

ΟΛΙΚΗ ΕΠΙΛΑΝΑΦΟΡΑ

Το καλοκαίρι μόλις τελείωσε, όμως οι διακοπές άφησαν τα σημάδια τους στο πρόσωπό σου; Μην ανησυχείς, γιατί δύο σουπέρ θεραπείες προσφέρουν τη λύση.

ΑΠΟ ΤΗ ΝΕΛΛΗ ΚΑΛΑΜΑΡΑ

Στη χώρα μας, όπως και στις περισσότερες μεσογειακές χώρες, το καλοκαίρι προσφέρει απειρίωτες ευκαιρίες για να χαρούμε τον ήλιο και τη θάλασσα. Όμως, η εκτεταμένη ηλιοφάνεια, εκτός του ότι χαρίζει ωραίο μαύρισμα και λαμπερή εικόνα, προκαλεί και πομπή δυσάρεστες για το δέρμα μας συνέπειες. Ειδικά αν ανήκεις στην κατηγορία εκείνων που αμειβοούν τη συνεχή και συνεπή αντιηλιακή προστασία καθώς και τη συστηματική ενυδάτωση, τα σημάδια της έκθεσης στον ήλιο δεν αργούν να φανούν και μάλιστα κάθε χρόνο γίνονται όλο και χειρότερα. Είναι πομπή βασικό ριποτόν να αντιμετωπίσεις τα σημάδια του ήλιου αποτρεσμοατικά. Οι ειδικοί έχουν τη ρήση μέσα από δοκιμασμένες θεραπείες, που ανανεώνουν το δέρμα και προσφέρουν ένα λαμπερό και ενυδατωμένο πρόσωπο.

ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

➤ **Ο ΗΛΙΟΣ ΚΑΙ Η ΘΑΛΑΣΣΑ** έχουν την τάση να «πιήνουν» το δέρμα μας, το οποίο αφυδατώνεται και παρουσιάζει υπερκρώσεις, δυσχρωμίες και πανάδες ή ακόμα και υπερκερατώσεις σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό. Οι δυσχρωμίες και τα σχετικά προβλήματα δεν δημιουργούνται σε όλους τους ανθρώπους στον ίδιο βαθμό ούτε με την ίδια ένταση, καθώς οι πιο σκουρόχρωμες επιδερμίδες είναι πιο επιρρεπείς στην εμφάνιση πανάδων. Οι λεπτές γραμμές και οι ρυτίδες, βέβαια, που επιδεινώνονται με την υπερέκθεση στον ήλιο, είναι ένα θέμα που απασχολεί όλους. Το ζητούμενο είναι μετά το καλοκαίρι να επαναφέρουμε το δέρμα μας στην προηγούμενη κατάσταση του, και δύο είναι οι καλύτερες θεραπείες που θα λύσουν τα προβλήματα αυτά προσφέροντας ενυδάτωση, ανάπλαση και εξαφάνιση των πανάδων και των υπερκρώσεων. Άλλωστε το δέρμα μας χρειάζεται φροντίδα για να διατηρηθεί στο χρόνο και, αν αφήσουμε τα προβλήματα να πολλαπλασιαστούν, τότε θα είναι πολύ πιο δύσκολο να τα αντιμετωπίσουμε.



SARA SAMPAIO

ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ

➤ **FRACTIONAL LASER ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΦΩΤΟΑΝΑΠΛΑΣΗ.** Η συνδυαστική αυτή θεραπεία θα προσφέρει εξάλειψη των υπερκρώσεων και των πανάδων, θα διώξει τις υπερκερατώσεις και θα λειάνει τις ψιλές ρυτίδες. Το fractional laser επιτυγχάνει ένα ελεγχόμενο peeling αφαιρώντας τις κατεστραμμένες στιβάδες της επιδερμίδας και επιτρέποντας την αναγέννησή της. Το IPL laser (φωτοανάπλαση) εντοπίζει τις υπερκρώσεις και τις εξαχνώνει. Η θεραπεία ολοκληρώνεται σε τρεις συνεδρίες, με μεσοδιάστημα τριών εβδομάδων μεταξύ τους. Η διαδικασία διαρκεί μόλις 15 λεπτά και πραγματοποιείται στο ιατρείο. Αν και η θεραπεία είναι απόλυτα ανεκτή, μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπική αναισθητική κρέμα μία ώρα πριν από τη συνεδρία, ώστε να γίνει απολύτως ανώδυνη. Για μία-δύο ημέρες μετά την κάθε συνεδρία παρατηρείται ερυθρότητα, που τελικά εξαφανίζεται πλήρως. Μια ήπια κορτιζονούχα αλοιφή μπορεί να εφαρμοστεί τις πρώτες ημέρες, ώστε η ερυθρότητα να εξαφανιστεί γρήγορα. Συνιστάται να εφαρμόζονται ενυδατικές αναπλαστικές κρέμες, ώστε το αποτέλεσμα να βελτιώνεται ακόμα περισσότερο. Το κόστος κυμαίνεται μεταξύ €100-150 ανά συνεδρία.

➤ **ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.** Συστήνεται ανεπιφύλακτα ως θεραπεία επαναφοράς μετά το καλοκαίρι. Ειδικά αν πραγματοποιηθεί ανάμεσα στις συνεδρίες των laser, μπορεί να προσφέρει περαιτέρω λάμψη στο δέρμα βοηθώντας τον οργανισμό να αναπλάσει την επιδερμίδα πιο γρήγορα. Οι μεσοθεραπείες περιέχουν πλειάδα βιταμινών και ικνοστοιχείων, που θεωρούνται απαραίτητα για την ανάπλαση του δέρματος, καθώς και υαλουρονικό οξύ, προφέροντας ταυτόχρονα όγκο και ενυδάτωση. Με πολύ ψιλές βελόνες το διάλυμα εγχέεται σε πολλαπλά σημεία στο δέρμα του προσώπου και έπειτα διαχέεται κάτω από αυτό με ήπιο μασάζ. Μετά τη συνεδρία ίσως δημιουργηθούν μικρές μελανιές, οι οποίες σύντομα θα εξαφανιστούν. Η διαδικασία είναι ελαφρώς επώδυνη και σε περίπτωση που ο ασθενής δεν την ανέχεται, το πρόβλημα λύνεται με δύο ενέσεις τοπικής αναισθησίας, οπότε η θεραπεία γίνεται ανεκτή. Το κόστος δεν ξεπερνά τα €100.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ

◆ Η αντιηλιακή προστασία δεν πρέπει να περιορίζεται στους θερινούς μήνες και μόνο στο διάστημα που πηγαίνουμε στη θάλασσα, καθώς το αντιηλιακό είναι απαραίτητο ακόμα και μετά το καλοκαίρι, έστω και αν η έκθεση στο ήλιο δεν είναι τόσο μεγάλη. Επίσης, δεν πρέπει να αμελούμε τη συστηματική ενυδάτωση της επιδερμίδας μας όλο το χρόνο με ενυδατικές κρέμες, που πρέπει να χρησιμοποιούνται ανελλιπώς και καθημερινά. ■

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟΝ **ΣΤΡΑΤΗ ΓΑΒΡΙΗΛ** ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ, DIPLOMATE OF EUROPEAN BOARD OF PLASTIC SURGERY, ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΤΟΥ DOCTORS' HOSPITAL (WWW.SGABRIEL.GR).

ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΚΕΙΜΕΝΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΚΑΙ ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΑΓΟΤΕΛΟΥΝ ΠΡΟΪΟΝ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.



SHUTTERSTOCK / VISUALHellas.GR, GETTY IMAGES / IDEAL IMAGE