



ΦΩΤΟΓΗΡΑΝΣΗ

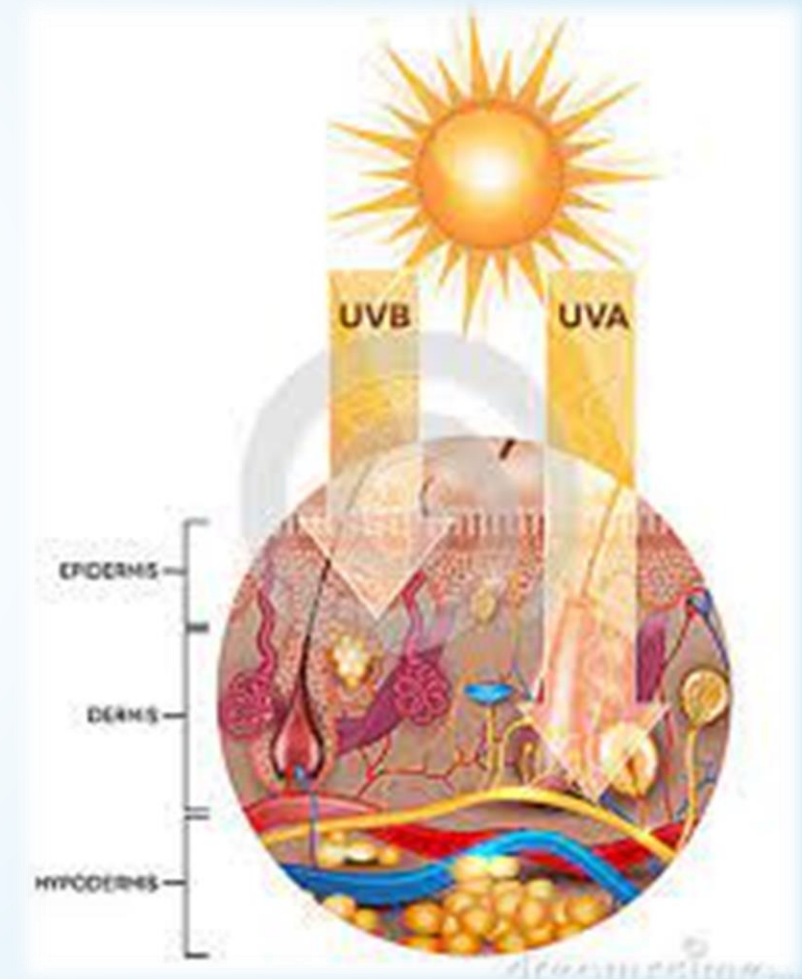
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΦΩΤΟΓΗΡΑΝΣΗ;

- Η γήρανση που οφείλεται στην παρατεταμένη και μακροχρόνια έκθεση στον ήλιο αλλά και σε κάθε συνθήκη κατά την οποία το δέρμα εκτίθεται σε UVB ακτινοβολία (π.χ. solarium)
- Αντιπροσωπεύει το 90% της γήρανσης του δέρματος και είναι άμεσο αποτέλεσμα σωρευτικής βλάβης από τον ήλιο όπου έχουμε εκτεθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.
- Η βλάβη ξεκινά από την πρώτη στιγμή έκθεσης μας στον ήλιο (δεν γίνεται αμέσως ορατή)
- Χρειάζονται από 10 μέχρι 40 χρόνια για να γίνει εμφανής αυτή η καταστροφή



ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ;

- Κυρίως στην υπεριώδη ακτινοβολία, μπορεί να επιδεινωθεί και από άλλους παράγοντες όπως: ατμοσφαιρική ρύπανση, ορατό/υπέρυθρο φως, ενδοκρινικούς παράγοντες
- Η φωτογήρανση επηρεάζεται από τον χρόνο έκθεσης, την ένταση και τη διάρκεια στην ηλιακή ακτινοβολία και στην υπεριώδη ακτινοβολία
- Η UVB ακτινοβολία μας διαπερνά όλο το χρόνο, περίπου το 40% της UVB διαπερνά την κερατίνη, ενοχοποιείται κυρίως για το ερύθημα και το έγκαυμα του δέρματος
- Η UVA λόγω μεγαλύτερου μήκους κύματος διαπερνά το δέρμα πιο βαθιά (μέχρι το υποδόριο λίπος) προκαλώντας καταστροφή στη δομή του κολλαγόνου και της ελαστίνης





ΟΡΑΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΦΩΤΟΓΗΡΑΝΣΗΣ

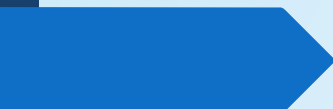
- 
- Τραχύτητα
 - Χαλάρωση
 - Ρυτίδες (βαθιές)
 - Υπερκεράτωση
 - Ηλιακοί φαγέσωρες
 - Δυσχρωμίες
 - Μελαγχρωματικές κηλίδες
 - Καταστροφή αιμοφόρων αγγείων του δέρματος
 - Ελάστωση (δέρμα χήνας)
 - Προκαρκινικές βλάβες

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

- Αυτές που είναι περισσότερο εκτεθειμένες στον ήλιο:
- Πρόσωπο
- Λαιμός
- Ντεκολτέ
- Ώμος
- Ράχη των χεριών

Σημείωση: οι ανοιχτόχρωμες επιδερμίδες είναι πιο επιρρεπείς στις βλάβες του δέρματος





ΠΡΟΛΗΨΗ

- Αντιηλιακό προϊόν με μεγάλο δείκτη προστασίας
- Ανανέωση κάθε 2 ώρες τουλάχιστον
- Τοποθέτηση 20' πριν βγούμε στον ήλιο
- Πρόσληψη νερού (αρκετή ποσότητα)
- Αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο τις επικίνδυνες ώρες (11π.μ.- 4μ.μ.)
- Περιποιήσεις δέρματος με κατάλληλα ενυδατικά προϊόντα
- Ισοροπημένη διατροφή
- Χρήση καπέλου
- Προσοχή στο Sollarium
- Κάλυψη του σώματος με ρούχα και σκιερά μέρη