

# Το δέρμα του ορειβάτη

Κείμενο: **ΑΜΑΛΙΑ ΤΣΙΑΤΟΥΡΑ \***

**Μ**πατόν-κραμπόν-πιολέ από τη μία, καπέλο-αντιηλιακό-ενυδατική στο σακίδιο από την άλλη. Η δερματολόγος-αφροδισιολόγος Δρ Αμαλία Τσιατούρα εξηγεί τις ανάγκες του δέρματος στο βουνό και προτείνει λύσεις για να το διατηρείτε νεανικό.

Η ορειβασιά είναι ένα από τα αγαπημένα σπορ που προάγουν την υγεία μας: όσο απολαμβάνουμε τις ομορφιές της φύσης οι μύες των πνευμόνων γυμνάζονται, η καρδιαγγειακή λειτουργία τόνωνεται, ενώ η πεζοπορία σε μεγάλο υψόμετρο μας βοηθά και να αδυνατίσουμε! Ωστόσο, η χρόνια έκθεση στον ήλιο και μάλιστα στο βουνό έχει επιπτώσεις στο δέρμα μας. Ο ήλιος γερνά πρόωρα την επιδερμίδα που εμφανίζει ρυτίδες, καφέ κηλίδες και ενίοτε πανάδες. Επίσης, ο ιδρώτας και τα κλειστά παπούτσια ευνοούν την ανάπτυξη μυκητιάσης που επεκτείνεται συχνά και στα νύχια. Η δερματολόγος Δρ Αμαλία Τσιατούρα προτείνει μεθόδους που επαναφέρουν τη σφριγηλότητα και τον ομοιόμορφο τόνο στο δέρμα, ενώ ταυτόχρονα δίνει τις δικές της συμβουλές.

## Κωδικός: Αφυδάτωση

Το δέρμα ενός ανθρώπου που εκτίθεται πολλές ώρες στον ήλιο γίνεται πιο τραχύ και συχνά αφυδατώνεται. Αυτό συμβαίνει και τους χειμερινούς μήνες γιατί η υπερυψωμένη ακτινοβολία σε μεγάλο υψόμετρο είναι πολύ ισχυρή, ειδικά όταν το βουνό έχει χιόνι και το δέρμα δέχεται και την αντανάκλαση των ακτίνων. Η αφυδάτωση ευνοεί την εμφάνιση ρυτίδων και πρέπει να αντιμετωπιστεί. Στο βουνό έχετε μαζί σας ένα καλό αντιηλιακό προϊόν με ενυδατικά συστατικά (π.χ. υαλουρονικό οξύ) και το βράδυ στο καταφύγιο εφαρμόστε μια κρέμα με καταπραυντικές και ενυδατικές ουσίες-όπως το υαλουρονικό οξύ και το ιαματικό νερό- σε πρόσωπο, λαιμό και χέρια.

**Τι να κάνω;** Για την τραχύτητα υπάρχει το μηχανικό πλίνγκ, γνωστό και ως μικροδερμοαπόξεση: γίνεται με μια μικρή κεφαλή διαμαντιού κάθε εποχή του χρόνου. Το δέρμα δεν ξεφλουδίζει και η θεραπεία είναι αρκετά ήπια. Απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και το πρόσωπο είναι πάλι λείο. Αν το πρόβλημά σας δεν είναι η τραχύτητα αλλά η αφυδάτωση, η **μεσοθεραπεία** πλέον γίνεται και χωρίς ενέσεις, με μια μικροσυσκευή ακριβείας που μοιάζει με στυλό και λέγεται Dermapen. Αυτή εισάγει στο δέρμα υαλουρονικό οξύ, μια ουσία την οποία ο οργανισμός διαθέτει, αλλά δυστυχώς η παραγωγή της μειώνεται καθώς μεγαλώνουμε. Το υαλουρονικό οξύ που εισάγουμε στο δέρμα επαναφέρει τα επίπεδα της ενυδάτωσης στο φυσιολογικό και το δέρμα δείχνει πιο νεανικό και σφριγηλό.

## Κωδικός: Καφέ κηλίδες

Εμφανίζονται και σε 25άρηδες και 30άρηδες στο πρόσωπο, τα χέρια και το ντεκολτέ! Αιτία είναι η έκθεση στον ήλιο που οδηγεί στη συσσώρευση μελανίνης τοπικά. Μοιάζουν με επίπεδες ελιές και συνήθως είναι

αθώες. Η επίσκεψη στο δερματολόγο είναι απαραίτητη για να τις ξεχωρίσει από τους σπύλους.

**Τι να κάνω;** Η σύγχρονη τεχνολογία που τις εξαλείφει είναι το **λείζερ Fractional**: Αυτό τραυματίζει επιλεκτικά την επιφάνεια του δέρματος, το οποίο τις επόμενες μέρες αναγεννάται. Η καινούρια επιδερμίδα είναι απαλλαγμένη από καφέ κηλίδες. Το ίδιο αποτέλεσμα προσφέρουν και τα πλίνγκ, με τη διαφορά ότι χρειάζεται μια σειρά επισκέψεων. Αφήστε να περάσουν δύο εβδομάδες για να πάρετε μέρος στην επόμενη ορειβασιά γιατί το δέρμα καλό είναι να μην εκτεθεί αρκετά στον ήλιο μετά τις θεραπείες αυτές. Επίσης, μην αμελείτε να απλώνετε αντιηλιακό με ισχυρό δείκτη προστασίας (SPF 50) στο βουνό, χειμώνα-καλοκαίρι.

## Κωδικός: Πανάδες

Οι πανάδες μοιάζουν με σκούρους, καφέ λεκέδες και οφείλονται σε υπερβολική συσσώρευση μελανίνης (χρωστικής που προσδίδει σκούρο χρώμα) στο δέρμα, ενώ εμφανίζονται σε ανθρώπους με προδιάθεση. Δυστυχώς δεν υπάρχει μόνιμη θεραπεία, γι' αυτό καλό είναι να έχετε υπόψη σας πως μπορεί να υπάρξει υποτροπή. Αιτία της εμφάνισής τους είναι και τα αντισυλληπτικά και διαταραχές στα επίπεδα των ορμονών, γι' αυτό μερικές γυναίκες εμφανίζουν πανάδες εξαιτίας όχι του ήλιου, αλλά της εγκυμοσύνης.

**Τι να κάνω;** Η πιο αποτελεσματική θεραπεία είναι το λείζερ fractional για τις επιφανειακές πανάδες (όχι τις βαθιές). Επίσης προτείνουμε **πλίνγκ με γλυκολικό οξύ** σε συγκέντρωση 25-70% και λευκαντικές κρέμες όλο το χρόνο. Το καλό με τα πλίνγκ που γίνονται με γλυκολικό οξύ είναι ότι δεν προκαλούν έντονη απολέπιση, ωστόσο ορισμένες λευκαντικές κρέμες που περιέχουν υδροκινόνη ίσως ερεθίσουν το δέρμα, οπότε εκείνες τις μέρες αποφύγετε οποιαδήποτε εξόρμηση. Συνήθως το ιατρικό πρωτόκολλο στα πλίνγκ είναι 3 συνεδρίες, 1 ανά 15 μέρες. Όσοι έχετε προδιάθεση για πανάδες, μην ξεχνάτε να φοράτε και καπέλο στις εξορμήσεις σας και φουλάρι που καλύπτει το ντεκολτέ. Επίσης, μην αμελείτε να ανανεώνετε το αντιηλιακό τουλάχιστον ανά 2 ώρες.

## Κωδικός: Ρυτίδες

Το 90% των ρυτίδων οφείλονται στη χρόνια έκθεση στον ήλιο. Μπορείτε να καθυστερήσετε την εμφάνισή τους αν προσέχετε αρκετά το δέρμα σας φορώντας αντιηλιακό και καπέλο που προσφέρει σκιά στο πρόσωπο, αλλά και αν αποφεύγετε το κάπνισμα που δημιουργεί οξειδωτικό στρες και ρυτίδες γύρω από το στόμα.

**Τι να κάνω;** Η πιο σύγχρονη μέθοδος που εφαρμόζουμε για να απαλύνουμε τις ρυτίδες είναι οι **ενέσεις μπότοξ** που τις λειαίνουν και εκείνες με υαλουρονικό οξύ που τις γεμίζουν, εφόσον είναι βαθιές. Μια συνολική βελτίωση της υφής του δέρματος προσφέρει το Total Plasmalift που γίνεται με συνδυασμό λείζερ frac-



tionai και μεσοθεραπείας με πλάσμα από το αίμα του ασθενή. Αυτό είναι πλούσιο σε αιμοπετάλια και δίνει τροφή στο δέρμα.

## Κωδικός: Ελιές στο δέρμα

Τα τελευταία χρόνια όλοι εμείς οι δερματολόγοι τονίζουμε πόσο σημαντικό είναι να αποφεύγεται η έκθεση στον ήλιο, ειδικά χωρίς αντιηλιακό. Το μελάνωμα που είναι η πιο επιθετική μορφή καρκίνου του δέρματος χτυπά κάθε χρόνο 130.000 ανθρώπους. Ο μεγάλος αριθμός των σπύλων είναι επιβαρυντικός παράγοντας για εμφάνιση κακοήθειας, γι' αυτό πρέπει να τους παρακολουθείτε και να ελέγχετε μια φορά το χρόνο.

**Τι να κάνω;** Η εξέταση κλειδί είναι η **δερματοσκόπηση**, με την οποία βλέπουμε τους σπύλους έναν προς ένα. Εξετάζουμε τα όριά του, το χρώμα του, το μέγεθος κ.ά. Επίσης κάνουμε χαρτογράφησή τους, δηλαδή τους φωτογραφίζουμε και τους καταχωρούμε σε ειδικό λογισμικό ηλεκτρονικά, ώστε κάθε χρόνο να βλέπουμε αν μεγάλωσαν ή όχι. Σε κάποιες περιπτώσεις προτείνουμε την αφαίρεση κάποιου σπύλου με λείζερ ή χειρουργικά.

## Κωδικός: Μύκητες στα πόδια!

Ο ιδρώτας και οι κακές συνθήκες υγιεινής ευνοούν την ανάπτυξη μυκητιάσης στα δάχτυλα των ποδιών. Οι βλάβες είναι συνήθως στρογγυλές και έχουν λευκό, κόκκινο ή καφέ χρώμα. Η μυκητίαση στη συνέχεια ίσως επεκταθεί στα νύχια. Τα τελευταία γίνονται παχιά, κίτρινα, ίσως ξεφλουδίσουν και σπάνε. Αν τα αφήσετε χωρίς θεραπεία, ενδέχεται οι μύκητες να οδηγήσουν σε απώλεια του νυχιού.

**Τι να κάνω;** Η θεραπεία μπορεί να γίνει με εφαρμογή αντιμυκητιασικής κρέμας τοπικά, αλλά συνήθως χορηγούμε ταυτόχρονα και αγωγή από το στόμα για μικρό διάστημα. Αν οι μύκητες επεκταθούν στα νύχια, η θεραπεία μέχρι πρότινος ήταν χρονοβόρα, αλλά πλέον χρησιμοποιούμε την καινούρια τεχνολογία **λείζερ ND-Yag για την ονχομυκητίαση**. Η ακτίνα του λείζερ εξαλείφει τους μύκητες κάτω από τα νύχια χωρίς να δημιουργεί βλάβες στο υγιές μέρος τους. Συνήθως αρκούν 3 συνεδρίες για την οριστική λύση.

\* Η Δρ Αμαλία Τσιατούρα είναι δερματολόγος-αφροδισιολόγος, επιστημονική διευθύντρια στην Cosmetic Derma Medicine. Τηλ.: 210 6980451, [www.cosmeticdermamedicine.gr](http://www.cosmeticdermamedicine.gr)



**ONE  
LIFE TO  
LIVE**

 SALEWA GREECE

Κεντρική Διεύθυνση: ΡΟΔΟ ΑΒΕΕ, Σύντ. Ζησιμτσπούλου 62, 17564 Π. Φάληρο Τηλ. 210 9428200

[www.polo.gr](http://www.polo.gr), [sales@polo.gr](mailto:sales@polo.gr)