

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΦΩΤΟΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ.

Τα περισσότερα εμφανή σημάδια της γήρανσης του δέρματος είναι αποτέλεσμα της σωρευτικής καθημερινής έκθεσής μας στον ήλιο. Χρειάζονται από 10 μέχρι και 40 χρόνια για να γίνει εμφανής αυτή η καταστροφή.

Η φωτογήρανση έχει αυξηθεί τις τελευταίες δεκαετίες λόγω της αλλαγής του τρόπου ζωής μας.

Πριν το 1920 ήταν περίεργο άτομα της μεσαιας και της ανώτερης τάξης να θέλουν μαυρισμένο δέρμα, γιατί μόνο οι εργάτες ήταν μαυρισμένοι από τον ήλιο.

Σήμερα, οι άνθρωποι έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο, το οποίο συνήθως σημαίνει περισσότερη ώρα έξω στον ήλιο. Επιπλέον, οι άνθρωποι σήμερα ζουν περισσότερο και προτιμούν να ζουν σε ζεστά μέρη, όπου η ηλιακή καταστροφή είναι σχεδόν αναπόφευκτη. Η φωτογήρανση ξεκινάει από την εφηβεία, αρχίζει να διαφαίνεται κλινικά στη δεκαετία των 20 και ξεκάθαρα διαπιστώνεται στη δεκαετία των 30. Γενικά, στα τέλη της δεκαετίας των 20 και στις αρχές της δεκαετίας των 30 τα πρώτα σημάδια της φωτογήρανσης (ελαφριά καταστροφή) κάνουν την εμφάνισή τους.

Η υπεριώδης ακτινοβολία

Οι φωτοκαταστροφικές δράσεις της ηλιακής ακτινοβολίας στο δέρμα επηρεάζονται από:

την ένταση,

τη διάρκεια και

τη συχνότητα της έκθεσης στον ήλιο.

Η UVC φιλτράρεται από το όζον και δεν φθάνει στη γη.

Η UVB μας διαπερνά όλο το χρόνο και αποδεδειγμένα μεγάλη ενέργεια στην κερατίνη και τις επιφανειακές στοιβάδες της επιδερμίδας.

Περίπου το 40% της UVB, διαπερνά την κερατίνη.

Η έκθεση στην UVB προκαλεί έγκαυμα και μελάγχρωση.

Η UVA, αποδεδειγμένα χαμηλότερη ενέργεια στο δέρμα (λόγω μεγαλύτερου μήκους κύματος), αλλά το διαπερνά πιο βαθιά, φθάνοντας μέχρι το υποδόριο λίπος.

Προκαλεί μελάγχρωση χωρίς ερύθημα, αλλά είναι υπεύθυνη μακροχρόνιων καταστροφικών επιδράσεων στο δέρμα.

Η διείσδυση της ηλιακής ακτινοβολίας στο δέρμα είναι ανάλογη με το μήκος κύματος και εξαρτάται από:

- α) την πάχυνση της κερατίνης,
- β) την ποσότητα της μελανίνης, και
- γ) το βαθμό αιμάτωσης.

ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ ΦΩΤΟΓΗΡΑΝΣΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

1. ΤΡΑΧΥΤΗΤΑ

το δέρμα γίνεται ξηρό και τραχύ λόγω της καταστροφής του υδρολιπιδικού φιλμ και της πάχυνσης της κερατίνης στιβάδας της επιδερμίδας.

2. ΡΥΤΙΔΕΣ

δημιουργούνται λόγω της απώλειας κολλαγόνου και ελαστίνης στο χόριο και αυξάνονται με την αφυδάτωση του δέρματος.

3. ΧΑΛΑΡΩΣΗ

αυτό συμβαίνει καθώς το δέρμα δεν έχει επαρκή ελαστικότητα για να αντιμετωπίσει τις συνέπειες της βαρύτητας και έτσι χαλαρώνει.

4. ΩΧΡΟ ΔΕΡΜΑ

τα αιμοφόρα αγγεία του δέρματος καταστρέφονται και μειώνονται. Σ' αυτό οφείλεται η ελαφρά κίτρινη απόχρωση του δέρματος. Στην πραγματικότητα το δέρμα παρουσιάζει ανεπάρκεια σε αιμοφόρα αγγεία.

5. ΔΥΣΧΡΩΜΙΕΣ

εμφανίζονται ως εντονότερος χρωματισμός του δέρματος σε κάποιες περιοχές και ως καταστροφή των χρωστικών κυττάρων σε περιοχές που το δέρμα είναι πιο ανοιχτό.

Αυτό μπορεί να συμβεί και σε άτομα με σκούρο δέρμα και αποτελεί ένα από τα συχνότερα προβλήματα του μελαχρινού και του μαύρου δέρματος.

6. ΗΛΙΑΚΟΙ ΦΑΓΕΣΩΡΕΣ

σε περιπτώσεις χρόνιας σοβαρής ηλιακής καταστροφής, τα μεγάλα 'μαύρα στίγματα' (φαγέσωρες) εμφανίζονται στις πιο λιπαρές περιοχές του προσώπου, όπως η μύτη και το μέτωπο.

Η αιτία είναι ο υπερβολικός αριθμός των ελεύθερων κερατινοκυττάρων που αναμειγνύονται με το σμήγμα και φράζουν τους πόρους.

7. ΗΛΙΑΚΗ (ΑΚΤΙΝΙΚΗ) ΥΠΕΡΚΕΡΑΤΩΣΗ

τα ηλιακά σημάδια (ή η υπερκεράτωση) τελικά προκαλούνται από την καταστροφή του DNA των κυττάρων που έχουν δεχθεί ακτινοβολία και τα οποία τότε αναπτύσσονται ως υπερκεράτωση ή καρκίνος του δέρματος.

8. **ΕΛΑΣΤΩΣΗ (ELASTOSIS)**

γνωστή επίσης ως 'δέρμα χήνας', 'λαιμός γαλοπούλας', παρατηρείται στο λαιμό και στην περιοχή του θώρακα.

Αυτό συμβαίνει γιατί το υλικό της ελαστίνης σχηματίζει συμπαγή μάζα.

Φαίνεται ότι οι ελαστικές ίνες σπάνε εξαιτίας της έκθεσης στις ακτίνες UV και όταν σπάσουν απότομα, διασκορπίζονται σε μικρές μπάλες.

Αυτή η ηλιακή καταστροφή είναι μόνιμη και πολύ λίγα μπορούμε να κάνουμε για να τη θεραπεύσουμε.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ:

Από τη στιγμή που το δέρμα έχει υποστεί φωτογήρανση η απλή περιποίηση με προϊόντα για χρήση στο σπίτι δεν είναι αρκετή. Πρέπει να ακολουθηθούν εντατικές – ειδικές θεραπείες που μπορούν να πραγματοποιηθούν από εξειδικευμένους γιατρούς και μόνο.

Η περιποίηση στο σπίτι θα πρέπει να γίνεται με εξειδικευμένα καλλυντικά που θα περιέχουν ουσίες, όπως η βιταμίνη A, C, ή E και άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες όπως το συνένζυμο Q10, το λιποϊκό οξύ κ.α., σε συγκεντρώσεις που θα καθορίσει ο εξειδικευμένος δερματολόγος.

Οι θεραπείες για την αντιμετώπιση της φωτογήρανση γίνονται μόνο από εξειδικευμένους δερματολόγους, εξατομικεύοντας κάθε περίπτωση.

Ο γιατρός έχει να επιλέξει ανάμεσα σε θεραπείες με:

- Laser (Laser αναζωογόνησης – Laser Fractional)
- Peeling: Χημική αποφλοιώση με ουσίες AHA, BHA, TCA, κ.α.
- Microdermabrasion
- Μεσοθεραπεία: Με αντιοξειδωτικές ουσίες.