

# ΠΟΙΟΣ ΦΟΒΑΤΑΙ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ (11ος 09)

Μέσο: . . . . . MARIE CLAIRE

Ημ. Έκδοσης: . . . 1/11/2009 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 21/10/2009

Σελίδα: . . . . . 323

Innews AE - The science of information - <http://www.innews.gr>



## ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ

Η επιδερμίδα στηρίζεται σε ένα πλέγμα από ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης. Στο νεανικό δέρμα το δίκτυο αυτό είναι στίβαρο και αντέχει στην καταπόνηση από τις εκφράσεις του προσώπου και τις χημικές επιθέσεις του περιβάλλοντος. Το κολλαγόνο υπόκειται σε φθορές αλλά κάθε φορά που υπάρχει ανάγκη οι ινοβλάστες παράγουν φρέσκο και συμπληρώνουν την απώλεια. Ωστόσο όσο μεγαλώνουμε η απόδοσή τους μειώνεται. Οι ίνες του αραιώνουν και παρουσιάζουν διάφορες ανωμαλίες –στραβώνουν ή μπλέκονται μεταξύ τους. Το αποτέλεσμα είναι η επιδερμίδα να δακνει χαλαρή, χωρίς υποστήριξη και με τάση για ρυτίδες. Για να διορθωθεί η εικόνα της δεν αρκεί να σβήσουν οι ρυτίδες, πρέπει να αντιμετωπιστεί η αιτία. Ουσιαστικά χρειάζεται να αποκατασταθεί η λειτουργία των ινοβλαστών, των κυττάρων που παράγουν το κολλαγόνο και την ελαστίνη. «Έχει αποδειχτεί εργαστηριακά πως οι ινοβλάστες διαθέτουν υποδοχείς οιστρογόνων», λέει η δερματολόγος. «Καθώς μειώνεται η παραγωγή των γυναικείων ορμονών κατά την εμμηνόπαυση ο οργανισμός διαθέτει όλο και λιγότερες ουσίες για να τους διεγείρει». Αυτό είναι και το στόχο της επιστήμης. Οι ειδικοί σήμερα χρησιμοποιούν τεχνικές που προκαλούν έναν ήπιο εσωτερικό τραυματισμό. Έτσι οι ινοβλάστες αντιδρούν όπως θα έκαναν σε μία πληγή ή ένα έγκαυμα και παράγουν κολλαγόνο και ελαστίνη για να επουλώσουν το τραύμα.

**Βιοδιέγερση με ραδιοσυχνότητες:** «Επεμβαίνοντας κατευθείαν στους ινοβλάστες καταφέρνουμε να τους κινητοποιήσουμε έτσι ώστε να παράγουν μεγαλύτερες ποσότητες κολλαγόνου και ελαστίνης», μας λέει η κ. Μαυρίδου. «Η εφαρμογή γίνεται με τη βοήθεια του Theraage, μιας συσκευής που εκπέμπει ραδιοσυχνότητες και αυξάνει στιγμιαία τη θερμότητα στο εσωτερικό του δέρματος. Ο οργανισμός αντιδρά όπως σε ένα έγκαυμα και διεγείρει τη διαδικασία της ανόπλισης». Τα αποτελέσματα αρχίζουν να φαίνονται τρεις έως δώδεκα εβδομάδες μετά την εφαρμογή και ολοκληρώνονται σε έξι μήνες. Το πρόσωπο διατηρεί τη νεότητά του για ενάμιση με δύο χρόνια. Ακόμα όμως και μετά την πάροδο αυτού του διαστήματος το δέρμα γερνάει με πιο αργούς ρυθμούς. Η θεραπεία γίνεται σε μία επίσκεψη στο ιατρείο και μπορεί να επαναληφθεί έπειτα από δύο έως τρία χρόνια. **Κόστος:** Περίπου 3.000 ευρώ.

**Θεραπεία Επαγωγής Κολλαγόνου:** Ο διακεκριμένος πλαστικός χειρουργός Ντες Φερνάντες, για να πετύχει το μηχανικό τραυματισμό των κατώτερων στρώσεων του δέρματος που διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου, σχεδίασε το Roll CIT (Collagen Induction Therapy, δηλαδή Θεραπεία Επαγωγής Κολλαγόνου). Η εφεύρεση έχει παρουσιαστεί στα σημαντικότερα συνέδρια πλαστικής χειρουργικής και απαστελείται από μικροσκοπικές βελόνες που κυλούν πάνω στην επιδερμίδα αφήνοντας λεπτές επιφανειακές αχαιμές. Το δέρμα ακολουθεί τη φυσιολογική διαδικασία της ανόπλισης κι έτσι επιτυγχάνεται η αύξηση της ποσότητας και η βελτίωση της ποιότητας του κολλαγόνου και της ελαστίνης. Η θεραπεία συνεχίζεται με Βιταμίνη Α που απλώνεται τοπικά στο σπίτι. Χρειάζεται έξι επαναλήψεις, μία κάθε δεκαήμερο. **Κόστος:** Περίπου 1.200 ευρώ. Περισσότερες πληροφορίες, στην πλαστική χειρουργό Αθηνά Μινέη.

**Αναδόμηση των ιστών με διέγερση των αυξητικών παραγόντων:** Υστερα από έρευνες, οι ειδικοί στράφηκαν στη διέγερση των

φυσικών αυξητικών παραγόντων του δέρματος, των μορίων που ρυθμίζουν όλες τις κυτταρικές λειτουργίες, για να αναδομηθούν οι ιστοί που του εξασφαλίζουν σφρίγος. Χάρη σε ένα δραστικό συστατικό φυτικής προέλευσης, το Proteic Gf, η κρέμα Neovadiol Gf της Vichy πετυχαίνει ακριβώς αυτό: τονώνει τη σύνθεση των φυσικών αυξητικών παραγόντων κι έτσι ενισχύει την κυτταρική ανανέωση στις 3 πιο βασικές ζώνες του προσώπου (ζυγωματικά, περίγραμμα και λαιμό). Η αποτελεσματικότητά του έχει αποδειχτεί με δερματολογικό έλεγχο στο πλαίσιο μιας μελέτης διάρκειας τριών μηνών σε 224 γυναίκες στην εμμηνόπαυση. **Κόστος:** 31 ευρώ.

**Ορμονική υποκατάσταση με φυτοοιστρογόνα:** Τα οιστρογόνα βοηθούν να αντιμετωπιστούν οι παρενέργειες της εμμηνόπαυσης, από τις εξάψεις μέχρι τη χαλάρωση του δέρματος, όμως οι ορμονοθεραπείες κατηγορούνται για αύξηση του κινδύνου του καρκίνου του μαστού σε ασθενείς με τέτοιο ιστορικό. Γι' αυτό οι ειδικοί στρέφονται στα φυτοοιστρογόνα, φυτικές ουσίες που μιμούνται τη δράση των οιστρογόνων χωρίς να επιβαρύνουν την υγεία. «Τα συμπληρώματα διατροφής που είναι πλούσια σε φυτοοιστρογόνα, όπως το έλαιο νυκτολούλουδου, μπορούν να βοηθήσουν», μας λέει ο μαιευτήρας-ενδοσκοπικός χειρουργός Στέφανος Χανδακός. Τα προμηθευόμαστε από το φαρμακείο, όμως η κατανάλωσή τους πρέπει να γίνεται με τις οδηγίες του γυναικολόγου. **mc**

## ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Ο δρ Ντάνιελ Γκρος, διάσημος Νεοϋρκέζος δερματολόγος και καθηγητής στο πανεπιστήμιο Ροκφέλερ, δίνει συμβουλές μορφιάς πέρα από τις γνωστές συστάσεις για καθημερινή περιποίηση προσώπου, χρήση αντιηλιακού και αρκετό ύπνο.

**ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ** Η σωστή κυκλοφορία του αίματος βοηθάει στην καλή αιμάτωση των ιστών και τη μεταφορά οξυγόνου και θρεπτικών στοιχείων ακόμα και στα πιο απομακρυσμένα κύτταρα, δηλαδή αυτά του δέρματος. Η εμμηνόπαυση επιβαρύνει την υγεία της καρδιάς και του κυκλοφορικού, γι' αυτό πρέπει να ξεκινάμε τον προληπτικό έλεγχο από την ηλικία των 40.

**ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ «ΚΑΛΑ» ΛΙΠΑΡΑ** Τα ομοιάδη λιπαρά οξέα, όπως αυτά που βρίσκονται στα ψάρια, είναι απαραίτητα για την αφομοίωση των βιταμινών, την επαρκή λίπινηση του δέρματος και την αναδόμηση των ιστών.

**ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ** Λειτουργεί σαν διουρητικό κι έτσι κάνει το δέρμα να αφυδατώνεται. Επιβαρύνει και το ήπαρ, το όργανο που αναλαμβάνει να απομικρύνει τις τοξίνες. Όσο περισσότερο πίνουμε τόσο περιορίζουμε την ικανότητά του να καταπολέμη τις τοξίνες και τις ελεύθερες ρίζες.

**ΟΧΙ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ** Το χαμ, η σάουνα και φυσικά η ηλιοθεραπεία κάνουν κακό στο δέρμα. Η αυξημένη θερμότητα έχει ως αποτέλεσμα την καταστροφή των ινών του κολλαγόνου και της ελαστίνης αλλά και την εμφάνιση ευρυαγγειών.

**ΑΞΙΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΟ ΙΑΜΑΤΙΚΟ ΝΕΡΟ** Η περιεκτικότητά του σε θείο βοηθάει στην καλή λειτουργία του δερματικού ιστού. Εκτός από τα ιατρικά λουτρά, εγγεγραμμένα προϊόντα μορφιάς με ιαματικό νερό για την περιποίηση του προσώπου στο σπίτι.