαϊκού Διπλώματος Πλαστικής, Επανορθωτικής και Αισθητικής Χειρουργικής, τ. Fellow της Πλαστικής Χειρουργικής Κλινικής του University of Illinois Medical Center, Σικάγο, ΗΠΑ, μέλος του British Plastic Surgery Speciality Register, ιδρυτικό μέλος της Ιατρικής Ομάδας MED-ONE.

■ **ΤΙ ΕΙΝΑΙ:** Χειρουργική επέμβαση για την αύξηση και την ανόρθωση του μαστού.

■ **ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ:** **Αυξητική μαστού:** Μέσα από μια μικρή τομή, που μπορεί να βρίσκεται είτε κάτω από το μαστό είτε στη μασχάλη είτε γύρω από τη θηλή, δημιουργείται μια θήκη όπου τοποθετείται το ένθεμα της ολικόνης. Οι μέχρι πρότινος χρησιμοποιούμενες θήκες δημιουργούνταν κάτω από τον ήδη υπάρχοντα μαστό ή κάτω από το μείζονα θωρακικό μυ. Ωστόσο, υπάρχουν νέες τεχνικές που χαρίζουν πιο φυσικά αποτελέσματα και γρηγορότερη ανάρρωση. Συγκεκριμένα: Η «υποπεριτονιακή» τεχνική, όπου το ένθεμα τοποθετείται κάτω από μια λεπτή μεμβράνη που καλύπτει το μυ και ονομάζεται περιτονια, και η «δύο επιπέδων» τεχνική, όπου το ένθεμα βρίσκεται κατά το ήμισυ κάτω από το μυ και κατά το ήμισυ κάτω από την περι-

τονία του μυός. Η επέμβαση γίνεται συνήθως με γενική αναισθησία, αλλά οι νέες τεχνικές μπορούν να γίνουν και με συνδυασμό τοπικής αναισθησίας και μέθης.

■ **Ανόρθωση μαστού:** Ανάλογα με τη βαθμίδα πτώσης, επιλέγεται η κατάλληλη τεχνική για καλύτερα αποτελέσματα. Για τους ελάχιστους πτωτικούς μαστούς, μπορεί να απαιτείται μόνο αυξητική του μαστού και όχι ανόρθωσή του, ενώ σε μεγαλύτερου βαθμού πτώση μπορεί να γίνει συνδυασμός των δύο επεμβάσεων. Η επέμβαση που αφορά μόνο την ανόρθωση του μαστού πραγματοποιείται με τρεις διαφορετικές τεχνικές, ανάλογα με τις τομές που θα εφαρμοστούν. Έτσι, για την αντιμετώπιση μέτριου βαθμού πτώσης γίνεται μια τομή γύρω από τη θηλή και σε πιο πτωτικό μαστό εφαρμόζονται τομές γύρω από τη θηλή και μία κάθετη που ξεκινά από τη θηλή, ενώ μπορεί να γίνει και μία ακόμη οριζόντια τομή κάτω από το μαστό.

■ **ΙΔΑΝΙΚΟΙ ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ:** Γυναίκες με μικρούς, σπλαστικούς ή ασύμμετρους μαστούς, αλλά και όσες έχουν υποβληθεί σε μαστεκτομή, μπορούν να βοηθηθούν με την επέμβαση της αυξητικής. Η επέμβαση ανόρθωσης απευθύνεται σε γυναίκες με «πτεσμένο» μαστό, που συνήθως είναι αποτέλεσμα αυξομειώσεων του βάρους ή εγκυμοσύνης. Το κριτήριο δεν είναι το μεγάλο μέγεθος του μαστού, αλλά το χαμηλό σημείο όπου βρίσκεται η θηλή και το «άδειασμα» του άνω πόλου του μαστού.

■ **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Με την αυξητική μαστού επιτυγχάνεται η αύξηση του όγκου του έτσι ώστε το αποτέλεσμα να είναι φυσικό και σε αρμονία με τα φυσικά χαρακτηριστικά του σώματος. Με την επέμβαση της ανόρθωσης του μαστού και της θηλής, το στήθος αποκτά ξανά σφριγηλή και νεανική εμφάνιση. Η διάρκεια του αποτελέσματος εξαρτάται από πολλούς παράγοντες –για τους οποίους πρέπει η ενδιαφερόμενη να είναι ενήμερη– και είναι δύσκολο να προβλεφθεί, αλλά συνήθως διαρκεί τουλάχιστον για μία δεκαετία.

■ **ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** Η αυξητική μαστού διαρκεί περίπου 1 ώρα, ενώ η ανόρθωση του μαστού κυμαίνεται από 1 έως 2,5 ώρες. Σε άλλες περιπτώσεις απαιτείται και σε άλλες όχι η διανυκτέρευση στο νοσοκομείο. Μετά το χειρουργείο υπάρχουν ήπιοι οίδημα και μώλωπες, που υποχωρούν σε 3-10 μέρες. Ο πόνος, εάν υπάρξει, αντιμετωπίζεται με αναλγητικά. Ανάλογα με το είδος της εργασίας του και την έκταση της επέμβασης, μπορεί κανείς να επιστρέψει στη δουλειά του σε 5-15 ημέρες. Οι τομές, εφόσον όλα πάνε καλά στη διαδικασία της επουλώσης, ύστερα από 6-12 μήνες θα μοιάζουν με λεπτές γραμμές, σχεδόν ανεπαίσθητες.

■ **ΚΙΝΔΥΝΟΙ:** Σε ποσοστό μικρότερο του 1% μπορεί να δημιουργηθεί αιμάτωμα ή φλεγμονή, ενώ η ανάπτυξη ρικνωτικής κάψας σε 1-5%. Επίσης, υπάρχει μια πολύ μικρή πιθανότητα να ελαττωθεί η αισθητικότητα της θηλής, κάτι που συνήθως επανέρχεται σε ένα χρόνο περίπου.

■ **ΚΟΣΤΟΣ:** Η αυξητική μαστού κυμαίνεται μεταξύ 4.000 € και 5.000 €, ενώ η ανόρθωση μαστού μεταξύ 4.500 € και 5.500 €.

M.A.C.S. FACE LIFT

Ευάγγελος Κεραμίδας, MD, EBOPRAS, πλαστικός χειρουργός, διπλωματούχος European Board of Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgery, μέλος του British Plastic Surgery Speciality Register, τ. Senior Clinical Fellow, Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου του Shaeffield, U.K., ιδρυτικό μέλος της Ιατρικής Ομάδας MED-ONE.

■ **ΤΙ ΕΙΝΑΙ:** Πρόκειται για μια καινούργια τεχνική ρυτιδοπλαστικής, που φιλοδοξεί να δώσει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα με όσο το δυνατό

νατόν μικρότερες δυνατές τομές και σε συντομότερο χρόνο ανάρρωσης. M.A.C.S. Face Lift σημαίνει Minimal Access Cranial Suspension ρυτιδοπλαστική, δηλαδή, σε ελεύθερη μετάφραση, ρυτιδοπλαστική με μικρές τομές και κρανιακή ανάρτηση.

■ **ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ:** Είναι μια χειρουργική τεχνική που πραγματοποιείται με γενική αναισθησία ή με συνδυασμό τοπικής αναισθησίας και μέθης. Οι τομές γίνονται κατά μήκος της φαβορίτας, μέσα από το αυτί και από 0 έως και 3-4 εκ. πίσω από το αυτί. Η αποτελεσματικότητα της μεθόδου οφείλεται στο γεγονός πως η ανάρτηση του προσώπου αφορά όχι μόνο το δέρμα, αλλά και τον εσωτερικό ιστό του προσώπου. Ο εσωτερικός ιστός του προσώπου αναρτάται με ράμματα και καθλώνεται λίγο πιο πάνω από το ζυγωματικό οστό, εξ ου και κρανιακή ανάρτηση. Η διπλή αυτή ανάρτηση του προσώπου πετυχαίνει μακροβιότερο αποτέλεσμα.

■ **ΙΔΑΝΙΚΟΙ ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ:** Γυναίκες και άντρες που εμφανίζουν χαλάρωση στο δέρμα του προσώπου, στην περιοχή της κάτω γνάθου και στο λαιμό. Αυτά τα προβλήματα συνήθως εμφανίζονται μετά την ηλικία των 40.

■ **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Το M.A.C.S. Face Lift μπορεί να διορθώσει τη χαλάρωση του δέρματος του προσώπου, το περίγραμμα της κάτω γνάθου, τη χαλάρωση του λαιμού και να βελτιώσει τις βαθιές ρινοχειλικές αύλακες. Έτσι, το πρόσωπο και ο λαιμός αποκτούν πιο νεανικά χαρακτηριστικά. Το αποτέλεσμα έχει διάρκεια ζωής από 5 έως και 10 χρόνια, αλλά αυτό εξαρτάται και από πολλούς άλλους παράγοντες, όπως η ηλικία του πρώτου face lift, οι γονδιακές μας καταβολές, το κάπνισμα, η έκθεση στον ήλιο κ.ά.

■ **ΠΟΙΑ Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΑΠΛΟ FACE LIFT:** Η διαφορά από το κλασικό Face Lift έγκειται κυρίως στις τομές και στην έκταση της χειρουργικής παρασκευής. Το κλασικό Face Lift περιλαμβάνει τομές στο τριχωτό της κεφαλής, είτε μπροστά στην κροταφική περιοχή είτε πίσω από το αυτί στην ιακή περιοχή. Αυτές οι τομές επουλώνονται χειρότερα από ό,τι οι τομές του M.A.C.S. Face Lift και έχουν τον κίνδυνο της αλωπεκίας, δηλαδή της απώλειας των μαλλιών στα σημεία των τομών. Στο κλασικό εκτεταμένο Face Lift παρατηρούνται περισσότεροι μώλωπες, παρατεταμένη ανάρρωση και περισσότερος πόνος, λόγω της εκτεταμένης χειρουργικής παρασκευής.

■ **ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** Το χειρουργείο διαρκεί από 1,5 έως 2,5 ώρες και μπορεί κανείς να επιστρέψει σπίτι του την ίδια μέρα, αφού την επόμενη κιάλας μπορεί να βγει περίπατο. Οι μώλωπες, εάν υπάρχουν, είναι ελάχιστοι. Ο πόνος είναι ελάχιστος ή ανύπαρκτος και απλώς αισθάνεται κανείς ένα τράβηγμα στο πρόσωπο.

■ **ΚΙΝΔΥΝΟΙ:** Οι κίνδυνοι από την επέμβαση είναι αιμάτωμα, φλεγμονή, πάρεση του προσωπικού νεύρου και θρόμβωση, όμως οι επιπλοκές αυτές, ειδικά με την τεχνική του M.A.C.S. Face Lift, είναι πάρα πολύ σπάνιες.

■ **ΚΟΣΤΟΣ:** Από 3.500 € έως 6.000 €.

ΔΙΑΘΛΑΣΤΙΚΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ LASER

Βικεντία Κατσαί Έββακη, οφθαλμίατρος, διδάκτωρ Πανεπιστημίου Κρήτης, διευθύντρια Διαθλαστικού Τμήματος Οφθαλμολογικού Κέντρου Όρασης.

■ **ΤΙ ΕΙΝΑΙ:** Επεμβατική διόρθωση της μυωπίας με laser.

■ **ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ:** Με το laser ο οφθαλμίατρος έχει τη δυνατότητα να επαναδιαμορφώσει την επιφάνεια του ματιού με απόλυτα ελεγχόμενο τρόπο. Στην ουσία, με το laser «κκάβει» τον κερατοειδή και διαμορφώνει την επιφάνεια του ματιού έτσι ώστε να σμιλευτεί η διόρ-

θωση που προσφέρει ο φακός επαφής ή τα γυαλιά, κατευθείαν πάνω στο μάτι. Η επέμβαση γίνεται χωρίς το άνοιγμα του βολβού, οπότε δεν υπάρχει κίνδυνος να μολυνθεί εσωτερικά το μάτι. Ανάλογα με το πάχος του κερατοειδούς και με κάποια άλλα, ανατομικά κυρίως κριτήρια, η επέμβαση μπορεί να γίνει είτε με εσωτερική είτε με εξωτερική τεχνική. Στην εσωτερική τεχνική (LASIK) γίνεται μία λεπτή τομή στον κερατοειδή, ώστε να σχηματιστεί κάτι σαν καπάκι, το οποίο ανασπώνεται και έτσι η εφαρμογή του laser και η σμιλευση της διόρθωσης γίνονται σε βαθύτερο σημείο του κερατοειδούς. Στη συνέχεια, το «καπάκι» επανατοποθετείται στη θέση του και η επιφάνεια του ματιού μένει σχεδόν άθικτη. Στην εξωτερική τεχνική (Epi-LASIK ή LASEK) η επέμβαση γίνεται κατευθείαν στην επιφάνεια του κερατοειδούς.

■ **ΙΔΑΝΙΚΟΙ ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ:** Οποιοσδήποτε κινητοποιημένος ασθενής, που έχει σταθεροποιηθεί η μυωπία του και δεν έχει κάποια άλλη ενεργό πάθηση στα μάτια. Εφόσον υπάρχουν αυτές οι βασικές προϋποθέσεις, στη συνέχεια γίνεται ένας λεπτομερής προεγχειρητικός έλεγχος, για να διαπιστωθεί κατά πόσο συγκεντρώνει και άλλα, ανατομικά κυρίως κριτήρια, όπως είναι το επαρκές πάχος του κερατοειδούς. Όσο μεγαλύτερη είναι η μυωπία, τόσο βαθύτερα καλείται να «κκάψει» το laser, κατά συνέπεια οι άνθρωποι με πολύ μεγάλη μυωπία πρέπει να έχουν έναν πολύ παχύ κερατοειδή, για να μπορούν να χειρουργηθούν με laser, πράγμα όχι και τόσο σύνθετο.

■ **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Ο μύσπας παύει να χρειάζεται πλέον γυαλιά ή φακούς επαφής. Εφόσον όλα γίνουν σωστά, μπορείς να ξεκάσεις τα γυαλιά σου για πάντα, καθώς με τα καινούργια laser η μυωπία δεν ανεβαίνει ξανά, παρά λιγότερο από μισό βαθμό ανά δέκα χρόνια. Με τον ίδιο τρόπο μπορούν να διορθωθούν και η υπερμετρωπία, ο αστιγματισμός και, σε ορισμένες περιπτώσεις, η πρεσβυωπία.

■ **ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** Η επέμβαση γίνεται με τη χρήση αναισθητικών σταγόνων και διαρκεί λιγότερο από 20 λεπτά. Με την εσωτερική τεχνική υπάρχει άμεση αποκατάσταση και μπορείς να επιστρέψεις στις υποχρεώσεις σου από την επόμενη μέρα. Πόνος δεν υπάρχει, απλώς μπορεί να έχεις για λίγο την αίσθηση ξένου σώματος. Με την εξωτερική τεχνική η αποκατάσταση χρειάζεται 2-3 μέρες και ίσως νιώσεις λίγο κάψιμο και ελαφρά φωτοφοβία.

■ **ΚΙΝΔΥΝΟΙ:** Με τη σωστή επιλογή εγχειριζομένου και με ένα laser καινούργιας γενιάς, οι κίνδυνοι είναι ελάχιστοι. Πλέον, οι περιπτώσεις όπου η επέμβαση αποτυγχάνει και χρειάζεται κάποια επανεπέμβαση είναι λιγότερες από το 4%. Ο μόνος ουσιαστικός κίνδυνος είναι να προκύψει μια κερατίτιδα, δηλαδή λοίμωξη του κερατοειδούς από την επέμβαση, η οποία όμως συμβαίνει σε 1 στους 5.000 και ο κίνδυνος υφίσταται μόνο κατά τη διάρκεια της επέμβασης (περιεγχειρητικά), ενώ με τη χρήση των φακών επαφής αυτός ο κίνδυνος είναι μόνιμος.

■ **ΚΟΣΤΟΣ:** Από 3.000 € έως 4.000 €.

ΛΕΥΚΑΝΣΗ

Σταύρος Κεκλίκογλου, χειρουργός οδοντίατρος, μετεκπαιδευτής στην Εμφυτευματολογία με πιστοποίηση από τη Γερμανική Εταιρεία Εμφυτευματολογίας (DGI) και από την Ακαδημία Πρακτικής και Επιστήμης (APW).

■ **ΤΙ ΕΙΝΑΙ:** Μέθοδος για την αλλαγή και τη βελτίωση του χρώματος των δοντιών. Με τη λεύκανση, ο οδοντίατρος δεν παρεμβαίνει καθόλου στη δομή των δοντιών, δεν τα τροχίζει, αλλά ασχολείται μόνο με το χρώμα τους. Στην ουσία, προσπαθεί να αποχρωματίσει τις διάφορες χρωστικές που έχουν εισχωρήσει στα δόντια κατά τη διάρκεια της ζωής μας από διάφορες αιτίες: από τροφές και ποτά, όπως ο >