

# Όλες οι θεραπείες που «σβήνουν» τα σημάδια του καλοκαιριού από το δέρμα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



**ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΣΕΦΕΡΗ-ΔΑΝΙΗΛ**  
Πλαστική Χειρουργός



Το καλοκαίρι έφυγε αφήνοντας τα «σημάδια» του στο δέρμα σας; Η Δρ. Αναστασία Σεφέρη-Δανιήλ, MD, PhD, Πλαστική Χειρουργός στο Νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ, μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Πλαστικής Επανορθωτικής και Αισθητικής Χειρουργικής (HESPRAS), παρουσιάζει όλες τις διαθέσιμες θεραπείες που υπόσχονται την αναζωογόνησή του με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα



ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΣΕΦΕΡΗ-ΔΑΝΙΗΛ  
Πλαστική Χειρουργός



Το καλοκαίρι πέρασε, οι διακοπές τελείωσαν και οι περισσότεροι έχουμε επιστρέψει στη... βάση μας ανανεωμένοι.

Όμως, υπάρχει και η άλλη όψη του νομίσματος: Μπορεί μεν το καλοκαίρι και οι διακοπές να ξεκουράζουν το σώμα και το πνεύμα, από την άλλη πλευρά όμως ταλαιπωρούν το δέρμα και του προσθέτουν... χρόνια.

Η ζέστη το αφυδατώνει και το ξηραίνει, ενώ η έκθεση στον ήλιο αφήνει τα «σημάδια» της, τα οποία γίνονται ολοένα και πιο εμφανή καθώς το μπρούτζινο χρώμα μάς εγκαταλείπει.

Νέες λεπτές ρυτίδες που κάνουν την εμφάνισή τους, παλιές που έγιναν πιο έντονες, πανάδες, χαλάρωση και αφυδατωμένη όψη είναι μερικά από τα «απομεινάρια» του καλοκαιριού, μία δυσάρεστη πραγματικότητα, που πολύς κόσμος αντιμετωπίζει κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου.

Τα «σημάδια» είναι ακόμη πιο έντονα εάν δεν έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης και πρόληψης, έτσι ώστε να προστατευθεί το δέρμα από τις βλαβερές συνέπειες της ζέστης και του ήλιου.

Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν αποτελεσματικές και ασφαλείς λύσεις!

Για την αναζωογόνηση του δέρματος μετά το καλοκαίρι και την αντιμετώπιση των βλαβών που αφήνει πίσω του, υπάρχει μια σειρά μη επεμβατικών θεραπειών που του δίνουν τροφή και λάμψη, χαρίζοντάς του πιο νεανική όψη, τόσο στο πρόσωπο όσο και στο σώμα. Περιλαμβάνουν βαθύ καθαρισμό, ενυδάτωση των ιστών και ενέσιμες θεραπείες με διάφορα υλικά, τα οποία επιλέγονται κατά περίπτωση

**Καθαρισμός:** Το πρώτο βασικό βήμα στη διαδρομή της επαναφοράς είναι ο καθαρισμός του προσώπου. Γίνεται με τη βοήθεια υπερσύγχρονων μηχανημάτων, τα οποία επιτρέπουν στα εξειδικευμένα συστατικά των προϊόντων που εφαρμόζονται να εισχωρήσουν βαθύτερα στο δέρμα.

Με τον βαθύ καθαρισμό απομακρύνονται ρύποι, σμήγμα και εφαρμόζονται ειδικές κρέμες για κάθε τύπο δέρματος, χωρίς να μένουν σημάδια ή ουλές στις περιοχές. Έτσι, ανανεώνεται και “αναπνέει” και πάλι το δέρμα, γεγονός που αποτελεί το πρώτο σημαντικό βήμα για την επαναφορά μετά την ταλαιπωρία του καλοκαιριού.

**Ενυδάτωση:** Για να είναι η επιδερμίδα πιο υγιής απαιτείται βαθιά ενυδάτωση των ιστών. Ένα εξίσου σημαντικό βήμα αποτελεί η απολέπιση του δέρματος για την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων και των ρύπων που συσσωρεύονται στην επιδερμίδα. Με αυτόν τον τρόπο διεισδύουν τα ενυδατικά συστατικά (πολυβιταμίνες, ιχνοστοιχεία) ευκολότερα. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας χρησιμοποιούνται ειδικά εκσυγχρονισμένα μηχανήματα για βαθύτερη διείσδυση στο δέρμα, ακολουθεί μάσκα ενυδάτωσης και κατόπιν ειδική κρέμα για κάθε περιοχή. Απαραίτητη είναι η χρήση αντηλιακού κατά την έκθεση στον ήλιο.

Με τα ειδικά μηχανήματα, εκ των οποίων ορισμένα προσφέρουν θερμική δράση και άλλα ενεργοποιούν τον υποδόριο ιστό, η χρήση laser, παλλόμενου φωτός, RF καθώς και υλικών όπως οι μικροκρύσταλλοι, βοηθούν και βελτιώνουν την μικροκυκλοφορία και συμβάλλουν στην παραγωγή ελαστίνης και κολλαγόνου. Οι θεραπείες αυτές βελτιώνουν την υφή του δέρματος, δίνοντας πραγματική λάμψη και ζωντάνια, “σβήνουν” σταδιακά κηλίδες, δυσχρωμίες, μικρές ρυτίδες και αιμαγγειώματα, ενώ βελτιώνουν την όψη του προσώπου, του λαιμού και του ντεκολτέ.

**Ενέσιμες θεραπείες:** Σε πολλές περιπτώσεις εφαρμόζεται, σε πρόσωπο και ντεκολτέ υαλουρονικό οξύ, το οποίο τονώνει το δέρμα, ενώ προσελκύει και δεσμεύει το νερό. Ενέσιμα υλικά όπως είναι αυτά της μεσοθεραπείας χρησιμοποιούνται όπου υπάρχει ανάγκη μεγαλύτερης ενυδάτωσης. Για απάλυνση των ρυτίδων έκφρασης συχνά χρειάζονται ενέσιμες θεραπείες με βουτολινική τοξίνη. Σε κάθε περίπτωση εξαιρετικά είναι τα αποτελέσματα της αυτόλογης

μεσοθεραπείας (PRP).

Λόγω του ότι περιορίζεται η έκθεση στον ήλιο, το φθινόπωρο είναι μία ιδιαίτερα καλή εποχή για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που οφείλονται στην παραγωγή μελανίνης, όπως πανάδες και σκουρόχρωμες κηλίδες, τα οποία εμφανίζονται ή εντείνονται κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Η αντιμετώπιση των πανάδων, σήμερα γίνεται με τη χρήση μηχανημάτων και ενέσιμης μεσοθεραπείας.

Με τη χρήση λέιζερ και ραδιοσυχνοτήτων, εξαχνώνεται η στοιβάδα του δέρματος όπου εντοπίζεται το πρόβλημα, αφαιρώντας παράλληλα το πλεόνασμα της μελανίνης. Τα τελευταίας γενιάς μηχανήματα αφαιρούν την πανάδα γρήγορα και χωρίς να αφήνουν σημάδια, επιτρέποντας έτσι την άμεση επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες.

Όσον αφορά στην ενέσιμη μεσοθεραπεία, αυτή συνίσταται στην έγχυση βιταμινών, ιχνοστοιχείων και άλλων υλικών, που περιορίζουν τη παραγωγή μελανίνης.

Όλες οι παραπάνω θεραπείες μπορούν να εφαρμοστούν μεμονωμένα ή συνδυαστικά. Διενεργούνται στο ιατρείο, χωρίς αναισθησία και διαρκούν μερικά λεπτά. Ανάλογα με την έκταση και τη βαρύτητα της βλάβης, η θεραπεία μπορεί να ολοκληρωθεί σε μία ή περισσότερες συνεδρίες και το αποτέλεσμα είναι εμφανές από την πρώτη συνεδρία.

Τέλος, το φθινόπωρο συχνά αποτελεί σημείο ορόσημο για τη διενέργεια επεμβατικών θεραπειών, όπως ανόρθωση μαστού, λιποαναρρόφηση, minifacelift κ.ά..

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)