

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Καρακώστα Ε., Νικολάκη Σ., Καρακώστα Π., Καββαδάς Δ., Αναστασιάδου Π., Καπουκρανίδου Δ., Παπαμήτσου Θ.

Δ.Π.Μ.Σ.: «Υγεία και Περιβαλλοντικοί Παράγοντες», Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Επιστημών Υγείας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση των γνώσεων και των αντιλήψεων των πολιτών σχετικά με τους βλαπτικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες του δέρματος καθώς και των μεθόδων που χρησιμοποιούν για να προστατευτούν από αυτούς και να προστατευτούν.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

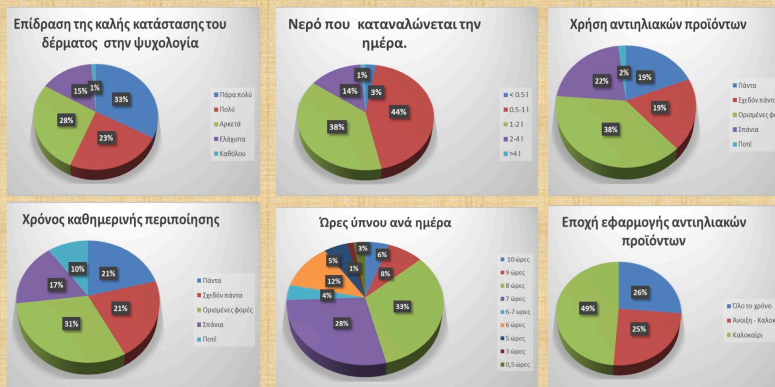
Επιλέχθηκε η ποσοτική έρευνα που υλοποιήθηκε με τη χρήση ερωτηματολογίου, ερωτήσεων ανοιχτού τύπου (Likert-5). Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν συνολικά **100 πολίτες** από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας και το ερωτηματολόγιο ελέγχθηκε ως προς την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης μιας μεταβλητής (Ανοva I) και ο συντελεστής γραμμικής συσχέτισης Pearson.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το ανθρώπινο δέρμα συνιστά ένα πολύπλοκο όργανο που καλύπτει ολόκληρη την εξωτερική επιφάνεια του σώματος.

Η ποιότητα του δέρματος επηρεάζεται από **εγγενείς** (χρονολογική γήρανση) και **εξογενείς** διαδικασίες (περιβαλλοντικοί παράγοντες).

Οι εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του δέρματος καθορίζονται **από το περιβάλλον, τη γενική υγεία και τις επιλογές τρόπου ζωής**. Επιπλέον, η προσεκτική περιποίηση της επιδερμίδας μπορεί να προστατεύσει το δέρμα και να τη διατηρήσει νεότερη για περισσότερο χρόνο. Οι αλλαγές στο δέρμα ωθούν τους ανθρώπους να αναζητήσουν καλλυντικές διαδικασίες για να βελτιώσουν την εμφάνιση του δέρματός τους.



Πίτες σχετικών συχνοτήτων (%) μερικών εκ των ερωτήσεων που τέθηκαν με στόχο τη μελέτη της επίδρασης διαφόρων παραγόντων στην ποιότητα του δέρματος

| ANOVA | p value |
|--|---------|
| Εξωτερικοί παράγοντες που επιβαρύνουν την ποιότητα του δέρματος | 1E-52 |
| Νερό που καταναλώνεται την ημέρα. | 0,00018 |
| Ώρες ύπνου ανά ημέρα | 0,01028 |
| Χρησιμοποιείτε αντιηλιακά προϊόντα; | 0,00045 |
| Ποια εποχή του χρόνου χρησιμοποιείτε αντιηλιακά προϊόντα; | 0,01028 |
| Πόσο συχνά ανανεώνετε το αντιηλιακό σας κατά τη διάρκεια της ημέρας; | 0,01845 |
| Παράγοντες που επδρούν αρνητικά στην ποιότητα του δέρματος | 0,01028 |
| Συχνή κατανάλωση | 0,01028 |

Πίνακας 1

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Απαραίτητος κρίνεται ο σχεδιασμός και η υλοποίηση αποτελεσματικών ενημερωτικών προγραμμάτων, με βάση τις ανάγκες των πολιτών και με επαρκή και συνεχή οργανωτική υποστήριξη. Ιδιαίτερης σημασίας αποτελεί η ενημέρωση και εκπαίδευση των παιδιών ώστε να αναλάβουν την ευθύνη να φροντίζουν το δέρμα τους και να το προστατεύουν από πιθανές καταστροφές καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το δείγμα αποτέλεσαν κυρίως **γυναίκες ηλικίας 40-50 ετών, με πτυχίο πανεπιστημιακής εκπαίδευσης, έγγαμες με παιδιά**. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι είναι γνώστες των κινδύνων που διατρέχει το δέρμα τους από τους εξωτερικούς παράγοντες. Ωστόσο, αν και προσπαθούν να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο διατροφής, **δεν ακολουθούν συστηματικά κάποια μέθοδο προστασίας**. Η αντιηλιακή προστασία χρησιμοποιείται συνήθως το καλοκαίρι και δεν ανανεώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά σχετίζονται σημαντικά με την αντίληψη και τη συμπεριφορά των ατόμων σχετικά με τους εξωτερικούς παράγοντες που επιδεινώνουν την ποιότητα του δέρματός τους (**Πίνακας 1**). Ομοίως και με τις μεθόδους φροντίδας και προστασίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Gallo, R.L. (2017). Human skin is the largest epithelial surface for interaction with microbes. *J Investig Dermatol*; 137(6):1213-4.
- Khavkin, J., & Ellis, D. A. (2011). Aging skin: histology, physiology, and pathology. *Facial Plastic Surgery Clinics*, 19(2), 229-234.
- Montagna, W., Carlisle, K. (1979). Structural changes in aging human skin. *J. Invest. Dermatol*; 73:47-53.
- Kasparian, N. A., McLoone, J. K., & Meiser, B. (2009). Skin cancer-related prevention and screening behaviors: a review of the literature. *Journal of behavioral medicine*, 32(5), 406-428.