



ΤΕΥΧΟΣ - ΑΦΙΕΡΩΜΑ

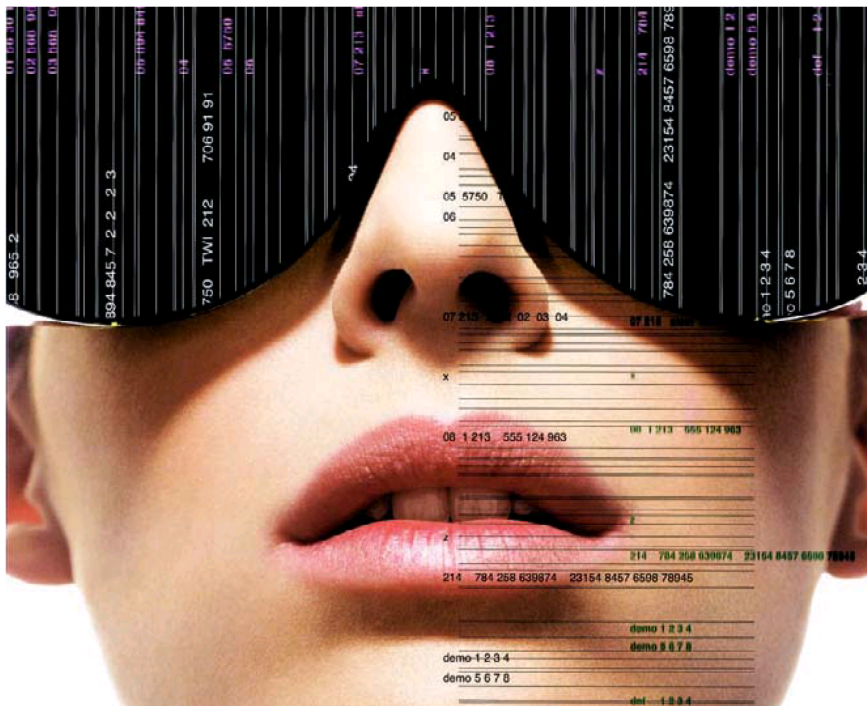
Μάνος Χατζιδάκις

ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ 14 ΑΞΕΠΕΡΑΣΤΑ ΕΡΓΑ ΤΟΥ ΣΥΝΘΕΤΗ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΚΥΡΙΑΚΗ Η «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ»

«Σβήνοντας» τα σημάδια του ήλιου

Αποτελεσματικές λύσεις για την αντιμετώπιση της φωτογήρανσης.

Μετά τους καλοκαιρινούς μήνες αρκετοί -και κυρίως οι γυναίκες- διαπιστώνουν δυσχρωμίες, σημάδια φωτογήρανσης, πανάδες, υπερκερατώσεις στο πρόσωπο, το μπούστο, στα χέρια κ.α., που σημαίνει ότι οι αισθητικού τύπου επιπτώσεις από την αλόγιστη και χωρίς τις κατάλληλες προφυλάξεις έκθεση στην υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία είναι πλέον ορατές στην επιδερμίδα τους. Η διάγνωση των διάφορων δερματικών βλαβών από την ηλιακή ακτινοβολία είναι σχετικά εύκολη, γιατί αφορά τα εκτεθειμένα στον ήλιο μέρη του σώματος και γίνεται με απλή κλινική εξέταση. Η χρήση ειδικής κάμερας με υπεριώδη ακτινοβολία μπορεί να αποκαλύψει πρώιμα σημεία της φωτογήρανσης που δεν είναι ακόμα ορατά με γυμνό μάτι, εξηγεί ο κ. Γεώργιος Ι. Ζαμπάκος, πλαστικός χειρουργός. Εάν το δέρμα έχει ήδη υποστεί βλάβες από τον ήλιο, η βοήθεια από τον δερματολόγο ή τον πλαστικό χειρουργό μπορεί να προσφέρει αποτελεσματικές λύσεις. Ενδεικτικά, η μεσοθεραπεία συνιστά μια ελάχιστα επεμβατική τεχνική κατά την οποία γίνονται πολλές μικρές ενέσεις στο δέρμα (π.χ. του προσώπου) διοχετεύοντάς του δραστικές ουσίες, με σκοπό την ενυδάτωση και ανάπλασή του μετά τη θερινή ταλαιπωρία. Μέσα σε μερικές ώρες τα σημάδια εξαφανίζονται και το αποτέλεσμα



© SALOMON PHILIPPE / IML

γίνεται ορατό σε 5 - 7 ημέρες. Συνιστάται επανάληψη κάθε 2 - 3 μήνες, τονίζει ο ειδικός. Αποτελεσματική είναι και η θεραπεία με Fractional Laser διοξειδίου του άνθρακα, που αποτελεί και το «βαρύ πυροβολικό» για την αντιμετώπιση της φωτογή-

ρανσης. Παράλληλα πραγματοποιεί μια μικρή απολέπιση -σαν ελαφρύ peeling- που αφήνει την επιδερμίδα λεία και λαμπερή. Για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα συνιστάται η πραγματοποίηση 2 - 3 θεραπειών με μεσοδιαστήματα 1 - 1,5

μήνους. Αλλά, όπως υπογραμμίζει ο κ. Ζαμπάκος, ενώ η μεσοθεραπεία μπορεί να γίνει οποιαδήποτε εποχή του χρόνου, το λέιζερ πρέπει να εφαρμόζεται μόνο φθινόπωρο και χειμώνα, οπότε επικρατεί μικρότερη ηλιοφάνεια.

Πρόληψη παντός καιρού

- > **Όσο πιο** ανοιχτόχρωμο είναι το δέρμα μας, τόσο περισσότερο κινδυνεύουμε από την ηλιακή ακτινοβολία όχι μόνο το καλοκαίρι, αλλά όλες τις εποχές του χρόνου.
- > **Καλό είναι** να αποφεύγουμε την αλόγιστη ηλιοθεραπεία και τη χρήση solarium.
- > **Να μην ξεθαρρεύουμε** όταν έχει συννεφιά ή το χειμώνα. Η υπεριώδης ακτινοβολία UVA -που είναι και η περισσότερη

- επικίνδυνη- δεν επηρεάζεται από την απουσία έντονης ηλιοφάνειας και είναι σταθερή όλο το χρόνο.
- > **Να κάνουμε** πάντοτε χρήση αντηλιακού, χειμώνα - καλοκαίρι. Να επιλέγουμε το κατάλληλο για το φωτότυπό μας και να το ανανεώνουμε κάθε 2 - 3 ώρες.
- > **Σημαντικό είναι** το αντηλιακό να είναι ευρέος φάσματος, ώστε να μας προστατεύει τόσο

- από την ακτινοβολία UVB όσο και από την ακτινοβολία UVA.
- > **Η χρήση baby oil** και βαζελίνης για ταχύτερο μαύρισμα είναι επικίνδυνη και πρέπει να αποφεύγεται. Το αν θα μαυρίσουμε εξαρτάται από το φωτότυπό μας και όχι από τη χρήση αντηλιακού ή όχι. Το αντηλιακό απλώς μας προστατεύει.
- > **Υπάρχουν και** άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν

την ευαισθησία στην υπεριώδη ακτινοβολία, όπως η κληρονομικότητα, η λήψη φαρμάκων που μπορεί να προκαλέσουν φωτοευαισθησία, η χρήση αντισυλληπτικών δισκίων, η εγκυμοσύνη, η εμμηνόπαυση και, τέλος, η προηγούμενη θεραπεία με laser ή χημικό peeling. Γι' αυτό, αν ανήκουμε σε κάποιες από τις παραπάνω ομάδες, χρειάζεται επιπλέον προσοχή.