

10.25x26.69	2	14	עמוד	PROFASHION	23/06/2011	27748544-1
דוקטור נמרוד פרידמן מנתח פלסט - 27900						

בין המשתתפים



ד"ר שרית כהן

מומחית לכירורגיה פלסטית ואסתטית, מרצה ומשתתפת פעילה בכינוסים בינלאומיים בח'ל ובארץ ומרבה לפרסם בכתבי עת מדעיים. מנהלת מרפאה בכללית אסטטיקה ומרפאה פרטית לכירורגיה פלסטית בר"ג.



ד"ר נמרוד פרידמן

רופא מומחה בכירורגיה פלסטית ואסתטית, בעל תחום התמחות עיקרי בכירורגיה האסתטית של הפנים והשד, חבר האיגוד הישראלי והאיגוד הבינלאומי לכירורגיה פלסטית.



שני קמחי

מונ"לית משותפת בחברת דרמטק, פחרונת אסתטיקה בהייטק, מקבוצת מעבדות ג'יג'י בעלת הזיכיון של חברת "יורה" הבינלאומית לפיתוח מכשור לאסתטיקה רפואית בעל יישומים מתקדמים לפנים ולגוף. המכשירים הם פרי פיתוח של צוות ישראלי, הכולל אנשי מקצוע מהשורה הראשונה, לרבות מהנדסים, מנתחים פלסטיים וחפאי עור בעלי ניסיון.



פני בן-עמי

קוסמטיקאית פרא-רפואית הפועלת למעלה מ-30 שנה בתחום הקוסמטיקה. בעברה ניהלה שתי קליניקות מובילות ובהמשך ייסדה את חברת קארט קוסמטיקס המתמחה בפיתוח ייצור ושיווק מוצרי קוסמטיקה ופדיקור פרא-רפואיים מקצועיים. את השכלתה בתחום תורת העור רכשה באוניברסיטת בר אילן ובאוניברסיטת תל אביב.



אבישי אשכנזי

אבישי אשכנזי הוא סמנכ"ל השיווק בחברת קוסמטיקום, היבאנית והמשווקת את מוצרי פיסר תומאס רוט, מאריה גלאנד ומותגי קוסמטיקה נוספים בישראל.



דלית לוי

מומחית בבניית וטיפוח הציפון ומנהלת נייל אקדמי, בית הספר למקצועות היופי.

18.52x26.22	1	30	עמוד	PROFASHION	23/06/2011	27748936-6
דוקטור נמרוד פרידמן מנתח פלסט - 27900						



עישון? ממש לא יפה לך.

על ההשפעה השלילית של העישון על עור הפנים שלך

ד"ר נמרוד פרידמן

נשים מוכנות לעבור הרבה בכדי להיראות במיטבן. למחט, למתוח, לשאוב ולהוציא ממיטב כספן על מוצרי טיפוח יקרים, אך רבות מהן לא מוכנות לוותר על העישון. ההתמודדות עם נזקי העישון מצריכה השקעה והתמדה רבה על-מנת למנוע את המשך הפגיעה בעור. קיימות דרכים לשיפור וטיפוח העור בהתאם לגיל ולמצב העור (להפסיק לעשן, כמובן, היא הראשונה שבה...)

אלטרנטיבות לטיפול המסורתי, באמצעות מכשור חדשני, המבוסס על אנרגיה לייזר, אור או גלי רדיו. מכשור זה מסייע בהפחתת הפיגמנטציה והכתמים שנוצרו כתוצאה מחשיפה לשמש, סיגריות ועוד. במקביל, מאפשר מיצוק של העור. הטיפול מתבצע במרפאה, ללא צורך בהרדמה וללא כאבים, כך שניתן מייד לאחר מכן לחזור לשגרת היומיום. יש לציין, כי טיפול במכשור המבוסס על גלי רדיו בלבד הוא טיפול המותאם גם לבעלי עור כהה מאחר ובשונה מטכנולוגיית הלייזר, אין מדובר בשימוש באנרגיה של אור ועל כן מתאים לכל גוני העור ללא חשש לכוויות.

מצא, כי ניתן לזהות אנשים מעשנים (בתנאי שעישונו 10 שנים לפחות) באמצעות מאפייני הפנים שלהם, כגון: קמטים, כתמים, איכות העור וכדומה. הנתון המשמעותי במחקר מוכיח כי פני המעשן הופכים את מראה למבוגר יחסית לגילו האמיתי. בקרב נשים כידוע, כבר בסביבות שנות העשרים מתחיל תהליך הזדקנות איטי כאשר העור הולך ומאבד מחיזיונותו בהדרגה. מחקרים מוכיחים כי 80% מסימני הגיל, מקורם בהשפעות הסביבה, כגון: נזקי עישון, חשיפה לשמש וזיהום אוויר. מניסוינו במרפאה, אני יכול לומר כי אין ספק שאנשים מעשנים נראים מבוגרים יותר לגילם בדרך כלל.

מנתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה בישראל, כפי שעולים באתר האגודה למלחמה בסרטן, אחוז המעשנים בשנת 2009 עמד על 20.9% - נתון המשקף מגמת ירידה בשעור העישון בישראל. בנשים יהודיות חלה ירידה קלה מ 18.7% ל 16.6% ב-2009. בכלל האוכלוסייה, 31.3% מכלל הגברים בישראל מעשנים ו-14.8% מכלל הנשים בישראל מעשנות. כמובן, שהסיבה הראשונה לגמילה מעישון היא החשש לבריאות, אולם יחד עם זאת נשים רבות חזרות לעור הפנים שלהן לא פחות וחוששות מפני השפעת נזקי העישון על הזדקנות העור והופעת קמטים וקמטוטים.

מה באשר למתיחת פנים? אנשים מעשנים מועדים לאחוז גבוה יותר של סיבוכים בניתוחים גדולים כגון: מתיחת פנים, הקטנת חזה ומתיחת בטן. הסיבה לכך היא שהחומרים הרעילים שבסיגריות גורמים לכיווץ של כלי הדם הקטנים וכתוצאה מכך מגיע פחות דם לאזור הניתוח. לכן, הסיכוי לסיבוכים כמו זיהום, צלקות לא יפות ואף נמק של עור גדל בצורה משמעותית בקרב אנשים מעשנים. אני באופן אישי לא מנתח נשים מעשנות את הניתוחים הללו בגלל הסיבוכים שיתכנו. יחד עם זאת הפסקת עישון 10 ימים לפני ולאחר הניתוח מספיקה בכדי לבטל את ההשפעה השלילית הזו על ההחלמה.

מחקר ידוע של ד"ר דאגלס משנת 1985, טבע את המונח "פני מעשן" במילון המונחים הרפואי. במסגרתו מצא, כי ניתן לזהות אנשים מעשנים באמצעות מאפייני הפנים שלהם, כגון: קמטים, כתמים, איכות העור וכדומה.

שגרת טיפוח ושיקום עור הפנים

ההתמודדות עם נזקי העישון מצריכה השקעה, התמדה והפסקת העישון כמובן, על מנת למנוע את המשך תהליך הפגיעה בעור. ישנן דרכים שונות לשקם ולטפח את העור בהתאם לגיל ומצב העור.

הזרקות בוטוקס, חומרי מילוי ומזותרפיה. נשים מעשנות הן בעלות שפתיים קפוצות בשל הגטייה לכווץ הזרקות חומרי מילוי משמפחת החומצה ההיאלאחנית למילוי קמטים וקמטוטים באזור השפתיים. אני משתמש בטכניקה מיוחדת להזרקה שבה לא רק משמלאים את הקמט, אלא גם יוצרים תמיכה לכל השפה אשר מאטה את התפתחות הקמטים. כמו כן, מאחר והעור מאבד מהלחות הטבעית שלו בקצב מהיר יותר בגלל השפעת העישון, ניתן במקרים אלה להחזיר לחות טבעית באמצעות טיפול מזותרפיה שהוא בעצם הזרקה עדינה יותר של חומצה הילאחנית מזדללת המסייעת לשיפור מרקם העור והצערותו.

מכשור טכנולוגי מתקדם לטיפול פיגמנטציה. בעבר, הטיפול היחיד שיכל לשפר את עור הפנים היה פילינג בינוני או עמוק. הפילינג הוא למעשה כוויה שגורמת להתקלפות העור הישן, על מנת שהגוף יצימח עור חדש, צעיר ורענן יותר. החסרונות העיקריים של הטיפול בפילינג הם תוצאה לא טבעית של גוון עור פנים בהיר, סיכוי גבוה לסיבוכים והחלמה ארוכה. כיום, קיימות

עישון עלול לגרום לעור להראות מבוגר ב 20 שנה ויותר

לרוב, כשמדברים על הנזקים הנגרמים מסיגריות, מדברים על הגברת הסיכוי לחלות בסרטן, פיתוח קשוי נשימה, ומחלות ריאות אחרות שיש להיזהר מהן. יחד עם זאת, נשים רבות רואות את ההשלכה באופן מוחשי יותר על עור הפנים ומוכנות להשקיע המון זמן וכסף על מנת לטפל בזה. הבעיה היא, שבשלב שהנזקים נראים על פני העור, מאוד קשה לטפל בהם ועל כן ההמלצה הראשונה היא כמובן להפסיק לעשן. ניתן לראות את ההבדלים בעור הפנים של מטופלת אשר מעשנת לעומת זו שאיננה מעשנת בבחור. לא רק שהן נראות מבוגרות יותר, אלא ששפתיים של נשים מעשנות הן שפתיים קפוצות ועל כן הן משדחת מבט כועס ועצבני.

איך קמט נולד?

החומרים הרעילים המצויים בסיגריות נפלטים בעשן ובאים במגע עם אזור הפנים ובכך מונעים אספקת חמצן לתאי העור באזור השפתיים בעיקר העליונות, הלחיים ומתחת לעיניים. הדבר גורם לפיגמנטציה, התייבשות העור, הזדקנות מוקדמת של תאי העור והופעת קמטים בשלבים מוקדמים יותר. העישון פוגע בתהליך העברת חמצן, ויטמינים ומינרלים לכלי הדם הקטנים המצויים בעור הפנים ובכך מקנה מראה עייף, חסר ברק ומבוגר יותר, כמו כן פוגע ביכולתו הטבעית של העור להתחדש. העישון גורם לשחרור רדיקלים חופשיים בעור אשר פוגעים במבנה התא, בתהליך ייצור הקולגן והאלסטין האחראים על גמישות העור ובכך יוצרים יותר קמטים. מיותר לציין כי פעולת השרירים החוזרת על עצמה בזמן העישון מחזקת ואף יוצרת קמטים וקמטוטים באזור השפה העליונה והתחתונה.

פני מעשן - מצא את ההבדלים

מחקר ידוע של ד"ר דאגלס משנת 1985, טבע את המונח "פני מעשן" במילון המונחים הרפואי. במסגרתו

הזנת העור בנוגדי חמצן. אחד מנזקי העישון לעור הפנים הוא כאמור שחרור רדיקלים חופשיים. לכן, מומלץ להזין את העור באמצעות תכשירים קוסמטיים עם מינון נכון ואפקטיבי של ויטמינים A, C, E, D, תה ירוק סלנין, ליקופן. בנוסף שתיית תה ירוק הנחשב לנוגד חמצן עוצמתי מאפשרת לדכא את האנזים MMP האחראי על פירוק הקולגן ומוציא בכמות גבוהה בעורם של מעשנים.

העשרת העור בלחות. למעשנים נטייה לעור יבש וסדוק, על כן מומלץ לרחץ את הפנים עם סבון מועשר בלחות הכולל ויטמינים כגון: C, A, E. ויטמינים E מסייע ליצירת קולגן ואלסטין האחראים כאמור על גמישות העור ובכך מונעים קמטים וקמטוטים.

אנשים מעשנים מועדים לאחוז גבוה יותר של סיבוכים בניתוחים גדולים. הסיבה לכך היא שהחומרים הרעילים שבסיגריות גורמים לכיווץ של כלי הדם הקטנים וכתוצאה מכך מגיע פחות דם לאזור הניתוח.