

Έπανάρθωση του δέρματος μετά από το καλοκαίρι.

Παναγιώτα Ρήγα

Δερματολόγος - Αφροδιστολόγος

Το φθινόπωρο μάς βρίσκει, συνήθως, με ξεκούραστη διάθεση και μαυρισμένο δέρμα, που το βρίσκουμε όμορφο. Οί καλοκαιρινές διακοπές, όμως, ενώ ανανεώνουν τη διάθεσή μας, στην πραγματικότητα ταλαιπωρούν το δέρμα μας.

Η έκθεση στον ήλιο αφυδατώνει το δέρμα και αυτό το καταλαβαίνουμε γιατί η επιδερμίδα μας ξεφλουδίζει. Το μαυρισμένο δέρμα είναι τραχύ και χάνει τη σφριγηλότητα και τη λάμψη του. Το μαύρισμα είναι μία διαδικασία άμυνας του δέρματος στην επιβλαβή ακτινοβολία του ήλιου. Το δέρμα παχύνεται και μελανίνη άθροίζεται στην επιδερμίδα. Γι' αυτό μπορεί να εμφανιστούν κηλίδες αλλά και μέλασμα (δηλαδή, περιοχές με διάχυτη υπερμελάγχρωση).

Είναι αποδεδειγμένο, ότι η ήλιακή ακτινοβολία παίζει πολύ επιβαρυντικό ρόλο στη διαδικασία της γήρανσης. Σπάει το κολλαγόνο, προκαλώντας ρυτίδες. Όδηγεί σε κυτταρικές αλλαγές και αλλοιώσεις στο DNA των κυττάρων και προκαλείται φωτογήρανση, αν το παρακάνουμε ακόμα και καρκινικές αλλοιώσεις.

Επιστρέφοντας, λοιπόν, από τις διακοπές, είναι απαραίτητες οι άγωγές επανόρθωσης του δέρματος.

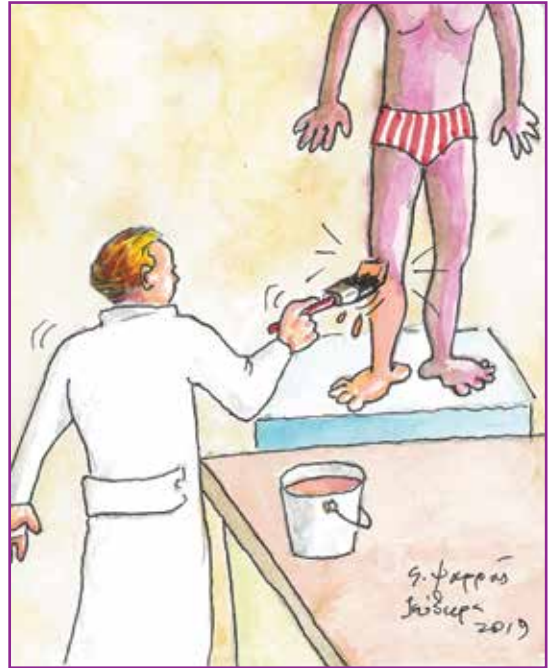
Πάντα ξεκινάμε με την περιποίηση στο σπίτι. Στόχος μας είναι η συστηματική ένυδάτωση. Το αφυδατωμένο δέρμα είναι θαμπό, άτονο, έρεθίζεται εύκολα, μάς τραβάει. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένυδατικές κρέμες που περιέχουν ουρία, μία ουσία που κρατά νερό μέσα στο δέρμα και το βοηθά να μην απολεπίζεται και να είναι λείο. Επίσης, χρήσιμοι είναι όροι που περιέχουν ύαλουρονικό οξύ, πεπτιδία, βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες.

Στο Ιατρείο θέλουμε να πετύχουμε: βελτίωση της υφής του δέρματος, ένυδάτωση, ανανέωση των κυττάρων, αντιγήρανση.

Συνήθως θα ξεκινήσουμε με καθαρισμό του δέρματος. Συχνά, μετά από το καλοκαίρι, αισθανόμαστε το δέρμα μας «πηγμένο», παρατηρείται αύξημένο σμήγμα, μαύρα στίγματα και ατέλειες στην επιδερμίδα.

Η άγωγή μας συνεχίζεται με κάποιο reeling επανόρθωσης του δέρματος, το οποίο επιλέγεται βάσει του τύπου της επιδερμίδας και των αναγκών του κάθε περιστατικού.

Τα reelings είναι πολύ σημαντικά για την αναζωογόνηση του δέρματος. Διώχνουν τα επιφανειακά κύτταρα και ώθουν το δέρμα στην παραγωγή νέων κυττάρων. Κινητοποιούν όλους τους μηχανισμούς ανανέωσής του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να βοηθούν στη σφριγηλότητα του δέρματος και την ελαστικότητά του. Αναστρέφουν τη φωτογήρανση και τις βλάβες της (λεπτές ρυτίδες, θαμπό και άτονο δέρμα, υπερμελάγχρωση). Μακροπρόθεσμα



βοηθούν στην παραγωγή κολλαγόνου και ελαστικών ινών. Δρουν κατά της γήρανσης θεραπευτικά, αλλά και προληπτικά.

Το φθινόπωρο, που έχει πολύ ήλιοφάνεια ακόμη, κάνουμε επιφανειακά reelings, που περιέχουν δραστικά συστατικά όπως μανδελικό οξύ, σαλικυλικό οξύ, άζελαϊκό οξύ, ρετινόλη, χαμηλές συγκεντρώσεις γλυκολικού και τριχλωροξικού οξέος.

Η ιδανική θεραπεία, βέβαια, για να ένυδατώσουμε βαθειά το δέρμα μας, είναι η ενέσιμη μεσοθεραπεία. Άνάλογα με τις ανάγκες, μπορούμε να επιλέξουμε πολλά συστατικά, που δρουν ένυδατικά και αντιοξειδωτικά στο δέρμα, όπως είναι ύαλουρονικό οξύ, βιταμίνες, ίχνοστοιχεία. Ίδιαίτερη μνεία θέλω να κάνω στα βιομιμητικά πεπτιδία, μία νέα κατηγορία ουσιών, που ρυθμίζουν τις κυτταρικές λειτουργίες. Εκτός από τα πεπτιδία ένυδάτωσης και αντιγήρανσης υπάρχουν και λευκαντικά πεπτιδία, που βοηθούν στην αποκατάσταση του χρώματος του δέρματος.

Το φθινόπωρο, επίσης, είναι η κατάλληλη εποχή να προγραμματίσουμε τις θεραπείες που θα γίνουν αργότερα το χειμώνα. Αν έχετε κηλίδες σε πρόσωπο, ντεκολτέ ή και χέρια ο δερματολόγος σας θα σας δώσει μία άγωγή προετοιμασίας με λευκαντικές ουσίες. Συνήθως χρησιμο-

πιοῦμε ἀζελαϊκὸ ὄξύ, ρετινοϊκὸ ὄξύ, ὄξέα φρούτων καὶ ὑδροκινόνη γιὰ νὰ προετοιμάσουμε τὸ δέγμα γιὰ ἓνα βαθὺ peeling ἢ γιὰ lasers ἀντιμετώπισης τῶν κηλίδων.

Καὶ, βέβαια, στὴν καθημερινότητά μας συνεχίζουμε νὰ χρησιμοποιοῦμε τὸ ἀντιηλιακὸ μας καὶ νὰ ἐνυδατώνουμε τὸ δέγμα μας! 📍