

ΔΕΡΜΑΤΙΚΗ ΓΗΡΑΝΣΗ ΣΕ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ:

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Μαρία Σκοτίδα¹, Ελίνα Κόντα² - ¹ Γηριατρική και Γεροντολογία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης² Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η δερματική γήρανση είναι μια **πολυπαραγοντική διαδικασία** που συνδυάζει ενδογενείς μηχανισμούς (γενετική, κυτταρική γήρανση) και εξωγενείς παράγοντες, όπως η υπεριώδης ακτινοβολία, το κάπνισμα, η ρύπανση και η διατροφή (Ganceviciene et al., 2012; Wong & Chew, 2021).

Στους ηλικιωμένους (>65 ετών), οι αλλαγές αυτές επηρεάζουν όχι μόνο την εμφάνιση, αλλά και τη **λειτουργικότητα** του δέρματος, αυξάνοντας τον κίνδυνο λοιμώξεων, χρόνιων ελκών και κακοηθειών (Hahnel et al., 2017; Huang et al., 2023). Παρά τη σημασία του προβλήματος, **τα επιδημιολογικά δεδομένα σε γηριατρικούς πληθυσμούς παραμένουν περιορισμένα (Kottner et al., 2023).**



4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- **Συχνές παθήσεις:** Ξηρότητα (5.4–85.5%), μυκητιασικές λοιμώξεις (14.3–64%), δερματίτιδες (1–58.7%) (Hahnel et al., 2017).
- **Κακοήθειες:** Αυξημένη συχνότητα πλακώδους καρκινώματος σε ≥85 ετών (10.4% έναντι 3.8% σε νεότερους ηλικιωμένους) (Huang et al., 2023).
- **Παράγοντες διαφοροποίησης:** Φύλο, επίπεδο UV έκθεσης, συνοσηρότητες, εθνικότητα (Wong & Chew, 2021).
- **Έλλειψη στοιχείων:** περιορισμένες μελέτες σε κοινότητες εκτός ιδρυμάτων (Kottner et al., 2023).

5. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- **UV ακτινοβολία:** κύριος παράγοντας φωτογήρανσης και καρκινογένεσης (Krutmann et al., 2021).
- **Κάπνισμα & ρύπανση:** ενισχύουν οξειδωτικό στρες, επιταχύνουν τη γήρανση (Wong & Chew, 2021).
- **Κακή ενυδάτωση & διατροφή:** συνδέονται με επιδείνωση της ξηρότητας και μειωμένη αντοχή του δέρματος (Knaggs, 2023).

2. ΣΤΟΧΟΣ

- **Καταγραφή** επιδημιολογικών δεδομένων για τη δερματική γήρανση σε άτομα ≥65 ετών.
- **Αναγνώριση** παραγόντων κινδύνου.
- **Αξιολόγηση** στρατηγικών πρόληψης που μπορούν να εφαρμοστούν κλινικά.



6. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

- **Αντηλιακή προστασία:** βασικό μέτρο για φωτογήρανση και μείωση κινδύνου κακοηθειών (Krutmann et al., 2021).
- **Συστηματική ενυδάτωση:** ήπια καθαριστικά και κρέμες με υγραντικά (Knaggs, 2023).
- **Τοπικά αντιοξειδωτικά & ρετινοειδή:** βιταμίνες C, E, B3, ρετινόλη για βελτίωση ελαστικότητας και μείωση ρυτίδων (Ganceviciene et al., 2012).
- **Ολιστικός τρόπος ζωής:** καλή διατροφή, άσκηση, ύπνος, κοινωνική δραστηριότητα (Karimi et al., 2023).



3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- **Συστηματική ανασκόπηση** της βιβλιογραφίας (2010–2025) σε PubMed, Scopus και Embase. **Όροι αναζήτησης:** skin aging, elderly, epidemiology, prevention strategies.
- **Συμπεριλήφθηκαν μελέτες με ≥65 ετών** που περιέγραφαν κλινικά ή δερματοσκοπικά ευρήματα, παράγοντες κινδύνου ή προληπτικές παρεμβάσεις.

7. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η δερματική γήρανση είναι **καθολικό φαινόμενο** με λειτουργικές και αισθητικές συνέπειες στους ηλικιωμένους.
- **Τα διαθέσιμα** δεδομένα σε κοινοτικούς πληθυσμούς είναι ανεπαρκή.
- **Στοχευμένες προληπτικές** στρατηγικές μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής και να μειώσουν τις επιπλοκές.

