

Φωτογήρανση τέλος!

Το μόνο που χρειάζεται να θυμόμαστε από το φετινό καλοκαίρι είναι οι ώρες ξενοιασιάς στην αμμουδιά. Τα υπόλοιπα σημάδια, αυτά που έμειναν στο πρόσωπο, σβήνουν με τη βοήθεια της αισθητικής ιατρικής.

ΤΗΣ ΜΑΡΙΛΗΣ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ

ΑΡΚΕΙ ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΣΤΑ ΝΗΣΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΨΟΥΜΕ το Σεπτέμβριο δείχνοντας μερικά χρόνια μεγαλύτερες. Το πρόσωπο δείχνει κουρασμένο, εμφανίζει λεπτές ρυτίδες, πανάδες και χρειάζεται μία καλή «επισκευή». Δεν συμβαίνει μόνο σε εμάς, συμβαίνει σε όλες τις γυναίκες που απολαμβάνουν τον ήλιο. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Δερματολογίας, «η ηλιακή ακτινοβολία είναι η κυριότερη αιτία της πρόωρης γήρανσης του δέρματος».

Στην πραγματικότητα, καμία από εμάς δεν θέλει να δείχνει μεγαλύτερη. Μόνο το αντίθετο μας ενδιαφέρει. «Απειροελάχιστες ποσότητες ηλιακής ακτινοβολίας είναι αρκετές για να διεγείρουν τη διαδικασία της πρόωρης γήρανσης» τονίζει μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «New England Journal of Medicine». «Λίγα λεπτά έκθεσης σε αραιά χρονικά διαστήματα, στη διάρκεια μερικών ετών, αρκούν. Δεν πρέπει να μπερδεύει κανείς τη φωτογήρανση με το έγκαυμα. Ο χρόνος που απαιτείται για την πρώτη είναι πολύ λιγότερος από εκείνον που χρειάζεται για να κοκκινίσει κανείς στον ήλιο». Οι ειδικοί εξηγούν πως η φθορά συμβαίνει σε τρία στάδια: Από τη μία εκφυλίζονται οι ίνες του κολλαγόνου, παθαίνουν δηλαδή «ηλιακή ελάστωση». Έτσι η επιδερμίδα χαλαρώνει και σχηματίζονται οι ρυτίδες. Συγχρόνως, η ηλιακή ακτινοβολία δημιουργεί τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου οι οποίες επιτίθενται στους ινοβλάστες, τα κύτταρα που παράγουν το κολλαγόνο. Από την άλλη, το δέρμα

αφυδατώνεται, ο όγκος των δερματικών κυττάρων μειώνεται και η επιδερμίδα δείχνει τραχιά και ρυτιδωμένη. «Είναι πολύ πιο δύσκολο να διορθώσει κανείς τις βλάβες σε ένα δέρμα που έχει γεράσει από τον ήλιο απ' ό,τι σε ένα άλλο που έχει γεράσει φυσιολογικά λόγω ηλικίας», μας προειδοποιεί η δερματολόγος Μαρία Μαυρίδου, μέλος της Παγκόσμιας Εταιρείας Αντιγήρανσης. «Με τις κατάλληλες μεθόδους προσπαθούμε να διεγείρουμε την παραγωγή του κολλαγόνου, να δράσουμε με αντιοξειδωτικά ενάντια στις ελεύθερες ρίζες και να προσφέρουμε βαθιά ενυδάτωση».

Απομακρύνουμε τα νεκρά κύτταρα

Όταν γυρίζουμε από τις διακοπές, το πρόσωπο είναι κυριολεκτικά σκεπασμένο με νεκρά κύτταρα που κρύβουν τη φυσική λάμψη και δίνουν μια θαμπή εικόνα. Η φυσιολογική λειτουργία είναι τα νεκρά κερατινοκύτταρα να αποβάλλονται και να αντικαθίστανται από καινούργια. Ωστόσο, όσο μεγαλώνουμε και εκτιθέμεθα στις επιθέσεις της ηλιακής ακτινοβολίας, η αντικατάσταση αυτή περιορίζεται. Τα κερατινοκύτταρα δεν απομακρύνονται, με αποτέλεσμα να συσσωρεύονται στην επιφάνεια και να προκαλούν προβλήματα, όπως θαμπάδα και ατονία. Συγχρόνως, δεν παράγονται καινούργια κύτταρα στη βασική στιβάδα του δέρματος, με συνέπεια να έχουμε χαλάρωση και λεπτές ρυτίδες. Για να απαλλάξουμε την

ΑΝΑΠΛΑΘΟΥΜΕ ΜΕ ΠΑΛΜΙΚΟ ΦΩΣ

Κηλίδες, πανάδες, λεπτές ρυτίδες, ευρυαγγείες. Παρόλο που ουσιαστικά το δέρμα δεν έχει χαλαρώσει, τα προβλήματα αυτά «θαμπώνουν» την ομορφιά μας. «Βλέπω κορίτσια της δεκαετίας των είκοσι και των τριάντα που δεν έχουν προστατεύσει καθόλου το δέρμα τους από τον ήλιο και έχουν υποστεί φθορές», λέει η πλαστική χειρουργός Βίλλυ Ροδοπούλου. «Ακόμη και πριν κάνουν ρυτίδες, δείχνουν τουλάχιστον τρία με πέντε χρόνια μεγαλύτερες από την ηλικία τους». Για να απαλλαγούμε από αυτά τα πρόωρα σημάδια, προτείνει θεραπεία με Ενισχυμένο Παλμικό Φως (IPL).

Πώς λειτουργεί Η συσκευή του IPL εκπέμπει ένα ευρύ φάσμα φωτός το οποίο απορροφάται από τα κύτταρα στον ιστό τους δέρματος. Καθώς το φως αυτό αποτελείται από διάφορα μήκη κύματος, επιδρά στις κηλίδες, τα σπασμένα αγγεία, τις φλεγμονές, τις δυσχρωμίες. «Με αυτό τον τρόπο αντιμετωπίζονται προβλήματα όπως η υπερβολική πάχυνση της κεράτινης στιβάδας, η ξηρότητα, οι κηλίδες, η χαλάρωση και οι λεπτές ρυτίδες. Συγχρόνως, μεταφέρει θερμότητα στις ίνες του κολλαγόνου και τις κάνει να συσπειρώνονται επιτυγχάνοντας έτσι τη σύσφιξη του δέρματος. Πέρα όμως από τα άμεσα αποτελέσματα, στο μακροχρόνιο διάστημα, η φωτεινή ενέργεια ενεργοποιεί τους ινοβλάστες κι έτσι αυξάνεται η παραγωγή του κολλαγόνου», εξηγεί η ειδικός. Η εφαρμογή επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές, ανάλογα με τις ανάγκες του δέρματος. Ανάμεσα στις συνεδρίες μεσολαβεί χρονικό διάστημα ενός μηνός.

Info Οι τιμές για κάθε εφαρμογή ξεκινούν από 150 ευρώ.

επιδερμίδα από τα νεκρά κερατινοκύτταρα και συγχρόνως να τονώσουμε τη λειτουργία των δερματικών κυττάρων, χρησιμοποιούμε μία ειδική μέθοδο «ελεγχόμενης καταστροφής», τη μικροδερμοαπόξεση.

Πώς λειτουργεί Ο βομβαρδισμός της επιδερμίδας με μικροκρυστάλλους αποτελεί την αγαπημένη θεραπεία των δερματολόγων εδώ και μία περίπου δεκαετία. Οστόσο, τώρα εξελίσσεται. Η πλαστική χειρουργός Βίλλυ Ροδοπούλου μάς μιλά για την καινούργια τεχνολογία της μικροδερμοαπόξεσης: «Το μηχανήμα δεν εκτοξεύει πια μικροκρυστάλλους αλλά έχει μία κεφαλή διαμαντιού που κάνει τοπικά απόξεση. Έτσι κάνουμε τη θεραπεία με μεγαλύτερη ακρίβεια και μικρότερο τραυματισμό. Χάρη σε αυτήν το δέρμα παράγει καινούργιες ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης και αποκτά μια όψη φρέσκια και υγιή, απαλλαγμένη από ατέλειες». Για να μεγιστοποιηθούν τα αποτελέσματα, ολοκληρώνουμε με τις κατάλληλες φαρμακευτικές κρέμες, οι οποίες απομακρύνουν τον ερεθισμό και συγχρόνως βοηθούν στην ανανέωση των κυττάρων. Οι θεραπείες εφαρμόζονται κάθε είκοσι έως τριάντα ημέρες, επί δύο μήνες, όσο δηλαδή διαρκούν δύο κύκλοι κυτταρικής ανανέωσης του δέρματος.

Info Από 80 ευρώ για κάθε εφαρμογή.

Σβήνουμε τις φθορές του ήλιου

«Η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία είναι η κυριότερη αιτία πρόωρης γήρανσης», τονίζει η αμερικανή δερματολόγος Λέσλι Μπάουμαν, καθηγήτρια αισθητικής δερματολογίας στο Πανεπιστήμιο του Μαϊάμι. «Η βλαβερή της δράση ασκείται στις ίνες του κολλαγόνου και της ελαστίνης που φθείρονται. Συγ-

χρόνως, εμποδίζει και την παραγωγή νέων ινών αφού αποδιοργανώνει σταδιακά και τους ινοβλάστες». Το αποτέλεσμα είναι ένα δέρμα περισσότερο χαλαρωμένο απ' όσο αντιστοιχεί στην ηλικία. Ταυτόχρονα, η ηλιακή ακτινοβολία επηρεάζει και τη λειτουργία των μελανοκυττάρων τα οποία, αντί να εκκρίνουν ομοιόμορφα τη μελανίνη, τη συσσωρεύουν σε ένα συγκεκριμένο σημείο δημιουργώντας τις πανάδες.

Πώς λειτουργεί Όταν η ηλιακή ακτινοβολία έχει ήδη ασκήσει το καταστροφικό της έργο, η επανόρθωση επιτυγχάνεται με τη βοήθεια του Fraxel Laser, ενός μηχανήματος που θεωρείται η «ναυαρχίδα» των αισθητικών επεμβάσεων. Σε αντίθεση με τις παραδοσιακές μεθόδους απόξεσης, όπως το χημικό πίλινγκ και το laser resurfacing, το Fraxel δεν καταστρέφει συνολικά την ανώτερη στιβάδα του

δέρματος. Χάρη στην εξελιγμένη τεχνολογία του, η ενέργεια διοχετεύεται μέσα από μικρές τελίτσες. «Τα κύτταρα που επηρεάζονται από αυτήν, διεγείρονται και παράγουν καινούργιες ίνες κολλαγόνου», μας λέει η δερματολόγος Μαρία Μαυρίδου. «Εξαιτίας της τεχνολογίας με τις τελίτσες, το λέιζερ διεισδύει στοχευμένα στο δέρμα και επιδρά σε συγκεκριμένα κύτταρα αφήνοντας τους γειτονικούς ιστούς ανέπαφους. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να διορθώσουμε όλες τις βλάβες της φωτογήρανσης, από τις δυσχρωμίες μέχρι τις λεπτές ρυτίδες και τη χαλάρωση». Για μία κούρα ανανέωσης αρκεί μία εφαρμογή, για να ολοκληρωθεί όμως η θεραπεία χρειάζονται τρεις επαναλήψεις, σε απόσταση ενός μηνός μεταξύ τους. Παράλληλα, απλώνουμε ειδικές κρέμες με αναπλαστικούς παράγοντες στο σπίτι.

Info Περίπου 2.000 ευρώ για το σύνολο της θεραπείας.

«Απειροελάχιστες ποσότητες ηλιακής ακτινοβολίας είναι αρκετές για να διεγείρουν τη διαδικασία της πρόωρης γήρανσης. Λίγα λεπτά έκθεσης σε αραιά χρονικά διαστήματα, στη διάρκεια μερικών ετών, αρκούν...»

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ
ΒΙΛΛΥΣ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ
(ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ),
ΜΑΡΙΑΣ ΜΑΥΡΙΔΟΥ
(ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ),
ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ
ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ
(ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ).



Ενυδατώνουμε βαθιά με υαλουρονικό οξύ

Στα 20, το δέρμα είναι τόσο σφριγηλό ώστε αρκεί μία ελαφριά ενυδατική κρέμα. Στα 40 χρειαζόμαστε βόμβες ενυδάτωσης για να το κάνουμε να συνέλθει. «Καθώς μεγαλώνουμε μειώνεται η δυνατότητα της επιδερμίδας να συγκρατεί την υγρασία», μας λέει η δερματολόγος Κατερίνα Λαμπρινοπούλου. «Τα νεανικά δέρματα προστατεύονται από μία παχιά και συμπαγή κεράτινη στιβάδα, η οποία λειτουργεί σαν ασπίδα που συγκρατεί την υγρασία στο εσωτερικό του δέρματος. Εξαιτίας όμως της φθοράς του χρόνου και των περιβαλλοντικών συνθηκών, η στιβάδα αυτή αποκτά ρωγμές, με αποτέλεσμα να αφήνει τη φυσική υγρασία να δραπετεύσει στο περιβάλλον. Ωστόσο, τα επίπεδα της υδάτωσης παίζουν σημαντικό ρόλο στην αντοχή και στην εμφάνισή του δέρματος. Χωρίς επαρκείς ποσότητες νερού, τα κύτταρα δεν μπορούν να λειτουργήσουν σωστά».

Πώς λειτουργεί Το υαλουρονικό οξύ, το οποίο υπάρχει στο δέρμα, ελκύει σαν σφουγγάρι τα μόρια της υγρασίας. Κάνοντας ενέσεις με αυτή την ουσία, οι γιατροί καταφέρνουν να συγκρατήσουν μεγάλες ποσότητες νερού κάτω από την επιδερμίδα. «Μετά από μία τέτοια θεραπεία η επιδερμίδα είναι τόσο καλά ενυδατωμένη ώστε δεν «τραβάει» και δεν ζητάει ενυδατική κρέμα», μας λέει η δερματολόγος. «Η δράση της βαθιάς ενυδάτωσης διαρκεί από τέσσερις έως έξι μήνες. Στη συνέχεια μπορούμε να επαναλάβουμε την

εφαρμογή». Για να αυξηθεί η ενυδάτωση είναι σημαντικό να ενισχύσουμε την ικανότητα του δέρματος να συγκρατεί την υγρασία στο εσωτερικό του με προϊόντα που περιέχουν βρόμη (όπως η σειρά Aveeno) ή υαλουρονικό οξύ (όπως η Liftactiv Retinol HA της Vichy), συστατικά που αφήνουν ένα προστατευτικό φιλμ στην επιφάνεια.

Info Η εφαρμογή κοστίζει 150 ευρώ. *m*

ΕΠΑΝΑΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΚΥΤΤΑΡΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΜΕ ΡΕΤΙΝΟΕΙΔΗ

Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία εμποδίζει τη φυσιολογική λειτουργία των δερματικών κυττάρων, με αποτέλεσμα οι ινοβλάστες να μην παράγουν αρκετό κολλαγόνο, οι ίνες της ελαστίνης να μπερδεύονται και οι σμηγματογόνοι αδένες να υπολειτουργούν ενώ, συγχρόνως, διαταράσσεται η έκκριση της μελανίνης.

Πώς λειτουργεί «Τα ρετινοειδή (η ρετινόλη, η ρετιναλδεϋδη και τα άλλα οξέα της βιταμίνης Α) είναι οι μόνες καλλυντικές ουσίες που μπορούν να τα συνεφέρουν», μας λέει η δερματολόγος Κατερίνα Λαμπρινοπούλου. «Το δέρμα διαθέτει ειδικούς υποδοχείς που προσλαμβάνουν τα μηνύματα από τις συγκεκριμένες ουσίες, όπως ακριβώς συμβαίνει και με τις ορμόνες. Αυτό σημαίνει ότι επιδρούν στα κύτταρα του δερματικού ιστού και τους διοχετεύουν «οδηγίες» για τις λειτουργίες που πρέπει να επιτελέσουν. Προβλήματα όπως η ακμή, η υπερβολική σμηγματόρροια και φυσικά η γήρανση διορθώνονται με τη βοήθειά τους». Ρετινοειδή περιέχονται στα φαρμακοκαλλυντικά, για μία ολοκληρωμένη όμως θεραπεία επισκεπτόμαστε τον ειδικό. Εκείνος θα ξεκινήσει με πιλινγκ με ρετινόλη στο ιατρείο και στη συνέχεια θα δώσει συνταγή για κρέμα νυκτός με τρετινοΐνη, η οποία φτιάχνεται στο φαρμακείο.

Info Η κρέμα κοστίζει από 20 έως 50 ευρώ και το πιλινγκ 80 ευρώ.