

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ**

ΕΝΙΑΙΑ ΓΡΑΠΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ 20 22 - 20 23

Β' ΤΑΞΗΣ ΤΕΣΕΚ

ΣΕΙΡΑ Α'

ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ : Τετάρτη, 24 Μαΐου 2023

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΤΕΜ2

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : thaa202

ΛΥΣΕΙΣ

ΜΕΡΟΣ Α': Αποτελείται από έξι (6) ερωτήσεις. Κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με οχτώ (8) μονάδες. (Σύνολο μονάδων 48)

1. Να εξηγήσετε τι είναι ο φωτότυπος και να αναφέρετε το σύστημα ταξινόμησης που χρησιμοποιείται για τη διάγνωση του.

Φωτότυπος είναι η συμπεριφορά του δέρματος χωρίς προστασία έναντι στον ήλιο. Για τη σωστή διάγνωση του φωτότυπου χρησιμοποιείται το σύστημα ταξινόμησης Fitzpatrick.

2. Να επιλέξετε το Σωστό για κάθε σωστή πρόταση και το Λάθος για κάθε λάθος πρόταση που σας δίνεται στον πίνακα 1.

Πίνακας 1

(α)	Στο σωματότυπο αχλάδι το λίπος είναι συσσωρευμένο στον κορμό (κοιλιά και στομάχι) και οι γλουτοί είναι μικροί.	Σωστό/Λάθος
(β)	Η κυτταρίτιδα είναι φλεγμονή.	Σωστό/Λάθος
(γ)	Οι μετρήσεις πόντων στο σώμα γίνονται για τον έλεγχο απώλειας βάρους τοπικά ή ολικά ή για τη σύσφιξη του σώματος.	Σωστό/Λάθος
δ)	Ο έλεγχος του φωτότυπου είναι πολύ σημαντικός στα ινστιτούτα αισθητικής που χρησιμοποιούν τεχνικές φωτόλυσης ή λέιζερ.	Σωστό/Λάθος

3. α) Να συμπληρώσετε τα κενά στις πιο κάτω προτάσεις με τις λέξεις που σας δίνονται στην παρένθεση (αχλάδι, εντοπισμένη, λίπους, έντασης, γενικευμένη, ταχύτητας).

Η κυτταρίτιδα ανάλογα με τον σωματικό της εντοπισμό διακρίνεται σε **γενικευμένη** κυτταρίτιδα και **εντοπισμένη** κυτταρίτιδα.

Η απισχναντική μάλαξη εφαρμόζεται στο σωματότυπο **αχλάδι** σε τμήματα με συσσώρευση **λίπους**. Οι κινήσεις είναι συνεχείς, ρυθμικές μεγάλης **έντασης** και **ταχύτητας** ώστε να επιτυγχάνεται η ενεργοποίηση του μεταβολισμού.

- β) Να ονομάσετε τα δύο (2) βασικά κοσμητικά προϊόντα αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας.

1. Κρέμες
2. Φύκια

4. α) Στον πίνακα 2, στη στήλη Α απεικονίζονται διάφοροι μέθοδοι για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Να ονομάσετε στην στήλη Β, τις μεθόδους που απεικονίζονται.

Πίνακας 2

ΣΤΗΛΗ Α	ΣΤΗΛΗ Β
	Πρεσοθεραπεία
	Θερμοθεραπεία -θερμοκουβέρτα
	Υδροθεραπεία
	Λασποθεραπεία

β) Να αναφέρετε τις τέσσερις (4) τεχνικές διάγνωσης της κυτταρίδας.

1. Τεστ της φλούδας του πορτοκαλιού
 2. Τεστ τουτσιμπήματος
 3. Θερμογραφία
 4. Ψηλάφηση της πάσχουσας περιοχής
5. Στον πίνακα 3, να αντιστοιχίσετε το ποσοστό λίπους ενός ατόμου που αναφέρεται στη Στήλη Α, με τις κατηγορίες της Στήλης Β, συμπληρώνοντας τον πίνακα που σας δίνεται.

Πίνακας 3

ΣΤΗΛΗ Α	ΣΤΗΛΗ Β
(1) Μικρότερο από 18,5	(α) Υπέρβαρο
(2) Μεταξύ 18,5 και 24,9	(β) Φυσιολογικό βάρος
(3) Μεταξύ 25 και 29,9	(γ) Παχυσαρκία
(4) 30 και μεγαλύτερο	(δ) Ελλιποβαρές

ΣΤΗΛΗ Α	ΣΤΗΛΗ Β
(1)	(δ)
(2)	(β)
(3)	(α)
(4)	(γ)

6. α) Να ορίσετε την απίσχναση (αδυναμία) και να εξηγήσετε πως επιτυγχάνεται.

Απίσχναση ονομάζεται η τοπική ή η γενική απουσία λίπους για θεραπευτικό ή αισθητικό σκοπό.

Η απίσχναση επιτυγχάνεται κυρίως από την έλλειψη θερμίδων, ανεπαρκή λήψη τροφής, ή με διάφορες θεραπείες για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας και του τοπικού πάχους.

β) Να γράψετε τέσσερα (4) σημεία του σώματος που εμφανίζεται η κυτταρίτιδα.

1. Μηροί
2. Γλουτοί
3. Εσωτερικό των μπράτσων
4. Στομάχι
5. Κοιλιά
6. Γάμπες

ΤΕΛΟΣ ΜΕΡΟΥΣ Α΄

ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ Β΄

ΜΕΡΟΣ Β΄: Αποτελείται από τέσσερις (4) ερωτήσεις. Κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες. (Σύνολο μονάδων 40)

7. Να εξηγήσετε τα τέσσερα στάδια της κυτταρίτιδας.

Στάδιο 0: η κυτταρίτιδα δεν είναι ορατή και όταν η γυναίκα είναι όρθια ή ξαπλωμένη, το δέρμα είναι λείο. Όταν το πιέσει βλέπει μόνον πτυχές, αλλά όχι κυτταρίτιδα.

Στάδιο 1: όταν η γυναίκα είναι όρθια ή ξαπλωμένη, το δέρμα είναι λείο. Όταν όμως πιέζεται, εμφανίζεται κυτταρίτιδα.

Στάδιο 2: όταν η γυναίκα είναι ξαπλωμένη το δέρμα είναι λείο, αλλά όταν στέκεται μοιάζει με τη φλούδα του πορτοκαλιού ακόμα και χωρίς πίεση.

Στάδιο 3: Η κυτταρίτιδα είναι εμφανής σε κάθε θέση, με πίεση ή χωρίς, αφορά κυρίως γυναίκες μεγάλης ηλικίας και αυτό που διακρίνουμε είναι πρόπτωση του δέρματος, πιθανώς επώδυνο στην πίεση.

8. Α) Να ορίσετε την παχυσαρκία.

Παχυσαρκία είναι η πάθηση που προκαλείται από υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα.

Β) Να αναφέρετε έξι (6) παράγοντες οι οποίοι λειτουργούν ως ρυθμιστές της κατανομής του λίπους στις διάφορες περιοχές του σώματος.

α) Ορμονικοί παράγοντες

β) Φύλο

γ) Γενετικός παράγοντας

δ) Περιβαλλοντικοί παράγοντες

ε) Ποσότητα τροφής

στ) Ηλικία – Θερμοκρασία

ζ) Μέγεθος λιποκυττάρου

η) Παροχή αίματος

9. Να κυκλώσετε την ορθή απάντηση στις πιο κάτω ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.

α. Η κυτταρίτιδα είναι :

- i) νόσημα πολυπαραγοντικής φύσεως
- ii) πάθηση
- iii) φλεγμονή
- iv) δερματική βλάβη της επιφάνειας του δέρματος

β. Σύμφωνα με έρευνες, το ποσοστό των γυναικών που αντιμετωπίζουν πρόβλημα κυτταρίτιδας ανέρχεται σε:

- i) 75-85%
- ii) 65-75%
- iii) 85-95%
- iv) 70-80%

γ. Όταν η κυτταρίτιδα είναι εμφανής μόνο κατά τη σύσπαση του δέρματος ή κατά το τεστ τσιμπήματος είναι τύπου:

- i) συμπαγής
- ii) χαλαρή
- iii) επώδυνη
- iv) ελαφρά

δ. Όταν η κυτταρίτιδα είναι εμφανής σε κάθε θέση, με πίεση ή χωρίς ανήκει στο:

- i) στάδιο 0
- ii) στάδιο 1
- iii) στάδιο 2
- iv) στάδιο 3

ε. Η κυτταρίτιδα δεν εμφανίζεται:

- i) στις γάμπες
- ii) στο εξωτερικό των μπράτσων
- iii) στην κοιλιά
- iv) στους μηρούς

ζ. Μια αποτελεσματική μέθοδος αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- i) μην υποστηρίζει την μικροκυκλοφορία
- ii) ελέγχει τις επιδράσεις των ελευθέρων ριζών στο σώμα
- iii) μειώνει την κυκλοφορία του αίματος
- iv) συγκεντρώνει τις τοξίνες του σώματος

η. Οι υπέρηχοι χρησιμοποιούνται στις θεραπείες σώματος για:

- i) καταπολέμηση της κυτταρίτιδας
- ii) βελτίωση των ραγάδων
- iii) σύσφιξη των μυών
- iv) αφαίρεση ευρυαγγείων

θ. Στην απισχναντική μάλαξη οι κινήσεις είναι:

- i) διακεκομμένες
- ii) ρυθμικές
- iii) μικρής έντασης
- iv) μικρής ταχύτητας

ι. Ραδιοσυχνότητα ονομάζεται η συχνότητα που βρίσκεται μεταξύ :

- i) 3KHZ και 300GHZ
- ii) 4KHZ και 400GHZ
- iii) 5KHZ και 500GHZ
- iv) 6KHZ και 600GHZ

κ. Ποια από τις πιο κάτω τεχνικές είναι λάθος για τη διάγνωση της κυτταρίτιδας;

- i) το τεστ της φλούδας του πορτοκαλιού
- ii) το τεστ υπαισθησίας
- iii) θερμογραφία
- iv) το τεστ του τσιμπήματος

10. Να γράψετε πέντε (5) σημεία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για να επιτευχθούν καλές διατροφικές συνήθειες στα πλαίσια θεραπείας της κυτταρίτιδας.

- I. Αποφυγή τροφών με τεχνητά χρώματα, γεύσεις και συντηρητικά.
- II. Προτίμηση σε προϊόντα εποχής.
- III. Αποφυγή υποκατάστατων ζάχαρης, απομάκρυνση της φυσικής ζάχαρης από τη διατροφή και γενικά αποφυγή των γλυκών μετά το φαγητό.
- IV. Περιορισμός του λίπους της διατροφής
- V. Έλεγχος στην πρόληψη του άλατος.
- VI. Διατήρηση των υγρών του οργανισμού με την πρόσληψη των αναγκαίων ποσοτήτων, που θα πρέπει να λαμβάνονται σταδιακά και σε μικρές ποσότητες κάθε φορά.
- VII. Αποφυγή πρόσληψης υγρών κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- VIII. Περιορισμός της πρόσληψης του καφέ και του αλκοόλ.

ΤΕΛΟΣ ΜΕΡΟΥΣ Β΄
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ Γ΄

ΜΕΡΟΣ Γ΄: Αποτελείται από μία (1) ερώτηση.

Η ορθή απάντηση βαθμολογείται με δώδεκα (12) μονάδες.

11. Α) Να συμπληρώσετε τον πιο κάτω πίνακα της κλίμακας Fitzpatrick για τη διάγνωση του φωτότυπου.

Φωτότυπος	Χρώμα δέρματος	Χρώμα μαλλιών	Χρώμα ματιών	Αντίδραση στον ήλιο
1	Γαλακτώδες, λευκό, φακίδες	Κοκκινωπά, ξανθά	Ανοιχτά μπλε-πράσινα	Πάντα καίγεται ποτέ δεν μαυρίζει
2	Ωχρο, λευκό, φακίδες	Ξανθά ανοιχτά καστανά	Ανοιχτά πράσινα, καστανά	Κοκκινίζει στον ήλιο Συνήθως καίγεται αλλά πάντα στο τέλος μαυρίζει
3	Ωχρο λευκό ως μέτριο φαιοπράσινο	Ανοιχτά καστανά	Καστανά	Μερικές φορές καίγεται, μαυρίζει
4	Καστανό, χροιά θαμπή	Ανοιχτά ως σκούρα καστανά	Σκούρα καστανά ως μαύρα	Σπάνια καίγεται, μαυρίζει εύκολα
5	Σκούρο καστανό, θαμπό (μεσογειακή χροιά)	Μαύρα	Μαύρα	Σπάνια καίγεται μαυρίζει εύκολα

Β) Να γράψετε έξι (6) οφέλη των μεθόδων (θεραπειών) αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας.

- Τονώνουν τον μεταβολισμό
- Υποστηρίζουν τη μικροκυκλοφορία
- Τονώνουν τις αποβολές των αποβλήτων
- Αναδιοργανώνουν τον προσβεβλημένο ιστό
- Επιταχύνουν την παραγωγή ελαστίνης και κολλαγόνου
- Ελέγχουν τις επιδράσεις ελευθέρων ριζών στο σώμα
- Διατηρούν το βέλτιστο επίπεδο ενυδάτωσης του σώματος
- Τονώνουν την κυκλοφορία του αίματος
- Εξαλείφουν τις τοξίνες του σώματος

- Αποφεύγουν φλεγμονώδεις βλάβες

ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ