

Αντιγήρανση: υπάρχει τρόπος να καθυστερήσουμε τα σημάδια του χρόνου?



Κάποιοι το έχουν επιτύχει!



Άλλοι προτιμούν να δείχνουν
την ηλικία τους...



Πως εξηγείται η γήρανση?

Θεωρία του οξειδωτικού στρες

Ελεύθερες ρίζες → ενδογενώς
παραγόμενες (προϊόντα του μεταβολισμού)
→ εξωγενώς
παραγόμενες (ήλιος, ρύπανση, κάπνισμα)
επιτίθενται στα κύτταρα και τα καταστρέφουν.
Ο οργανισμός αναπληρώνει τις απώλειες κι
επιδιορθώνει τις βλάβες.

**Γήρανση = ανεπάρκεια αποκατάστασης
των φθορών.**

Αντιγήρανση:ολιστική αντιμετώπιση με συνεργασία πολλών επιστημών

- Ακολουθούμε υγιεινό τρόπο ζωής (σωστή διατροφή, άσκηση, επαρκής ύπνος, όχι κάπνισμα /αλκοόλ/εθιστικές ουσίες).
- Προστασία του δέρματος (αντιηλιακό όλο το χρόνο, όχι ηλιοθεραπεία ή σολαριουμ, όχι αυξομειώσεις βάρους).
- Περιορίζουμε το στρες-όσο είναι εφικτό.
- Χορηγούμε φάρμακα όταν χρειάζονται (οστεοπόρωση, ορμονική θεραπεία εμμηνόπαυση)



Γήρανση του δέρματος Από ποιους παράγοντες εξαρτάται

- ◉ Ενδογενείς-κληρονομικότητα («καλό κύτταρο»=καλοί επιδιορθωτικοί μηχανισμοί).
- ◉ Εξωγενείς (χρόνος,ήλιος,κάπνισμα, ρύπανση, κακές διατροφικές συνήθειες, αλκοόλ κ.α).

Επίσης διακρίνεται σε **χρονολογική** (προιούσης της ηλικίας)και σε **φωτογήρανση** (επιτάχυνση της γήρανσης του δέρματος λόγω ηλιοέκθεσης).

Ήλιος: No 1 εχθρός του δέρματος



Χαρακτηριστικά φωτογήρανσης

- ◉ Σκουρόχρωμη χροιά
- ◉ Παχυσμένη επιδερμίδα
- ◉ Βαθείες ρυτίδες
- ◉ Μελαγχρωματικές βλάβες(κηλίδες κλπ)
- ◉ Ακτινικές υπερκερατώσεις
- ◉ Ηλιακές ουλές,επιθηλιώματα
- ◉ Και γενικά εμφάνιση των σημαδιών γήρανσης (ρυτίδες,χαλάρωση) σε πιο πρόωμη ηλικία



← Πάχυνση επιδερμίδας
← Βαθείες ρυτίδες

Κηλίδες/χαλάρωση →



Αντιμετώπιση

Πρόληψη

- Αντιηλιακό
- Επαρκής ενυδάτωση(άφθονο νερό)
- Χρήση ενυδατικών και αντιγηραντικών κρεμών με συστατικά όπως υαλουρονικό οξύ, βιταμίνες A, C, E, οξέα φρούτων
- **Θεραπείες→στο δερματολόγο**

Διάκριση δερματολογικών θεραπειών

- Θεραπείες που στοχεύουν σε ανάπλαση της επιδερμίδας ή και του χορίου (peeling, laser, μικροδερμοαπόξεση).
- Θεραπείες με ενέσιμα υλικά (βοτουλινική τοξίνη, εμφυτεύματα, μεσοθεραπεία).

**Καλύτερα αποτελέσματα
επιτυγχάνονται με συνδυασμό
θεραπειών**

Peelings

- Στοχεύουν στην απομάκρυνση των επιφανειακών κυττάρων του δέρματος , ώστε να δοθεί το «σήμα» στα υποκείμενα στρώματα από όπου γίνεται η ανανέωση , για παραγωγή νέων κυττάρων.
- Αποτέλεσμα: επιδερμίδα λεία, λαμπερή, χωρίς λιπαρότητα, ομοιογενέστερης χροιάς.
- Απομακρύνονται υπερκερατώσεις, μικραίνουν οι πόροι, λιγότερο τραχιά όψη, βελτιώνονται οι δυσχρωμίες.

Αποτελέσματα μετά peeling



Είδη peeling

- Επιφανειακά (γλυκολικό-οξέα φρούτων, Jessner, κ.α) απομακρύνουν τα επιφανειακότερα στρώματα, συνήθως χωρίς ορατή απολέπιση.
- Μέσου βάθους (TCA) με απολέπιση ανάλογα πόσο ισχυρή είναι η συγκέντρωση.
- Βαθεία (φαινόλη)- δε χρησιμοποιούνται στα ιατρεία διότι απαιτούν νοσηλεία.

- Όσο πιο βαθιά τα peeling, τόσο πιο έντονη η απολέπιση, αλλά και τόσο πιο μεγάλη η αποτελεσματικότητα.
- Σε peeling που προκαλούν απολέπιση, αυτή ξεκινά 4 ημέρες μετά την εφαρμογή και διαρκεί 8-10 ημέρες.
- Εφαρμόζονται ανάλογα με τη σοβαρότητα της περίπτωσης ανά 7-10 ημέρες τα επιφανειακά και ανά 40-50 ημέρες τα ισχυρότερα και ως συντήρηση 1-2 φορές το χρόνο.

- ⦿ Προυπόθεση εφαρμογής: ΟΧΙ έκθεση στον ήλιο γι αυτό γίνονται εποχές χωρίς ηλιοφάνεια .
- ⦿ Φροντίδα δέρματος μετά: αντιηλιακό και καλή ενυδάτωση
- ⦿ Όχι πολύ βαθιά peelings σε σκούρα δέρματα-κίνδυνος δυσχρωμιών!
- ⦿ Ακατάλληλα τα δέρματα με πολλές ευρυαγγείες, με λεπτή και ξηρή επιδερμίδα.

Μικροδερμοαπόξεση

- Αντίστοιχα αποτελέσματα με τα επιφανειακά peeling. (απομάκρυνση των επιφανειακών στρωμάτων του δέρματος) με μηχανικό τρόπο.
- Δεν προκαλεί ερεθισμούς , ούτε απολέπιση.
- Είναι μέθοδος που εφαρμόζεται όλες τις εποχές του χρόνου.
- Καταπολεμά λιπαρότητα, μαύρα στίγματα, τραχιά όψη, πόρους.

Lasers

- Πολλά είδη συστημάτων (ραδιοσυχνότητες, fractional, Nd-Yag, IPL, BBL) που στοχεύουν κυρίως στη χαλάρωση μέσω βελτίωσης της ποιότητας του χορίου (υποκείμενο της επιδερμίδας στρώμα).
- Ειδικά Laser (αγγειακά) χρησιμοποιούνται για εξαφάνιση ευρυαγγειών σε πρόσωπο και σώμα-προκαλούν εκχυμώσεις που φεύγουν σε 10-15 ημέρες.

- ◉ Εξατομικευμένα αποτελέσματα ανάλογα με την ατομική ικανότητα παραγωγής ινοβλαστών και κολλαγόνου μετά από διέγερση.
- ◉ Συνήθως τα laser που αναπλάθουν και την επιδερμίδα προκαλούν ερυθρότητα και μερικά και απολέπιση.
- ◉ Απαιτούνται αρκετές συνεδρίες για να επιτευχθεί καλό αποτέλεσμα.
- ◉ Πραγματοποιούνται κυρίως εποχές χωρίς ηλιοφάνεια .
- ◉ Απαιτούνται θεραπείες συντήρησης.

Μετά από 4 συνεδρίες
(fractional CO₂)



Μετά από 5 συνεδρίες (Fractional CO₂)

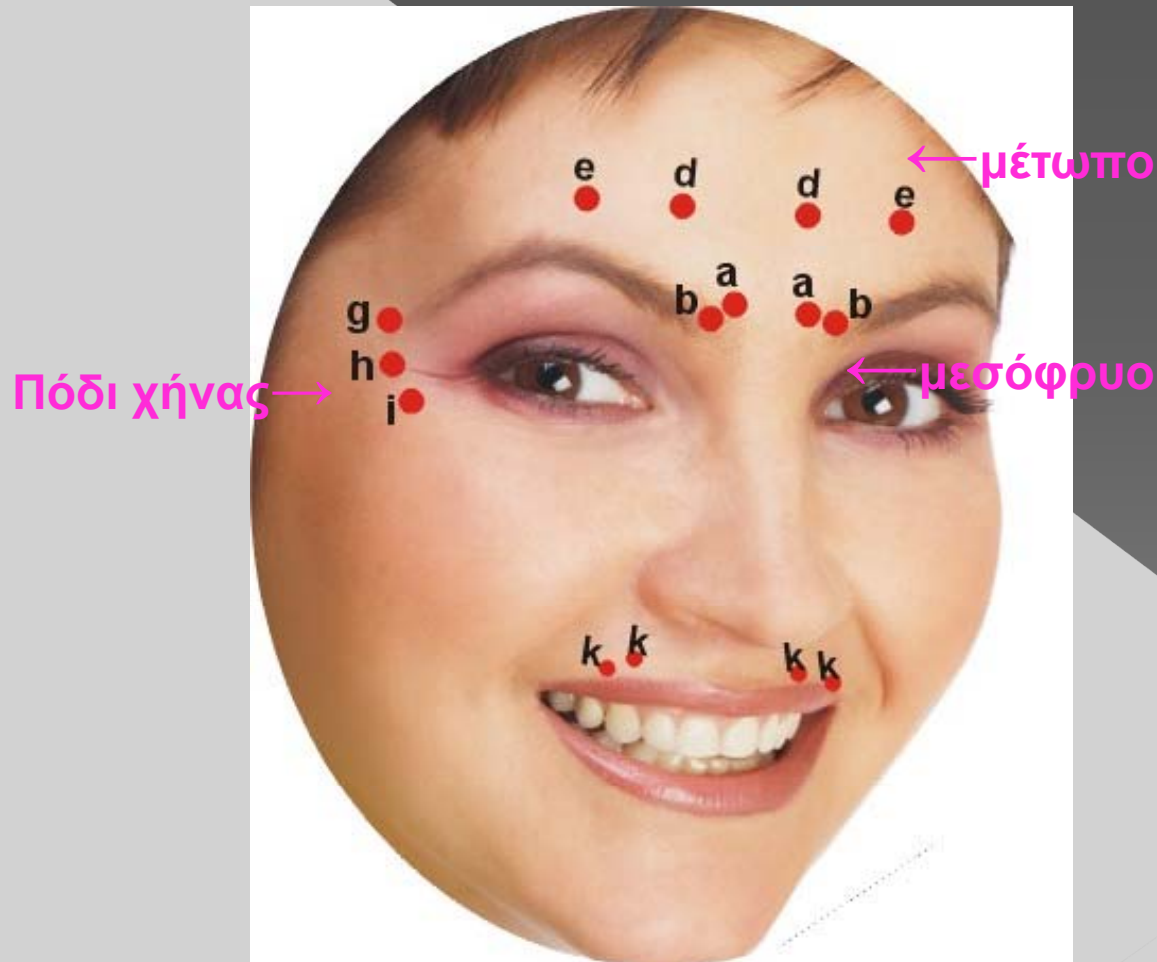


Βοτουλινική τοξίνη Α (botox)

- ◉ Θεραπεία για τις ρυτίδες έκφρασης.
- ◉ Ιδανική θεραπεία πρόληψης ρυτίδων-εφαρμόζεται από μικρές ηλικίες.
- ◉ Δυνατότητα διατήρησης εκφραστικότητας εάν θέλουμε φυσικό αποτέλεσμα.
- ◉ Γίνεται με ενέσεις συγκεκριμένης δόσης υλικού ανάλογα την περιοχή.

Συνήθεις θέσεις έγχυσης

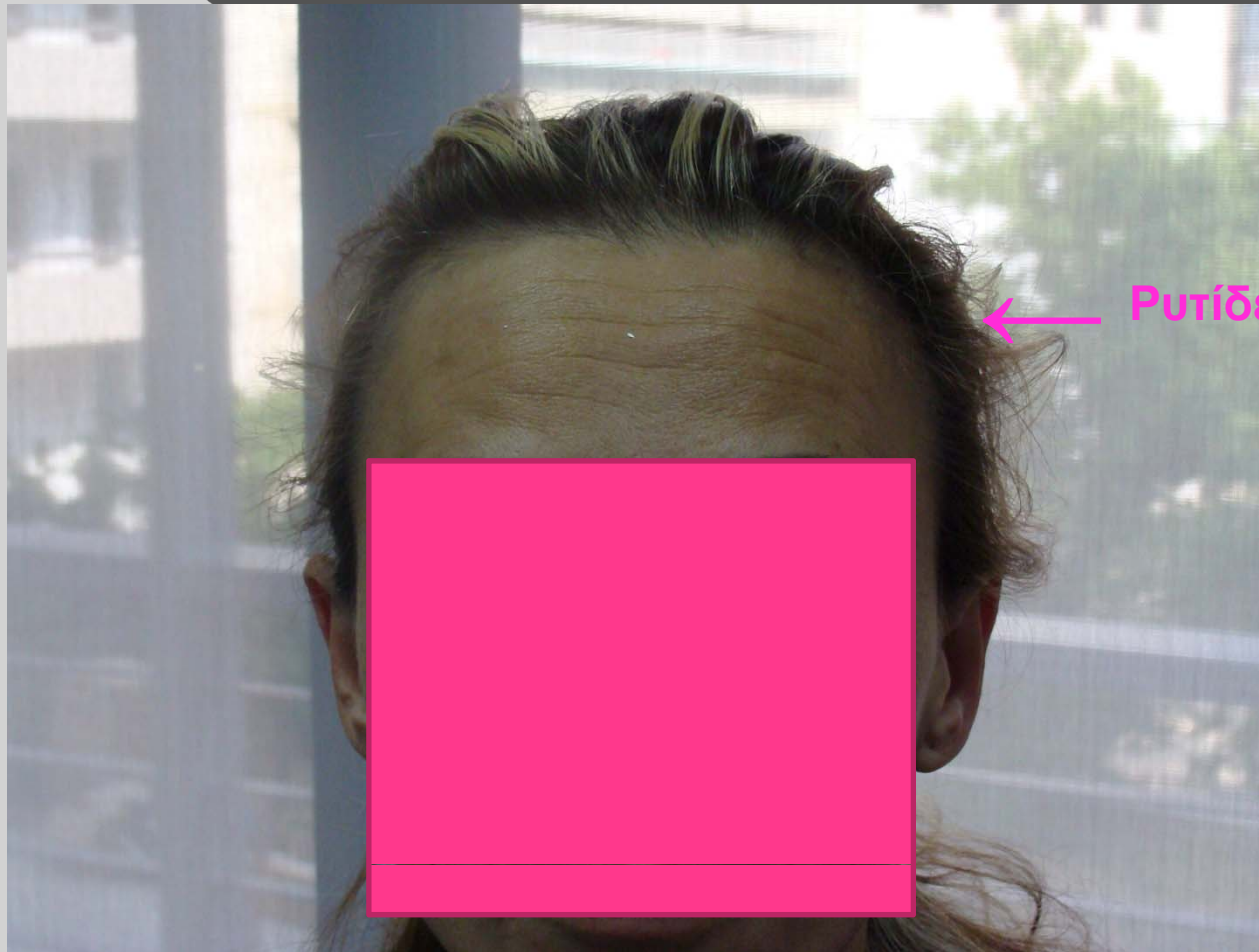
Περιοχές που συνήθως εφαρμόζεται: μέτωπο, μεσόφρυο, ρυτίδες ματιών «πόδι χήνας», άνω χείλος (ρυτίδες καπνιστή)



- ◉ Ασφαλής θεραπεία στα χέρια του δερματολόγου.
- ◉ Απαιτείται επανάληψη ανά 4-5 μήνες για διατήρηση του αποτελέσματος.
- ◉ Σπανίως δημιουργούνται μελανιές στο σημείο ένεσης.
- ◉ Μετά την πάροδο του χρόνου δράσης επανέρχεται το δέρμα στην πρότερη κατάσταση-ή και σε καλύτερη.
- ◉ Το αποτέλεσμα αρχίζει να διακρίνεται στις 5 πρώτες ημέρες και ολοκληρώνεται σε 15 με 20.

- ◉ Δεν αποτελεί αντένδειξη η ηλιοφάνεια.
- ◉ Σε μικρότερες ηλικίες οι ρυτίδες εξαφανίζονται ενώ σε βαθιά χαραγμένες ρυτίδες, επιτυγχάνεται απάλυνση.
- ◉ Μπορούμε εάν είναι επιθυμητό να βελτιώσουμε τη θέση των φρυδιών.
- ◉ Συνδυάζεται με όλες τις δερματολογικές θεραπείες.

Πρό Θεραπείας με botox



← Ρυτίδες μετώπου

Μετά τη Θεραπεία



Ενέσιμα εμφυτεύματα

- Μόνιμα (π.χ σιλικόνη).
- Ημιμόνιμα (κολλαγόννο, υδροξυαπατίτης).
- Απορροφίσιμα (υαλουρονικό οξύ).
- Το υαλουρονικό οξύ είναι το μόνο εμφύτευμα που δεν εμφανίζει ως παρενέργεια δημιουργία κοκκιωμάτων (σκληρίες) και είναι το υλικό που κυρίως προτιμούν οι δερματολόγοι.

Υαλουρονικό οξύ

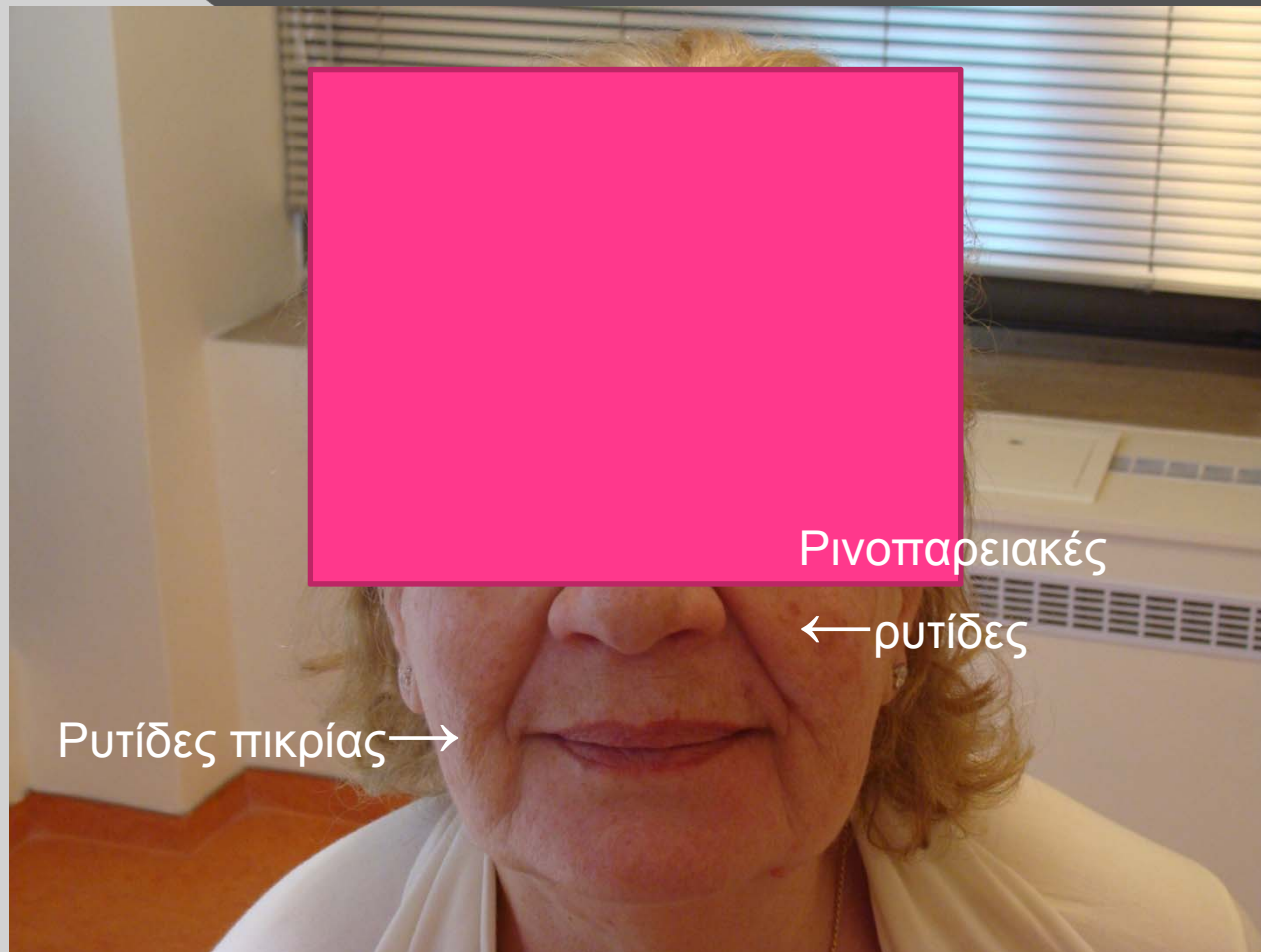
- Μόριο που αποτελεί φυσικό συστατικό του δέρματος, των οστών και άλλων δομών του οργανισμού.
- Έχει την ιδιότητα να συγκρατεί γύρω του πολλά μόρια νερού γι αυτό χρησιμοποιείται στην κοσμετολογία ως συστατικό ενυδάτωσης στις κρέμες και στη μεσοθεραπεία επίσης.
- Ως εμφύτευμα χρησιμοποιείται ευρέως σε όλο το πρόσωπο.

Περιοχές που χρησιμοποιείται υαλουρονικό ως εμφύτευμα

- ◉ Ρινοπαρειακές ρυτίδες.
- ◉ Χείλη (αύξηση όγκου).
- ◉ Ζυγωματικά (αποκατάσταση όγκου).
- ◉ Περιστοματική περιοχή (ρυτίδες καπνιστή, ρυτίδες πικρίας, τσακίσματα γύρω από τις γωνίες του στόματος).
- ◉ Περίγραμμα προσώπου
- ◉ Περιοφθαλμικά.
- ◉ Μεσόφρυο.
- ◉ Και γενικά σε όλο το πρόσωπο είτε για γέμισμα ρυτίδων είτε για αποκατάσταση όγκου.

- ◉ Διάρκεια εμφυτεύματος: 6-9 μήνες ανάλογα την ηλικία, τον τρόπο ζωής, το πάχος του υλικού, την περιοχή έγχυσης.
- ◉ Παχύρευστα εμφυτεύματα χρησιμοποιούνται για όγκο και πιο λεπτόρευστα για ρυτίδες. Οι πιο βαθιές απαιτούν περισσότερο υλικό για τη διόρθωσή τους.
- ◉ Ανεπιθύμητες ενέργειες: μελανιές στα σημεία έγχυσης, (αντιμετώπιση με πάγο τοπικά και εφαρμογή κρεμών με βιτ.Κ) και τοπικό οίδημα που υποχωρεί σε λίγες ημέρες.
- ◉ Ακόμα και σε περίπτωση υπερδιόρθωσης υπάρχει αντίδοτο που διαλύει το υαλουρονικό που πλεονάζει (υαλουρονιδάση).

Πριν τη Θεραπεία



Μετά τη Θεραπεία



Πριν τη θεραπεία



←Περίγραμμα χειλιών



← Διόρθωση Αρ άνω χείλους

Μετά τη διόρθωση



Πριν



Μετά

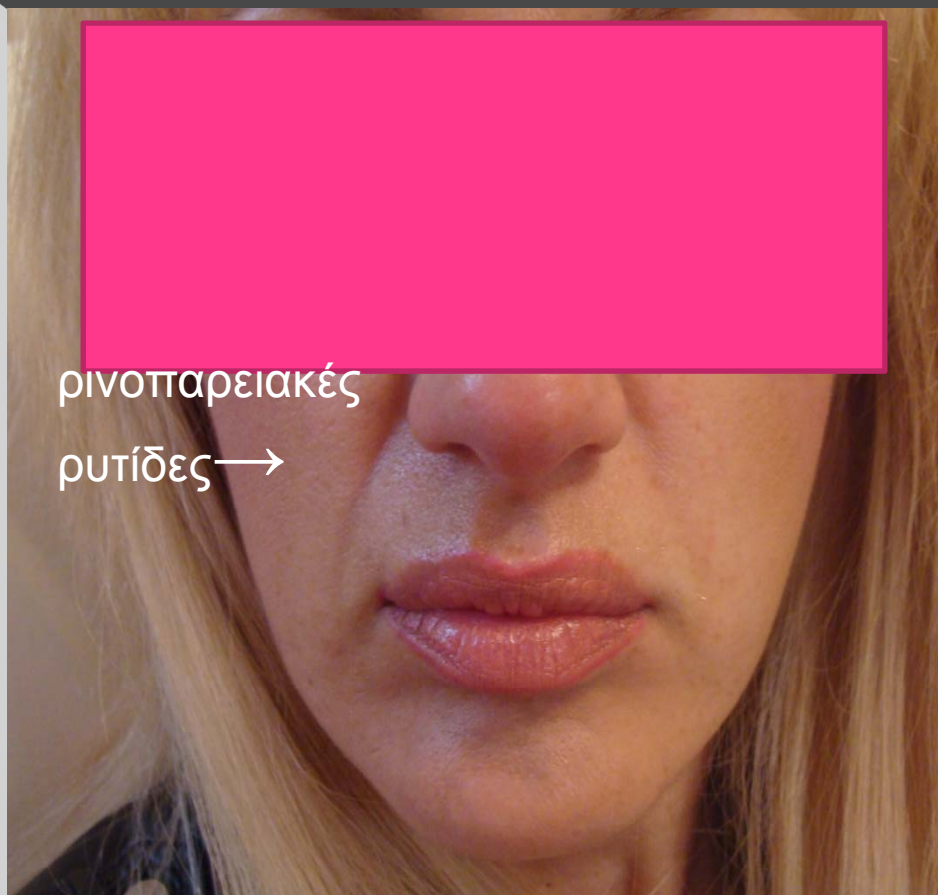


← Πριν τη θεραπεία

ρινοπλαστικές

ρυτίδες →

Μετά τη θεραπεία →



Πριν τη θεραπεία



Μετά τη Θεραπεία





ρινοπαρειάκες
ρυτίδες →

← Περιστοματικές ρυτίδες

← Περιστοματικές ρυτίδες



Μεσοθεραπεία

- Ενέσιμη μέθοδος αναζωογόνησης, ενυδάτωσης και προστασίας του δέρματος με πολλαπλούς νυγμούς (τσιμπήματα).
- Στο σώμα χρησιμοποιούνται λιπολυτικοί παράγοντες για λιπόλυση και μείωση κυτταρίτιδας τοπικά.

Συστατικά

- ◉ Υαλουρονικό οξύ
 - ◉ Βιταμίνες
 - ◉ Ιχνοστοιχεία και ανόργανα άλατα
 - ◉ Αυξητικοί παράγοντες
- ◉ Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται και το ίδιο το πλάσμα του ασθενούς μετά από αιμοληψία καθώς είναι πλούσιο σε αυξητικούς παράγοντες.

- ◉ Απαιτούνται 6-8 συνεδρίες.
- ◉ Περιοχές εφαρμογής: πρόσωπο, λαιμός, χέρια, ντεκολτέ.
- ◉ Βελτιώνεται η χαλάρωση, οι δυσχρωμίες, η θαμπή όψη, η ξηρότητα.
- ◉ Δεν είναι αντένδειξη η ηλιοφάνεια.
- ◉ Τα τσιμπήματα γίνονται είτε με το χέρι είτε με ειδικό πιστόλι μεσοθεραπείας.
- ◉ Υπάρχει και μέθοδος μεσοθεραπείας με roller .
- ◉ Αποτέλεσμα της μεσοθεραπείας είναι η προστασία των κυττάρων του δέρματος προσφέροντάς τους τα υλικά για την επιδιόρθωσή τους.

- Οι συνδυασμοί των θεραπειών ώστε να διορθώνονται τα σημάδια του χρόνου από τα ανώτερα ως τα κατώτερα στρώματα είναι το κλειδί της επιτυχημένης αντιγηραντικής φροντίδας.
- ...και φυσικά η επαναληψιμότητα.
- Αυτό πολλές φορές κουράζει αλλά η συντήρηση του ωραίου εαυτού μας θέλει συνέπεια και υπομονή...όπως ακριβώς και η συντήρηση ενός έργου τέχνης.

Δε θέλουμε να το αλλάξουμε,
αλλά να διατηρήσουμε την
εντύπωση γοητείας που
προκαλεί. Διαχρονικά.

