

**ΥΓΕΙΑ και διατροφή**

# Υπάρχει θεραπεία για την κυτταρίτιδα και την ήπια χαλάρωση;

Σήμερα με τις νέες θεραπευτικές μεθόδους, η κυτταρίτιδα και η ήπια χαλάρωση του δέρματος είναι δυνατόν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά, χωρίς τη χρήση χειρουργικών μεθόδων.

**Π**αχυσαρκία είναι η παθολογικά αυξημένη εναπόθεση λίπους στο ανθρώπινο σώμα, η οποία συνεπάγεται και αύξηση του σωματικού βάρους. Από το 1948, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας την έχει εντάξει στον κατάλογο των παθήσεων. Η παχυσαρκία στις μέρες μας προκαλείται από το μακροχρόνιο συνδυασμό υπερκατανάλωσης ανθυγιεινής τροφής και καθιστικού τρόπου ζωής. Ωστόσο, η αντιμετώπιση της

και η απώλεια του σωματικού βάρους πρέπει να γίνεται σταδιακά και να αποφεύγονται οι μεγάλες αυξομειώσεις βάρους, που ίσως είναι πιο επικίνδυνες για την υγεία από την ίδια την πάθηση και έχουν αποτέλεσμα, ανάμεσα στα άλλα, τη δημιουργία κυτταρίτιδας και τη χαλάρωση του σώματος. Ο όρος κυτταρίτιδα συνήθως αναφέρεται στη μορφή με την οποία παρουσιάζεται στο ανθρώπινο σώμα, δηλαδή σαν φλοιός πορτοκαλιού. Η μορφή αυτή της κυτταρίτιδας χαρακτηρίζεται ως «υπερτροφική», εμφανίζεται σε άτομα μικρής ηλικίας και η αιτία της είναι κατά κύριο λόγο η κληρονομικότητα. Η υπερτροφική κυτταρίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί με καλή ενυδάτωση, σωστή διατροφή και αποφυγή του καπνίσματος. Παράλληλα, μια δεύτερη μορφή κυτταρίτιδας, η οποία εμφανίζεται κυρίως είτε σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, είτε μετά

την απώλεια βάρους, έχει κύρια αιτία τη χαλάρωση του δέρματος και χαρακτηρίζεται ως «υποτροφική». Η διάγνωση λοιπόν της αιτίας και της μορφής της κυτταρίτιδας είναι ιδιαίτερα καθοριστική για τη θεραπεία της, η οποία δεν είναι πλέον χειρουργική αλλά επεμβατική.

**ΝΕΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ**

Σήμερα, αναπτύσσεται μια νέα αντίληψη για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας που παρακάμπτει οποιαδήποτε χειρουργική μέθοδο, με άρι-

στα αποτελέσματα, και η οποία συνδυάζει ένα ηλεκτρονικά ελεγχόμενο μασάζ με ειδικά μηχανήματα και μια νέα τεχνολογία που δρα στο βαθύτερο στρώμα του δέρματος (υποχόριο). Ανάλογα όμως με το είδος της κυτταρίτιδας, εφαρμόζεται και η αντίστοιχη μέθοδος: το ηλεκτρονικό μασάζ είναι πιο αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της «υπερτροφικής» κυτταρίτιδας, ενώ η σύσφιξη του χορίου του δέρματος στην αντιμετώπιση της «υποτροφικής». Η σύσφιξη του χορίου του δέρματος επιτυγχάνεται με δύο αρκετά υποσχόμενες τεχνικές: με υπέρυ-

**ΓΑΒΡΙΗΛ ΣΤΡΑΤΟΣ**  
Διευθυντής κλινικής πλαστικής χειρουργικής  
Doctors' Hospital

θρες ακτίνες ή με ραδιοσυχνότητες. Και οι δύο αυτές τεχνικές σκοπεύουν να ανυψώσουν τη θερμοκρασία στο υποχόριο (το βαθύτερο στρώμα του δέρματος), προκαλώντας έτσι ένα βαθμό «εγκαύματος», ενώ παράλληλα ο οργανισμός ενεργά ποιεί όλες τις διαδικασίες επουλώσεως για να «γιατρεύσει» το «τραύμα». Η παραγωγή κολλαγόνου και η ρίχνωση είναι τελικά τα αποτελέσματα της επουλώσεως. Η θεραπεία αυτή πρέπει να γίνει 5-6 φορές ανά διαστήματα των 20 ημερών και διαρκεί περισσότερο από 20 λεπτά, ανάλογα πάντα με την έκταση της περιοχής. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας ο ασθενής νιώθει μια ήπι-



η δράση της θεραπείας συνεχίζεται και μετά την ολοκλήρωσή της, δεδομένου ότι ο οργανισμός χρειάζεται χρόνο για να αφομοιώσει τις μεταβολές που έχουν προκληθεί. Τα τελευταία δύο χρόνια, η θεματολογία των συνεδρίων πλαστικής χειρουργικής αφιερώνει συχνά σημαντικό μέρος της στη βελτίωση και ενίσχυση των τεχνικών αυτών αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας και της χαλάρωσης, οι οποίες εφαρμόζονται και στο πρόσωπο, καθυστερώντας ένα αναγκαίο Face lift για αρκετά χρόνια.

## Απαντήσεις σε γράμματα

■ **Για τον Θωμά από Αλεξανδρούπολη**  
Η ραμποτική χειρουργική με ακρίβεια και καλή οπτική πρόοβαση, προσφέρει ελάττωση του μεταχειρητικού πόνου, ταχύτερη ανάρρωση, λιγότερες αναπνευστικές-καρδιαγγειακές επιπλοκές, εξηγεί ο επίκουρος καθηγητής κ. Κ.

Κωνσταντινίδης. Εφαρμόζεται στην καρδιοχειρουργική, θωρακοχειρουργική, ουρολογία, παιδοχειρουργική, γυναικολογία, ωτορινολαρυγγολογία, γενική ιατρική.  
■ **Για τον Θέμη από τη Χαλκίδα**  
Δύο νέα βακτηριοκτόνα υδροαλγινικά επιθέματα που εφαρ-

μόζονται στο διαβητικό πόδι επιταχύνουν την επουλώση του έλκους και αντιμετωπίζουν τις τοπικές λοιμώξεις. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας.  
■ **Για την Άννα από την Καλαμάτα**  
Οι γιατροί προτείνουν τον εμβολιασμό έναντι του ιού της

ενθώνων θηλωμάτων στα κορίτσια και στις γυναίκες ηλικίας 14-26 ετών, οι οποίες δεν έχουν ακόμη τετραετή επαφές. Όσες δεν έχουν εμβολιαστεί πριν αλλά έχουν ήδη ξεκινήσει σεξουαλικές επαφές, θα πρέπει να εκτιμάται από ο γιατρό κατά περίπτωση.

Στείλτε τα γράμματά σας στη διεύθυνση:  
Αμαρουσίου-Χαλανδρίου 92,  
Μαρούσι, Τ.Κ. 151 25,  
με την ένδειξη «Υγεία»