



ΑΡΓΥΡΗ ΚΑΠΕΛΛΑΡΗ

Δερματολόγος- Ειδικευθείσα στην Αισθητική Δερματολογία- Μέλος Ελληνικής Δερματοχειρουργικής Εταιρείας, Ε.Α.Δ.Ε., Α.Φ.Μ.Ε., Ε.Α.Δ.Υ., ESCAD, ESLD

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Οι εξελίξεις της αναγεννητικής ιατρικής

Ο μύθος του Προμηθέα, που κάθε βράδυ οι ιστοί από το ήπαρ που αναγεννιόταν είναι γνωστός από την αρχαιότητα, δείχνοντας ότι ο δρόμος προς την κυτταρική ανανέωση και αθανασία βρίσκεται στα μυστικά του οργανισμού μας. Πράγματι, οι πρώτες μελέτες με βλαστοκύτταρα (τα αρχέγονα αναγεννητικά κύτταρά μας που υπάρχουν κυρίως στον λιπώδη ιστό, στον πλακούντα και στον μυελό των οστών) με προέλευση τον εύκολα προσβάσιμο λιπώδη ιστό, έγιναν πριν είκοσι χρόνια για την αποκατάσταση των κυττάρων του μυοκαρδίου μετά από έμφραγμα. Από τότε, με την εξέλιξη της βιολογίας και της τεχνολογίας, η αναγεννητική ιατρική έχει να προσφέρει πολλά στην αισθητική δερματολογία. Γνωρίζουμε ότι, η κυτταρική γήρανση αφορά σε όλα τα κύτταρα στο δέρμα μας και εμείς απλά βλέπουμε το τελικό αποτέλεσμα με την απώλεια λίπους από το πρόσωπο ή την υπερτροφία του λίπους σε άλλες περιοχές, την απώλεια της στήριξης μέσω αλλαγών στη σκελετική δομή του προσώπου μας, την απώλεια της ελαστικότητας και της υγρασίας στο δέρμα και ταυτόχρονα διαταραχές στη μελάγχρωση και την υφή.

Ολιστικό μονοπάτι αυτοϊασης

Η αναγεννητική ιατρική έρχεται να προσφέρει ένα ολιστικό και φυσικό μονοπάτι αυτοϊασης με τη χρήση βλαστοκυττάρων από το λίπος και εξωσώματα από το αίμα ή από το λίπος μας. Έτσι, σε μεγάλο βαθμό διορθώνουμε το όμοιο με το όμοιο, δεν παραμορφώνουμε αισθητικά ένα πρόσωπο αλλά αντιστρέφουμε σταδιακά ότι έφερε η γήρανση με αυτές τις νέες αντιφλεγμονώδεις και αντιγηραντικές θεραπείες. Σκοπός είναι better but same, να δίνουμε στον ασθενή την καλύτερη εκδοχή του εαυτού του και να προσφέρουμε πάλι τη χαμένη αυτοπεποίθηση. Έχουμε εξελίξει την αυτομεταμόσχευση λίπους με χρήση ακόμα πιο ατραυματικών εργαλείων δημιουργώντας nano fat και micro fat εγχύσεις στο πρόσωπο, έχοντας σαν πηγή το πολύ πλούσιο, σε βλαστοκύτταρα, επιφανειακό στρώμα του λίπους μας από το σώμα μας. Αλλά η εξέλιξη δεν ήταν μόνο αυτό, αλλά ήταν η ενσωμάτωση σε αυτό των αυτόλογων εξωσωμάτων είτε από το αίμα, είτε από το λίπος του ίδιου του ασθενή. Ακούγεται σαν να κάνουμε πάλι μάθημα βιολογίας στο σχολείο. Φανταστείτε ότι, η γήρανση είναι μία διαδικασία όπου τα κύτταρά μας παύουν να παράγουν και να ανανεώνονται. Αυτό που αλλάζουμε πλέον είναι ότι, δίνουμε, μέσω

ενέσεων, μία φυσική και στοχευμένη εντολή αυτοεπιδιόρθωσης. Αυτή η εντολή είναι τα εξωσώματα δηλαδή αυξητικοί παράγοντας, mRna, αμινοξέα, λιπίδια, όλα κλεισμένα μέσα σε σφαίρες επικοινωνίας από το ένα κύτταρο στο άλλο. Η διαδικασία λήψης είναι απλή είτε με τοπική αναισθησία από το λίπος μας στο σώμα, είτε μετά από απλή αιμοληψία και ειδική επεξεργασία. Η βιβλιογραφία με πολλές μελέτες δείχνει την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα των μεθόδων αυτών, ακόμα και σε δύσκολα περιστατικά με μεγάλη φωτογήρανση, μεγάλης ηλικίας ασθενείς, δύσκολες αλωπεκίες δηλαδή παθήσεων του τριχωτού της κεφαλής, επίμονο μέλασμα (πανάδες), εγκαύματα, κατακλίσεις, ατροφίες από αυτοάνοσα νοσήματα του συνδετικού ιστού. Οι ενδείξεις είναι πολλές και για την αισθητική και για την κλασική δερματολογία.

Αντιστρέφοντας τη φλεγμονή

Πηγή των εξωσωμάτων μπορεί να είναι και άλλα θηλαστικά όπως από το πρωτόγαλα ή τον πλακούντα βοοειδών ή από εκχυλίσματα από φυτά. Έχουν παρόμοιες εντολές (mRna) με τα ανθρώπινα αλλά με μικρότερη βέβαια αναπλαστική δυνατότητα, συγκριτικά με τα αυτόλογα. Αυτά δεν τα εφαρμόζουμε με ενέσεις αλλά πάντα μέσω τοπικής χρήσης, είτε με microneedling συσκευών ή μετά από χρήση συσκευών ενέργειας, όπως fractional laser η fractional rf microneedling. Η χρήση αυτών των υβριδισμάτων είναι μελετημένη και ασφαλής είτε για το πρόσωπο είτε για το τριχωτό της κεφαλής. Σταδιακά, αντιστρέφουμε τη φλεγμονή στα κύτταρά μας και το δέρμα γίνεται πιο σφιχτό, πιο ενυδατωμένο, μειώνουμε τις πανάδες και τις ρυτίδες. Έχει εφαρμογή σε ευαίσθητα δέρματα με ροδόχρου νόσο και ερυθρότητα, σε δέρματα με ήπια ακμή, με πανάδες και δυσχρωμίες. Δυναμώνει την αιμάτωση και την ανάπτυξη νέων τριχών, με επαναφορά της πυκνότητας της τρίχας και βελτίωση της ανδρογενετικής αλωπεκίας. Η ιατρική επιστήμη ερευνά και εξελίσσεται με νέες ανακαλύψεις προς όφελός μας και η καλύτερη ασφάλεια είναι η γνώση.



ΜΑΡΙΑ ΚΟΤΡΩΤΣΙΟΥ

Πλαστικός Χειρουργός, Ιδιώτης και Διευθύντρια Πλαστικής Χειρουργικής, Νοσοκομείο Ευαγγελισμός

ΡΥΤΙΔΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Η σύγχρονη απάντηση στη γήρανση του προσώπου

Σε μια εποχή όπου η εικόνα παίζει καθοριστικό ρόλο στην καθημερινότητά μας, ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν λύσεις που τους επιτρέπουν να διατηρούν μια φυσικά ανανεωμένη εμφάνιση. Η ρυτιδοπλαστική - γνωστή διεθνώς ως facelift- παραμένει στο επίκεντρο αυτής της συζήτησης, χάρη στη δυνατότητά της να προσφέρει ουσιαστική και μακροχρόνια βελτίωση. Οι σύγχρονες τεχνικές έχουν μεταμορφώσει την προσέγγισή μας. Από την εποχή που η ρυτιδοπλαστική συνδεόταν με ένα υπερβολικά «τεντωμένο» αποτέλεσμα, έχουμε περάσει σε μια φιλοσοφία που βασίζεται στη φυσικότητα.

Επένδυση στην ποιότητα ζωής

Με τη διαχείριση των ανατομικών στοιχείων και την τριδιάστατη προσέγγιση στους ιστούς, ο στόχος δεν είναι να αλλάξουμε τα χαρακτηριστικά του προσώπου, αλλά να αποκαταστήσουμε την αρμονία που χάνεται με το χρόνο. Παράλληλα, ο συνδυασμός της ρυτιδοπλαστικής με λιπομεταφορά, βλεφαροπλαστική ή επεμβάσεις αναζωογόνησης του δέρματος ενισχύει το συνολικό αποτέλεσμα, προσφέροντας μια πιο ολοκληρωμένη παρέμβαση. Η ανάρρωση έχει πια μειωθεί σημαντικά και οι περισσότεροι ασθενείς επιστρέφουν στις δραστηριότητές τους μέσα σε 10 ημέρες. Σε μια κοινωνία που προχωρά γρήγορα και οι απαιτήσεις είναι υψηλές, η ρυτιδοπλαστική δεν αποτελεί πολυτέλεια αλλά επένδυση στην ποιότητα ζωής. Με την κατάλληλη εξατομικευμένη αξιολόγηση και τη σωστή τεχνική, μπορεί να προσφέρει όχι μόνο αισθητική βελτίωση, αλλά και μια βαθύτερη αίσθηση αυτοπεποίθησης.



ΣΟΦΙΑ ΚΑΤΙΔΟΥ
Χειρουργός Οδοντίατρος

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

«Ο ρόλος της συνέπειας του ασθενούς»

Η συνέπεια στην οδοντιατρική φροντίδα δεν εξαντλείται στο καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών. Αντίθετα περιλαμβάνει όλα όσα πρέπει να τηρήσει ο ασθενής για να απολαμβάνει μια ασφαλή θεραπεία με τα καλύτερα αποτελέσματα. Ως οδοντίατρος που αντιμετωπίζω από απλές πράξεις ρουτίνας

μέχρι πολύπλοκες αποκαταστάσεις, έχω δει τη διαφορά που κάνει ένα δεσμευτικό και συνεπές σχέδιο θεραπείας: προβλέψιμη επούλωση, λιγότερες επιπλοκές, γρηγορότερη ίαση και αποτελέσματα που δείχνουν και είναι φυσικά.

Όταν δημιουργούμε ένα σχέδιο θεραπείας, χαρτογραφούμε μια χρονολογική ακολουθία βημάτων — διάγνωση, ενεργή θεραπεία και συντήρηση - το καθένα χτίζει πάνω στο προηγούμενο. Η παράλειψη ραντεβού, η καθυστέρηση διαδικασιών ή η εναλλαγή ειδικοτήτων χωρίς συντονισμό διακόπτει αυτή τη σειρά. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι αποτυχία αποκαταστάσεων, επιδείνωση της περιοδοντικής νόσου, ακόμα και δαπανηρές ή επίπονες διορθωτικές εργασίες που θα μπορούσαν να έχουν αποφευχθεί.

Η συνέπεια επίσης ενισχύει την ασφάλεια. Πολλές αισθητικές και επανορθωτικές διεργασίες βασίζονται σε σταδιακές προσεγγίσεις (για παράδειγμα: υγεία των ούλων πριν από τη τοποθέτηση στεφανών, ή σταδιακή λεύκανση πριν από αισθητικές αποκαταστάσεις). Η τήρηση της προγραμματισμένης αλληλουχίας μειώνει τον κίνδυνο

υποτροπής ή αποτυχίας του πλάνου εργασίας, επιτρέπει ακριβείς ρυθμίσεις και βοηθά στην αποτροπή φθοράς σε βάθος χρόνου. Επίσης μας δίνει χρόνο να παρακολουθούμε την επούλωση των ιστών μετά από επεμβατικές αποκαταστάσεις και να βελτιώνουμε την αισθητική, ώστε το χαμόγελο να φαίνεται φυσικό.

Ως κλινικοί ιατροί που εργαζόμαστε είτε στην οδοντιατρική είτε στην ιατρική αισθητική, στόχος μας είναι να προσφέρουμε αποτελέσματα που είναι ταυτόχρονα αναμενόμενα και όμορφα. Παράλληλα όμως με τη δική μας επιστημονική προσέγγιση, χρέος μας είναι να ενημερώνουμε τους ασθενείς μας για το πόσο σημαντικό είναι να μένουν πιστοί στο σχέδιο θεραπείας που δημιουργείται για τις εξατομικευμένες ανάγκες τους: να προσέρχονται σε επανελέγχους, να επικοινωνούν για κάθε ανησυχία τους και να ακολουθούν τις οδηγίες για την καθημερινή φροντιστική τους ρουτίνα. Αυτή η συνεργασία είναι που μετατρέπει μια απλά καλή θεραπεία σε ένα ασφαλές, εξαιρετικό και με μεγάλη διάρκεια αποτέλεσμα.