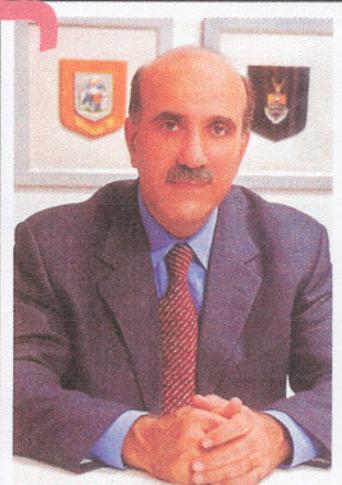
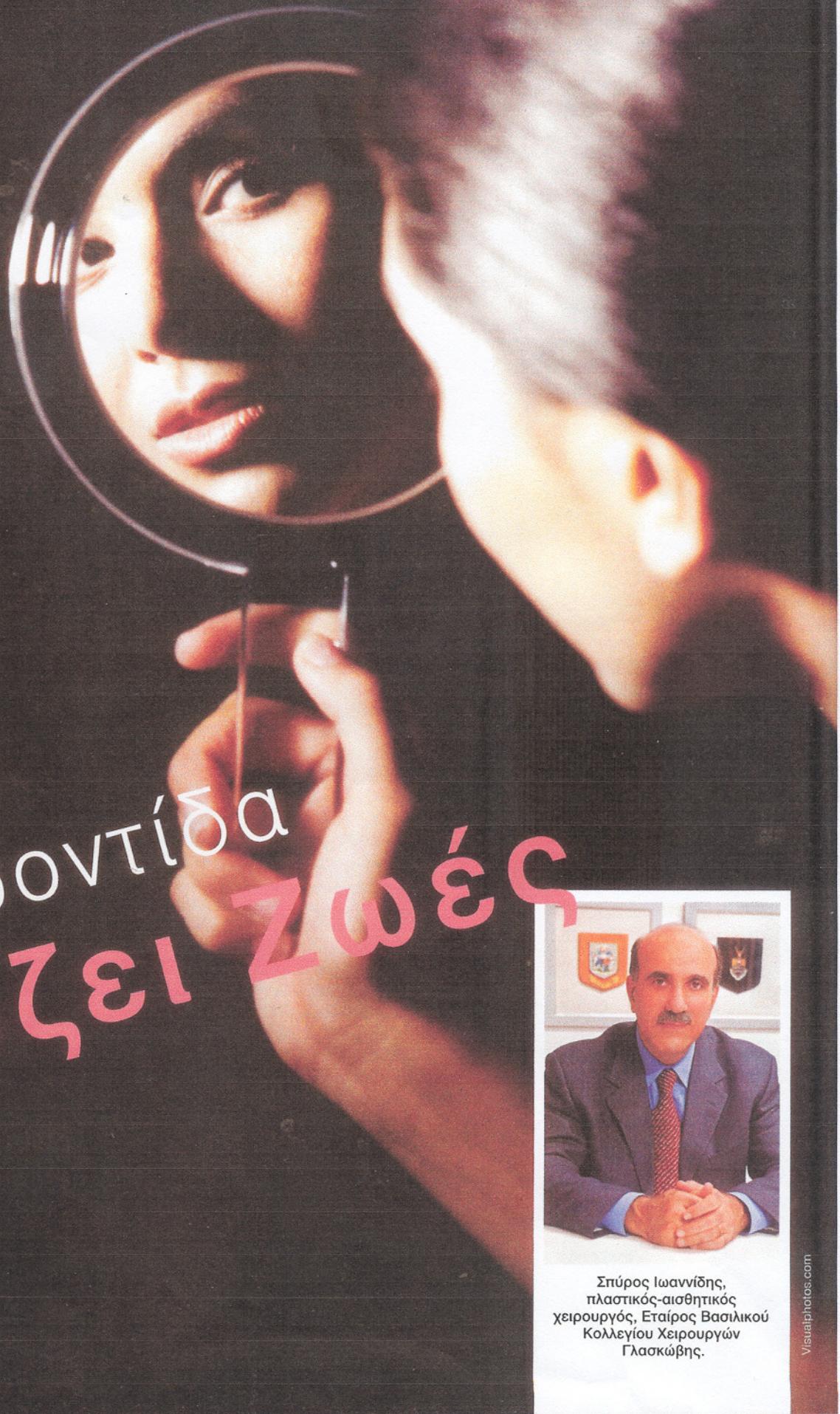


Η φροντίδα
Σώζει Ζωές



Σπύρος Ιωαννίδης,
πλαστικός-αισθητικός
χειρουργός, Εταίρος Βασιλικού
Κολλεγίου Χειρουργών
Γλασκώβης.

Η πρόσθιψη είναι από τους καλύτερους τρόπους για να διατηρήσετε την υγεία του δέρματός σας, αλλά δεν είναι πανάκεια. Εξίσου σημαντική είναι και η συνεχής παρατήρησή του, προκειμένου να δείτε τις χόνια αλλαγές στις εδιές / σπίλους.

Aπό τα πιο συνηθισμένα «σημάδια» που έχουμε σε διάφορα σημεία του σώματός μας είναι οι ελιές ή -σύμφωνα με την επιστημονική ορολογία- οι σπίλοι. Είναι μία εκδήλωση καλοήθους πολλαπλασιασμού των κυτταρικών στοιχείων που βρίσκονται φυσιολογικά στο δέρμα, η αιτία όμως του σχηματισμού τους παραμένει ακόμα άγνωστη.

Αν και οι περισσότεροι αναπτύσσονται βαθμιαία στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, μερικοί εμφανίζονται με τη γέννηση και είναι μόνιμοι. Συνήθως έχουν ομάλο περιγράμμα και είναι ομοιογενείς στο χρώμα, ωστόσο αν κάποια στιγμή παρατηρήσετε ύποπτα συμπτώματα, καλό είναι να συμβουλευθείτε έναν γιατρό. Εμείς απευθυνθήκαμε στον πλαστικό-αισθητικό χειρουργό κ. Σπύρο Ιωαννίδη.

Οι σπίλοι έχουν συχνά συνδυαστεί με το μελάνωμα, δηλαδή τον καρκίνο του δέρματος. Έρευνα που έγινε στις Ηνωμένες Πολιτείες έδειξε ότι ο κίνδυνος ανάπτυξης μελανώματος κατά τη διάρκεια ζωής ενός ανθρώπου είναι 1 προς 87. Τί είναι όμως το μελάνωμα και πόσο πρέπει να ανησυχούμε;

Μελάνωμα αποκαλείται ένας κακοήθης όγκος των μελανοκυττάρων του δέρματος και πράγματι μπορεί να παρουσιαστεί από έναν σπίλο. Το ανησυχητικό είναι ότι τα τελευταία χρόνια ο αριθμός των κρουσμάτων έχει αυξηθεί σημαντικά. Κάθε χρόνο στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ γίνεται διάγνωση περίπου ενός εκατομμυρίου μορφωμάτων. Το κακοήθες μελάνωμα αποτελεί το ένα από αυτά τα εκατό είδη καρκίνου και, μολονότι όταν διαγνωσθεί εγκίρως θεραπεύεται 100%, υπάρχει μεγάλη θνησιμότητα από αυτό το είδος καρκίνου, ιδιαίτερα σε άτομα νεαρής ηλικίας.

Η ηλικία και το φύλο παίζουν ρόλο;

Σαφώς και παίζουν, γιατί οι περισσότερες δερματικές βλάβες, τις οποίες προκαλεί η ηλιακή ακτινοβολία, αρχίζουν να δημιουργούνται από την παιδική ηλικία. Εμφανίζεται δε συχνότερα στους άνδρες από ότι στις γυναίκες.

Ποιά άτομα κινδυνεύουν περισσότερο;

Αυτά με ανοιχτόχρωμα δέρματα με φακίδες ή με πολλούς σπίλους, που έχουν αυξημένη πιθανότητα



εγκαύματος, εκείνα που εκτίθενται αλόγιστα στον ήλιο και όσα έχουν ιστορικό μελανώματος (τα ίδια ή η οικογένειά τους).

Τί πρέπει να προσέχουμε σε έναν σπίλο;

Αν έχει μεγάλη διάμετρο, τυχόν αλλαγές στις άκρες του, αν είναι συμμετρικός, το χρώμα του, καθώς και τον αριθμό τους. Ο μέσος όρος στους ενήλικες κυμαίνεται γύρω στους 30.

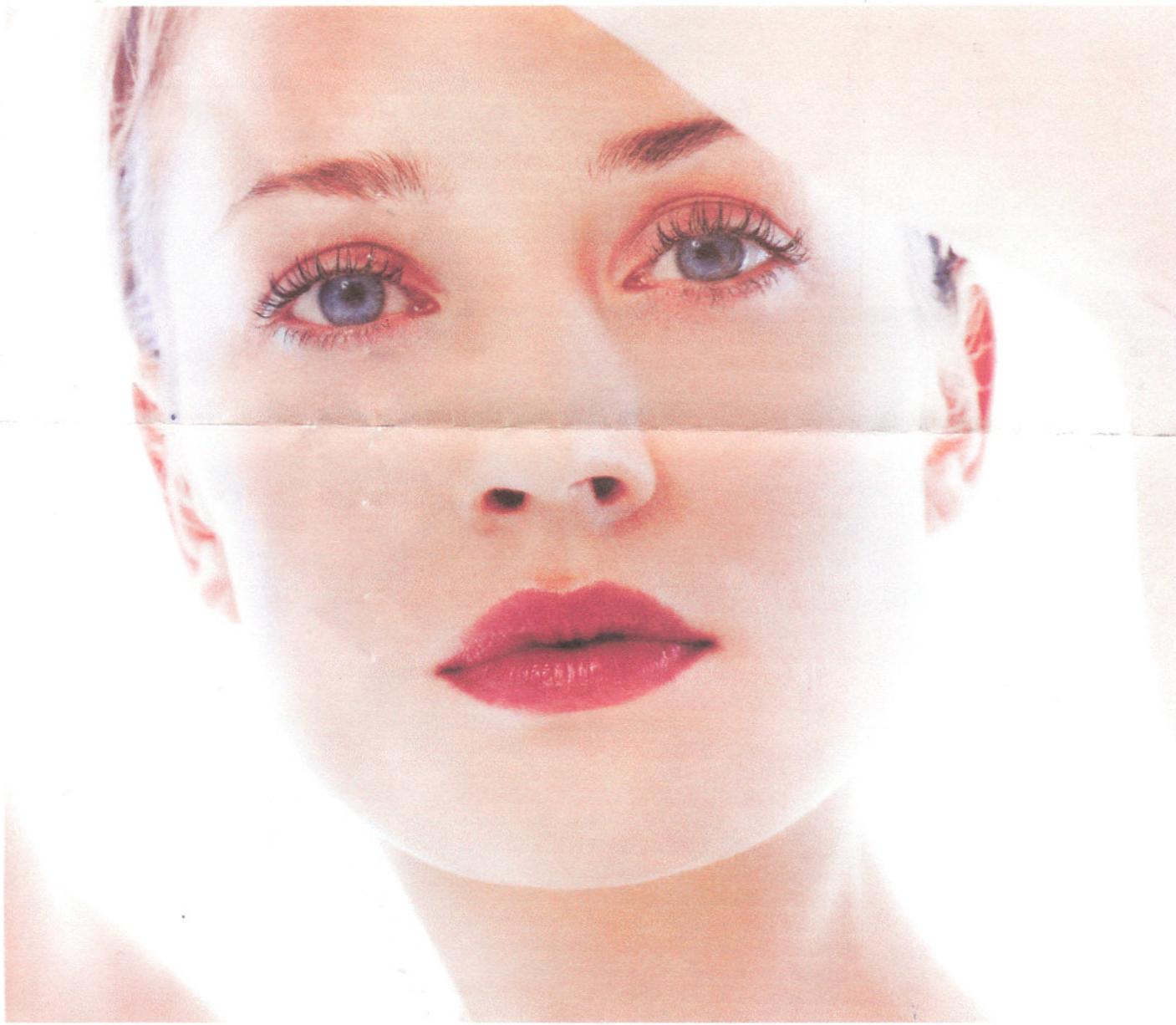
Και ποιά είναι τα χαρακτηριστικά ενός επικίνδυνου σπίλου;

Κατ' αρχήν αλλαγή στον χρωματισμό, αν δηλαδή σκουραίνει, χάνει το χρώμα του ή εμφανίζει διάφορους χρωματισμούς. Αν παρουσιάζεται κνησμός, ερυθρότητα, οίδημα ή πρήξιμο στη γύρω περιοχή ή αιμορραγεί. Είναι σημάδια που πρέπει οπωσδήποτε να ελεγχθούν, για να διαπιστωθεί αν παραπέμπουν σε μελάνωμα.

Με ποιόν τρόπο γίνεται η ιατρική εξέταση;

Μετά την κλινική εξέταση, ο γιατρός κάνει ακριβή καταγραφή, με τη βοήθεια μίας βιντεοκάμερας, όλων των σπίλων, με πανοραμικές άψεις του σώματος, ώστε να εντοπίζεται ο κάθε σπίλος ξεχωριστά. Στη συνέχεια, δοσοι χρειάζονται στενή παρακολούθηση φωτογραφίζονται μέσω ψηφιακής τεχνολογίας με το δερματοσκόπιο και η εικόνα που εμφανίζεται επεξεργάζεται από ένα ειδικό πρόγραμμα του υπολογιστή και αναλύεται μέσα σε ελάχιστο χρόνο, μετρώντας την ασυμμετρία, το όριο, το χρώμα, τη διάμετρο και την ανάπτυξη ή πιο εύκολα, κάνοντας το τεστ ABCDE, για να έχουμε μία συνολική εκτίμηση της επικίνδυνότητας.

Όλες οι απεικονίσεις αποθηκεύονται ηλεκτρονικά για να διευκολυνθεί η σύγκριση προηγούμενων φωτογραφήσεων με μεταγενέστερες, ούτως ώστε να μπορεί να εντοπισθεί και η παραμικρή αλλαγή που θα εκτιμηθεί από τον γιατρό. Είναι επίσης σημαντικό να επισημάνουμε την ακρίβεια στη διάγνωση που μπορεί να επιτύχουμε, ώστε να αποφευχθεί η άσκοπη χειρουργική επέμβαση σε σπίλους που δεν είναι επικίνδυνοι. Το φθινόπωρο είναι η καταληλότερη εποχή για τη «χαρτογράφηση» του δέρματος. Α.Τ.



ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ...

Οι ειδικοί των ιατρικών κέντρων **ΜΟΡΦΗ** μας ενημερώνουν.

ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΟΤΑΝ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΤΡΕΧΕΙ ΥΠΑΡΧΕΙ Η ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΤΟΝ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕΙ.

Επιθυμία, κάθε γυναίκας είναι μία νεανική και υγιής επιδερμίδα. Με την πάροδο όμως του χρόνου ο ρυθμός ανανέωσης των κυττάρων επιβραδύνεται και ο παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης μειώνεται. Ένα από τα βασικότερα μέτρα πρόληψης της γήρανσης είναι η αποφλοίωση. Υπάρχουν πολλοί τρόποι: από τους πιο απλούς, όπως ο χρήση σφουγγαριού την ώρα του μπάνιου, μέχρι τους πιο εξελιγμένους, που απαιτούν ειδικές θεραπείες και εκτελούνται από γιατρούς.

Οι ειδικές θεραπείες χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: στις επεμβατικές -όπου απαιτείται χειρουργείο- και τις περιπατητικές, οι οποίες είναι μη επεμβατικές. Στην πρώτη κατηγορία κατατάσσονται οι χειρουργική δερμαπόξεση με λέιζερ και τα υψηλής περιεκτικότητας χυμικά πήλινγκ. Τα αποτελέσματα είναι εντυπωσιακά, ωστόσο απαιτούν 10 με 15 ημέρες χρόνο ανάρρωσης και απολύτως συμμόρφωση στους κανόνες φροντίδας.

Οι περιπατητικές θεραπείες είναι πιο ήπιες και ανώδυνες, δεν προκαλούν ερεθισμό, και τα αποτελέσματα αρχίζουν να φαίνονται σταδιακά, συνήθως μετά την πέμπτη συνεδρία. Αν μάλιστα συνδυα-

στούν μεταξύ τους, τότε τα αποτελέσματα είναι θεαματικά.

Από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους είναι η θεραπεία Microneedle® ή Dermagym®, η οποία επιτυχάνει τρεις διαφορετικές διαδικασίες σε μία θεραπεία: τη μπχανκή δερμαπόξεση -ώστε να αφαιρεθούν τα νεκρά κύτταρα-, τη χρήση σέρνων φρούτων ή αμινοξέων και την κρυογενική θεραπεία.

Άλλες μέθοδοι είναι η αποφλοίωση με μικροκρυστάλλους και η φωτοανάπλαση με κύματα πολυμικού φωτός, ενώ η διόρθωση των ρυτίδων μπορεί να επιτευχθεί είτε με ενέσιμα εμφυτεύματα που τις γεμίζουν, είτε με μυοχαλαρωτικές ενέσεις, οι οποίες εμποδίζουν τις συσπάσεις των μυών που τις δημιουργούν. Ο γιατρός θα κρίνει ποιά θεραπεία θα ακολουθήσει, ανάλογα με την περίπτωση.

Προκειμένου να αντιμετωπιστεί σφαιρικά το θέμα της γήρανσης, πραγματοποιούνται εξειδικευμένες εξετάσεις που μπορούν να προσδιορίσουν τη Βιολογική μας πλικία, και γονιδιακός έλεγχος (DNA) που δείχνει τη γενετική προδιάθεσή μας. Έτσι, καταρτίζονται εξατομικευμένα προγράμματα, που περιλαμβάνουν επίσης διατροφή και μυϊκή ενδυνάμωση του σώματος. **A.T.**