

Perfect

# Beauty

ΤΕΥΧΟΣ 1  
ΜΑΡΤΙΟΣ 2011

ΟΛΕΣ ΟΙ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ & ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Πέρα  
από το  
**botox**  
...νέες μέθοδοι

Λαιμός  
τώρα γίνεται!

**experts**

Εμπιστευτείτε τους καλύτερους  
για τη βελτίωση της εικόνας σας

άντρας  
στα χέρια του  
πλαστικού



# ΕΝΕΣΕΙΣ ΛΙΠΟΥΣ - ΒΛΑΣΤΟΚΥΤΤΑΡΟ

## ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΝΕΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

Το λίπος και τα βλαστοκύτταρα από το ίδιο μας το σώμα έχουν μπει τα τελευταία χρόνια στον αγώνα για τη διατήρηση της νεανικής όψης με όσο το δυνατόν πιο φυσικό τρόπο.

### «Γεμίστε» το πρόσωπό σας φυσικά

Στις κλασικές μη επεμβατικές θεραπείες τα τελευταία χρόνια προστέθηκε η τεχνική της ανάπλασης του προσώπου με τη χρήση αυτόλογου λίπους, δηλαδή λίπους που λαμβάνεται από την ίδια την ενδιαφερόμενη. Πρόκειται για μια εναλλακτική μέθοδο «γεμίσματος» των ρυτίδων αλλά και αποκατάστασης του χαμένου όγκου στα ζυγωματικά ή τα χείλη, καθώς και σε άλλα σημεία του προσώπου τα οποία είτε είναι εκ φύσεως λεπτά είτε αδυνατίζουν υπερβολικά με την πάροδο των ετών. Σε σύγκριση με τις προϋπάρχουσες τεχνικές διαθέτει δύο σημαντικά πλεονεκτήματα. Αφενός το υλικό που χρησιμοποιείται είναι φυσικό, αφού προέρχεται από το ίδιο μας το σώμα, άρα είναι απολύτως φιλικό, οπότε δεν ενέχει κίνδυνο αλλεργιών ή παρενεργειών. Αφετέρου, εφόσον πετύχει η τεχνική –γιατί το λίπος μπορεί να μην «πιάσει» εκεί που θα εγχυθεί, όπως συμβαίνει στις μεταμοσχεύσεις όταν το μόσχευμα απορρίπτεται–, τα αποτελέσματα είναι μακροχρόνια και όχι για λίγους μόνο μήνες.

**Η προσθήκη λίπους μπορεί να εφαρμοστεί και στο σώμα, εκεί όπου θέλουμε παραπάνω όγκο ή επιθυμούμε να σμιλεύσουμε κάποιο σημείο για να αποκτήσουμε πιο αρμονική σιλουέτα.**

### Πώς γίνεται

Η θεραπεία με το αυτόλογο λίπος έχει ως εξής: η επιθυμητή ποσότητα λίπους λαμβάνεται από κάποιο σημείο του σώματός μας (π.χ. από την κοιλιά ή τους γλουτούς) και, αφού «καθαριστεί» με μια ειδική τεχνική, εγχύεται είτε απευθείας στις ρυτίδες σαν μόνιμο ενέσιμο εμφύτευμα είτε σε συγκεκριμένα σημεία του προσώπου για την αποκατάσταση του χαμένου όγκου.

### Με τη δύναμη των βλαστοκυττάρων

Ιατρικές έρευνες της τελευταίας διατίας αποκάλυψαν ότι τα κύτταρα του λιπώδους ιστού είναι πολύ πλούσια σε βλαστοκύτταρα και μαζί με τον πολφό των δοντιών και το αίμα του ομφάλιου λώρου (που μπορεί να ληφθεί μόνο κατά τον τοκετό) αποτελούν τις τρεις βασικότερες πηγές βλαστοκυττάρων. Τα βλαστοκύτταρα θεωρούνται εξαιρετικά πολύτιμα στην Ιατρική και τις ιατρικές αισθητικές θεραπείες επειδή είναι πολυδύναμα (έχουν δηλαδή την ιδιότητα να διαφοροποιούνται σε κύτταρα διαφορετικών ιστών) και αν εγχυθούν στην επιδερμίδα έχουν τη δυνατότητα να την αναζωογονήσουν σε βάθος αυξάνοντας σημαντικά την ποσότητα του παραγόμενου κολλαγόνου. Αν λοιπόν το λίπος που λαμβάνεται υποστεί μια ειδική επεξεργασία στο εργαστήριο και γίνει ακόμα πιο πλούσιο σε βλαστοκύτταρα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν μια τονωτική ένεση για την επιδερμίδα που την θρέφει εκ των έσω.

### Ιδανική ηλικία τα 40

Με την πάροδο των ετών η θεραπεία έχει ακόμα καλύτερο αποτέλεσμα, αφού το κυτταρικό δυναμικό του δέρματος ενισχύεται μέρα με τη μέρα και έτσι όσοι έχουν κάνει ενέσεις λίπους στο πρόσωπό τους εξακολουθούν να φαίνονται νέοι όσο περνούν τα χρόνια. Επειδή όμως με την πάροδο των ετών η ποιότητα των βλαστοκυττάρων μας υποβαθμίζεται, η θεραπεία αυτή δεν συσπίνεται να γίνεται για πρώτη φορά σε πολύ ώριμες επιδερμίδες, αφού το λίπος που θα απομονωθεί από το λιπώδη ιστό του σώματος δεν θα έχει τόσο αναζωογονητική «δύναμη». Ιδανική ηλικία για την πραγματοποίησή της θεωρούνται τα χρόνια κοντά στα σαράντα.



# αντιγηραντικά λείζερ

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΓΕΩΡΓΙΟΥ  
ΖΑΜΠΑΚΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΓΑΪΤΑΝΗ,  
ΠΛΑΣΤΙΚΩΝ ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ

## νεανική εμφάνιση χωρίς νυστέρι



Τα λέιζερ αποτελούν το «βαρύ πυροβολικό» της αισθητικής χειρουργικής για την ανανέωση και την ανάπλαση της επιδερμίδας. Γι' αυτό άλλωστε η τεχνολογική τους εξέλιξη τα τελευταία χρόνια είναι εντυπωσιακή.

### Άμεσο αποτέλεσμα

Σε σύγκριση με τα προγενέστερα λέιζερ οι ακτίνες νέας γενιάς υπερέχουν στο ότι τραυματίζουν ελάχιστα το δέρμα, καθώς, χάρη σε μια πολύπλοκη τεχνολογία που βασίζεται σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές, εστιάζουν με ακρίβεια στα σημεία της «βλάβης» και αφήνουν ανέπαφα τα περιφερικά κύτταρα. Στην πράξη, το αποτέλεσμα είναι να εξαχνώνουν την επιδερμική στιβάδα του δέρματος αφήνοντας υγιείς δερματικές νησίδες—όπως ονομάζονται— έτσι ώστε η επούλωση και η πλήρης αποκατάσταση να είναι ταχύτερες. Αν λοιπόν παλιότερα μια γυναίκα που έκανε λέιζερ είχε για λίγες ημέρες έναν ερεθισμό στο πρόσωπό της, σήμερα μπορεί από το ιατρείο του πλαστικού χειρουργού ή του δερματολόγου να πάει κατευθείαν στο γραφείο της ή σε ένα επαγγελματικό ραντεβού χωρίς τίποτα στην εμφάνισή της να μαρτυρά ότι υποβλήθηκε σε αισθητική θεραπεία.

### Γνωρίστε τα laser pixel

Οι διαθέσιμες θεραπείες με λέιζερ περιλαμβάνονται στο οπλοστάσιο της πλαστικής χειρουργικής με διάφορες ονομασίες όπως laser resurfacing (ανάπλαση), fractional laser, pixel laser και accent laser. Τα laser pixel, που αποτελούν μια από τις πιο πρόσφατες τεχνολογικές εξελίξεις, μπορούν να αποκαταστήσουν τα σημάδια γήρανσης, να λειάνουν λεπτές γραμμές και ρυτίδες (π.χ. το «πόδι της χήνας» ή τις «ρυτίδες του καπνιστή» στο άνω χείλος), να βελτιώσουν σημαντικά τις ουλές από ακμή ή τραυματισμούς, αλλά και να δώσουν στο κουρασμένο πρόσωπο πιο νεανική και σφριγηλή όψη.



## Πώς λειपुरγούν

Η μέθοδος βασίζεται στην επιλεκτική καταστροφή του στόχου με μικρο-ακτίνες που εισχωρούν τμηματικά στην επιδερμίδα, αφήνοντας ανέπαφα τα σημεία στα οποία οι ιστοί είναι υγιείς, ενώ η γυναίκα νιώθει ένα στιγμιαίο ήπιο κάψιμο που δεν είναι ενοχλητικό. Η δράση του laser ρίχνει βασίζεται στην εξάχνωση των ιστών που έχουν υποστεί ζημιά και την αφαίρεση της εξωτερικής στιβάδας του δέρματος. Το laser «χαρτογραφεί» την επιδερμίδα σαν ένα πλέγμα αποτελούμενο από πολλά μικρά τμήματα (τα λεγόμενα pixels) και στοχεύει μόνο σε αυτά που παρουσιάζουν την ένδειξη προβλήματος, όπως π.χ. ουλές, χαλάρωση ή λεπτές γραμμές. Με τη διατήρηση του περιβάλλοντος ιστού ανέπαφου, η ανάρρωση είναι ταχύτατη, καθώς ο οργανισμός απομακρύνει (διά της λεμφικής οδού) μόνο τα σωματίδια που «χτυπά» η ακτίνα του laser, και η όψη του δέρματος αποκαθίσταται πολύ πιο γρήγορα. Κάθε συνεδρία διαρκεί 15-30 λεπτά περίπου, ενώ η θεραπεία είναι ανώδυνη και δεν απαιτεί αναισθησία. Η ένταση της συσκευής είναι απολύτως ελεγχόμενη και η θεραπεία μπορεί να γίνει πιο βαθιά ή πιο επιφανειακή, ανάλογα με το μέγεθος του προβλήματος. Από την πορεία της κατάστασης ορίζεται και ο αριθμός των συνεδριών. Κατά μέσο όρο πάντως απαιτούνται 2-3 επαναλήψεις για την ολοκλήρωση του αποτελέσματος, οι οποίες συνιστάται να απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον 10-15 ημέρες.

## Για μεγαλύτερες ηλικίες

Για τις πιο ώριμες επιδερμίδες, οι οποίες εκτός από ρυτίδες παρουσιάζουν και χαλάρωση, ιδανική θεραπεία είναι τα laser accent των οποίων η δράση στηρίζεται στις ραδιοσυχνότητες. Οι τελευταίες χρησιμοποιούνται στην αισθητική ιατρική για να αντιμετωπίσουν στο μιν σώμα την εμφάνιση της κυτταρίτιδας και την εναπόθεση λίπους σε διάφορες περιοχές (δηλαδή το τοπικό πάχος), στο δε πρόσωπο τη χαλάρωση. Η θερμότητα που μεταφέρουν οι ραδιοσυχνότητες κάτω από το δέρμα βοηθάει στην τόνωση του αίματος και της λέμφου, ενώ παράλληλα προκαλεί και συρρίκνωση των λιποκυττάρων, κάτι που αποδεδειγμένα ιδιαίτερα επωφελές στην καταπολέμηση των ατελειών της σιλουέτας. Αυτό όμως που έχει ιδιαίτερη σημασία στην ανανέωση - ανάπλαση του προσώπου είναι ότι οι ραδιοσυχνότητες διεγείρουν τους ινοβλάστες (συγκεκριμένη κατηγορία κυττάρων που υπάρχουν στο χόριο, τη βαθύτερη δερματική στιβάδα) ώστε να αυξηθεί η παραγωγή κολλαγόνου. Με τη βοήθεια των θεραπειών αυτών το δέρμα φαίνεται πιο νεανικό, σφριγηλό και λείο σε διάστημα 2-3 μηνών.

## Δύο ειδών ραδιοσυχνότητες

Το προηγμένο σύστημα των λείζερ νέας γενιάς με ραδιοσυχνότητες διαθέτει το πλεονέκτημα πως παράγει δύο ειδών ραδιοσυχνότητες, τις μονοπολικές και τις διπολικές. Οι διπολικές ραδιοσυχνότητες εφαρμόζονται για να θερμάνουν τους ιστούς του προσώπου πιο επιφανειακά (π.χ. γύρω από τα μάτια ή στην περιοχή του λαιμού), ενώ με τη μονοπολική ραδιοσυχνότητα η θερμότητα μεταφέρεται πιο βαθιά, σε περιοχές όπως τα μάγουλα. Σημεία-στόχοι για θεραπεία με τέτοιου είδους laser είναι οι περιοχές γύρω από τα μάτια, τα ζυγωματικά και το προγόυλι. Ειδικά στα μάτια η δράση του είναι θεαματική, καθώς απαλύνει και λειαίνει τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες που βρίσκονται στο «πόδι της χίνας», αλλά και το πρήξιμο το οποίο εμφανίζεται μερικές φορές στο κάτω βλέφαρο.

## Τι πρέπει να ξέρετε πριν το κάνετε

Παρά τη θερμότητα που μεταφέρει στους ιστούς η συσκευή του laser, το άτομο δεν αισθάνεται ούτε πόνο ούτε δυσφορία χάρη σε ένα προηγμένο σύστημα ψύξης της «κεφαλής». Το δέρμα εμφανίζει μια ελαφριά ερυθρότητα που υποχωρεί σταδιακά μέσα στις επόμενες 24 ώρες και η θεραπεία, που διαρκεί 20-30 λεπτά, μπορεί να επαναληφθεί ύστερα από δύο εβδομάδες. Συνολικά χρειάζονται συνήθως 5-8 συνεδρίες, ανάλογα με το μέγεθος του προβλήματος και την ανταπόκριση που έχει κάθε επιδερμίδα. Προτού ξεκινήσει η θεραπεία πρέπει να αφαιρεθούν όλα τα μεταλλικά αξεσουάρ (π.χ. ρολόι) και κοσμήματα, ενώ η εφαρμογή της αντενδεικνύεται σε περιπτώσεις που υπάρχει κάποια μορφή δερματοπάθειας ή εμφυτευμένος βηματοδότης.

## Συνδυάστε τα

Για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα μπορεί να γίνει συνδυασμός των παραπάνω θεραπειών. Έτσι, για να ολοκληρωθεί η διπλή τους δράση συνιστάται να γίνονται συνδυαστικά οι εφαρμογές των δύο ειδών laser βάσει ενός εξατομικευμένου προγράμματος.

**Η μόνη αντένδειξη για τις θεραπείες με λείζερ είναι η άμεση έκθεση της επιδερμίδας στον έντονο ήλιο, γι' αυτό είναι προτιμότερο να γίνονται κατά τους χειμερινούς μήνες.**



# Γεώργιος Ζαμπάκος

## «αυξάνεται η ζήτηση για μη επεμβατικές θεραπείες»

Με «βαρύ» βιογραφικό και πολλές τιμητικές διακρίσεις για το ερευνητικό του έργο, ο Γεώργιος Ζαμπάκος δεν παύει να παρακολουθεί τις εξελίξεις της πλαστικής χειρουργικής.



### Who is Who

Σπούδασε στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Συνέχισε στη Μεγάλη Βρετανία όπου «μαθήτευσε» σε πολλά νοσοκομεία, μεταξύ των οποίων το νοσοκομείο Derriford στο Πλίμουθ, το νοσοκομείο Addenbrooke's στο Κέιμπριτζ και τα νοσοκομεία Wexham Park και Royal London στο Λονδίνο.

### Ως γιατρός τρέφετε ιδιαίτερη προτίμηση σε κάποια επέμβαση;

Στην αυξητική στήθους, επειδή το στήθος αποτελεί κατεξοχήν σύμβολο της θηλυκότητας και συνεπώς οι διαταραχές ή οι στέλειές του προκαλούν σημαντικά ψυχολογικά προβλήματα στις γυναίκες.

### Τι ζητούν συνήθως οι γυναίκες που έρχονται για να «φτιάξουν» το στήθος τους;

Οι περισσότερες Ελληνίδες έρχονται στον πλαστικό χειρουργό αρκετά νωρίς στη ζωή τους –μετά τα 20 έτη– για να αποκαταστήσουν ένα πολύ μικρό στήθος ή μία ανισομαστία. Έρχονται όμως και σε λίγο μεγαλύτερη ηλικία, ύστερα από εγκυμοσύνες ή αυξομειώσεις του σωματικού βάρους για να αποκτήσουν το στήθος που είχαν παλιότερα.

### Επηρεάζονται οι γυναίκες από τις star με το πολύ πλούσιο στήθος και ζητούν συχνά τέτοιου είδους «παρεμβάσεις»;

Όχι. Οι Ελληνίδες δεν παρασύρονται από την εικόνα της χυμώδους γυναίκας με το πολύ πλούσιο μπούστο που προβάλλεται ως πρότυπο αισθησιασμού και sex appeal και οι περισσότερες είναι πολύ προσγειωμένες και επιθυμούν απλώς να αποκτήσουν ένα φυσικό στήθος, χωρίς υπερβολές.

### Ο βομβαρδισμός των γυναικών με ανορεκτικά πρότυπα μέσα από τα μίντια έχει προκαλέσει αλλοιώσεις στο σώμα τους;

Τα ανορεκτικά πρότυπα που διαφημίζονται μέσα από τον κινηματογράφο και τα μίντια έχουν οδηγήσει αρκετά νέα κορίτσια σε υπερβολές, με αποτέλεσμα τη σμίκρυνση του φυσικού τους στήθους λόγω της υπερβολικής αδυναμίας ή των ορμονικών διαταραχών που προκαλούνται από τις δίαιτες πείνας. Έτσι, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις κοριτσιών που ζητούν τη βοήθεια του πλαστικού χειρουργού για να αποκαταστήσουν το σώμα τους.

### Τα τελευταία χρόνια ποιες θεραπείες ή επεμβάσεις είναι οι πλέον δημοφιλείς;

Οι πιο δημοφιλείς αλλά και ταυτόχρονα αποτελεσματικές είναι τα ενέσιμα εμφυτεύματα, το αυτόλογο λίπος (του ίδιου του υποβαλλόμενου στη θεραπεία) και τα νέας γενιάς λείζερ, με τα τελευταία να αποδεικνύονται το «βαρύ πυροβολικό» στη μάχη για την παράταση της νεότητας της επιδερμίδας. Η νέα τεχνολογία που χρησιμοποιούν τα λεγόμενα fractional lasers επιτρέπει στην ενέργειά τους να φτάνει σε βάθος 1-2 χιλιοστών στο δέρμα, προκαλώντας ελάχιστη βλάβη στην επιφάνεια. Έτσι προκαλείται παραγωγή νέου κολλαγόνου από τους ινοβλάστες (τα εξειδικευμένα δερματικά κύτταρα που παράγουν το κολλαγόνο), με αποτέλεσμα την ανανέωση και σύσφιξη του δέρματος. Η καινοτομία τους είναι ότι ο ηλεκτρονικός υπολογιστής που τα ελέγχει διασπά την αρχική ακτίνα λείζερ σε πολλές μικρότερες. Έτσι η θεραπεία αφήνει υγιείς «νησίδες» στο δέρμα που επιτρέπουν την ταχύτερη επούλωσή του.

**Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί πολύ η ζήτηση για ολοένα και λιγότερο επεμβατικές θεραπείες, που να μπορούν να προσφέρουν σημαντικά αντιγηραντικά οφέλη.**