

به نام خدا

بهداشت پوست و مو

تألیف :

دکتر منوچهر صیونیت

صیونت، منوچهر، ۱۳۱۶ -

بهداشت پوست و مو / تألیف منوچهر صیونت؛ با همکاری مزده و پیام

صیونت، -- تهران: علم و شادی، ۱۳۸۴.

۱۹۲ ص:، مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

ISBN: 964-6583-30-x

عنوان روی جلد: بهداشت پوست و مو: جلوگیری از شوره سر و ریزش

مو.....

فهرست نویی براساس اطلاعات فییا.

کتابنامه: ص. ۱۹۲.

۱. پوست -- بهداشت - ۲. مو -- بهداشت. الف. صیونت، مزده،

۱۳۵۳، ب. صیونت، پیام، ۱۳۵۶، ج. عنوان، د. عنوان: بهداشت

پوست و مو: جلوگیری از شوره سر و ریزش مو.....

۹ پ ۸۷ / ص ۶۴۶ / ۷۲۶ RL

۱۳۸۴

۴۰۴۹۲-۸۲م

کتابخانه ملی ایران



بهداشت پوست و مو

انتشارات علم و شادی

مؤلف: دکتر منوچهر صیونت

با همکاری: مزده و دکتر پیام صیونت

چاپ اول (رقعی): ۱۳۸۴

نیراز: ۳۵۰۰ جلد

حروفچینی و طراحی: ماهک ۶۹۲۷۹۳۶

لیتوگرافی: تهران گراور ۳۱۱۹۲۵۵

چاپ و صحافی: جلالی ۳۱۱۶۴۸۲

ناشر: انتشارات علم و شادی

تلفن: ۸۰۰۷۱۱۲ - ۸۰۰۶۹۳۰

فاکس: ۸۰۰۵۲۰۳

به نام خدا

پوست و مو، دو عضو مهم و حساس بدن هستند که علاوه بر انجام وظایف خود و حفاظت از جسم و جان، منعکس کننده سلامتی، شادابی و طراوت انسان نیز می باشند.

بدیهی است از آغاز خلقت تاکنون، از آن زمان که بشر چشم به دنیای شگفت انگیز آفرینش گشود، دلباخته زیبایی و شیفته طراوت بود... از نظر انسان، زیبایی و طراوت تنها در گلبرگ لطیف گلها خلاصه نمی شود، بلکه هرکجا پاکی هست، هرکجا بی آلاشی هست، طراوت و زیبایی هم هست.

در وجود انسان، پوست و مو، نمودار طراوت و زیبایی هستند. به همین جهت از زمان های گذشته تاکنون، عموم افراد اعم از زن و مرد همواره به حفظ سلامتی و شادابی پوست و مو، و آراستگی آنها علاقه فوق العاده ای نشان داده و روزانه زمان زیادی را صرف آنها می نموده اند.

بطور کلی و در اصل تعداد زیادی از عوامل مُخرِب و اختلالات جسمی و روحی هستند که می توانند اثرات خود را بصورت بیماری یا عارضه غیر طبیعی در

پوست یا در مو، و یا در هر دو نمایان سازند. این عوامل مُخرب شامل اختلالات غدد داخلی، اختلالات تغذیه‌ای و متابولیسمی، اختلالات آنزیمی، ویروس‌ها، قارچ‌ها، میکروب‌ها، تب‌های شدید، ضربه‌ها و صدمات فیزیکی و شیمیایی، اشعه‌ها، داروها، و بالاخره عوامل عصبی شامل هیجانات عاطفی و آشفتگی‌های روانی هستند که هر کدام ممکن است اثرات خود را بصورت اختلال، تغییر حالت، و بیماری در پوست و مو نمایان سازند.

مهمترین واقعیت این است که زیبایی و سلامتی، پیوندی ناگسستنی با یکدیگر دارند زیرا که هر دو مکمل یکدیگرند... سلامتی، زیبایی می‌آفریند، و زیبایی بیان‌کننده سلامتی است. به عبارت دیگر در طبیعت آنچه که سالم است زیبا است.

به هر حال، پوست بزرگترین عضو بدن است که پیوسته در حال سازندگی و تولید می‌باشد. این عضو زنده و فعال تقریباً در هر ۷۰ روز در سطح تمام بدن تجدید می‌شود و پوست تازه و جدید به جای پوست کهنه که در حال ریختن هستند قرار می‌گیرد.

در این کتاب تعدادی از اختلالات پوستی که محل اصلی بروز آنها در صورت و یا در سر هستند، مورد توجه قرار گرفته‌اند. اهمیت این دسته از بیماری‌ها به حدی زیاد است که حتی در موارد خیلی خفیف نیز، بیمار برای درمان و رفع آنها شتاب زیادی به خرج می‌دهد. بنابر این برای موفقیت در درمان و برای جلوگیری از ایجاد مشکلات بیشتر، لازم است که همه افراد بخصوص در مورد این نوع اختلالات آگاهی‌های لازم را داشته باشند.

موضوع مهم دیگر در مورد خوراکی‌هایی است که در سلامتی پوست و مو، و در زیبایی انسان دخالت دارند. در این باره می‌توان به شیر و ماست، و به میوه‌جات و سبزیجات اشاره نمود.

سلامت و شادکام باشید

فهرست مطالب

۹	فصل اول: ساختمان پوست و ساختمان مو
۱۲	قسمت سطحی یا «روپوست»
۱۷	قسمت میانی پوست
۱۹	قسمت زیر پوست یا لایه چربی
۲۰	ضمایم پوست
۲۱	موها چگونه ساخته می شوند؟
۲۲	مرحله فعالیت فولیکول مو، و مرحله استراحت
۲۳	دو نوع مو
۲۴	غده های ترشح کننده چربی در پوست
۲۵	غده های عرق
۲۸	فصل دوم: مبارزه با اختلالات پوست و مو
۲۹	چند نکته درباره پوست
۳۲	فصل سوم: طراحی و ساختمان پوست
۳۴	فصل چهارم: «آکنه» یا «جوش های جوانی»
۳۴	جوش های صورت و بدن (جوش های جوانی)
۳۵	معاینه بیمار و تشخیص آکنه
۳۷	چگونگی و علت تولید آکنه معمولی
۳۸	بزرگی غده های ترشح کننده چربی، و کوچکی موها
۴۰	تأثیر آب و هوا بر آکنه
۴۰	خطرات تابش نور آفتاب
۴۱	اثرات مثبت و مفید آفتاب
۴۲	تأثیر تغذیه و رژیم غذایی بر «آکنه»
۴۳	تأثیر بعضی از مشاغل، مواد روغنی و شیمیایی بر آکنه
۴۴	تأثیر مواد آرایشی و داروها، بر آکنه

۴۶	تأثیر هورمون‌های بدن، بر «آکنه»
۴۸	درمان «آکنه» با داروهای موضعی
۴۹	آشنایی با مؤثرترین داروهای موضعی برای رفع آکنه
۵۱	اطلاع دربارهٔ درمان موضعی بر علیه «آکنه»
۵۳	آشنایی با انواع داروهای موضعی برای درمان آکنه
۵۴	چهارگروه، داروی موضعی بر علیه آکنه
۵۷	دربارهٔ درمان‌های موضعی آکنه باید بدانیم
۵۸	درمان «آکنه» با خوردن دارو
۵۹	درمان «آکنه» از نوع خیلی شدید و حاد
۶۶	چگونه انواع مختلف «آکنه» را درمان کنیم؟
۶۷	نتایج درمان آکنه، مراحل و عوارض بیماری
۷۰	فصل پنجم: «آکنه روزاسه» یا «آکنهٔ میان‌سال»
۷۲	درمان آکنه روزاسه

۷۵	فصل ششم: پسوریازیس: ضایعات پوست همراه با پوسته‌های نقره‌ای
۸۱	«پسوریازیس» و نشانی‌های آن
۸۴	«پسوریازیس» و درمان آن
۸۵	«پسوریازیس» و درمان‌های موضعی
۸۹	«پسوریازیس» و درمان‌های عمومی

۹۳	فصل هفتم: «شورهٔ سر» (التهاب پوست و غدد ترشح‌کنندهٔ چربی)
۹۵	«شورهٔ سر» و اختلال در غدد ترشح‌کنندهٔ چربی
۹۸	بیماری‌هایی که باعث شورهٔ سر می‌شوند
۱۰۰	درمان شورهٔ سر
۱۰۱	انتخاب یک روش مناسب برای رفع شورهٔ سر
۱۰۲	اقدامات کمکی برای کنترل شورهٔ سر
۱۰۳	شورهٔ سر در نوزادان

۱۰۵	فصل هشتم: «التهاب پوست» در اثر تماس با مواد محرک و در اثر آلرژی
۱۰۵	التهاب پوست در اثر تحریک اولیه
۱۰۷	التهاب پوست در اثر آلرژی

۱۰۸	آزمایش و تشخیص آلرژی تماسی
۱۱۰	مواد مختلفی که باعث تحریک پوست و آلرژی می شوند
۱۱۲	علل التهاب پوست در نقاط مختلف بدن
۱۱۴	التهاب پوست در اثر مصرف دارو
۱۱۵	درمان التهاب تماسی پوست
۱۱۷	فصل نهم: بیماری های مو - ریزش مو
۱۱۷	تولید و رشد مو
۱۱۹	انواع مو و دوره زندگی آنها
۱۲۰	دوره های فعالیت مو، استراحت مو، و ریزش مو
۱۲۱	تغییر و تبدیل موها در طول زندگی
۱۲۴	ریزش موی سر در اثر عوامل و صدمات خارجی
۱۲۵	اختلالات پوست و اختلالات مو
۱۲۷	ریزش موی خانم ها بعد از زایمان
۱۲۸	ریزش موی خانم ها در شرایط مختلف
۱۲۹	ریزش مو به علت کم خونی، کمبود آهن و بدی تغذیه
۱۳۱	ریزش مو به علت مصرف مواد شیمیایی و دارویی
۱۳۱	شایع ترین نوع ریزش موی سر به علت هورمون های مردانه
۱۳۴	درمان ریزش موی سر به علت هورمون مردانه
۱۳۶	ریزش ناگهانی موی سر، یا سایر نقاط بدن
۱۳۹	پیش بینی درباره آینده ریزش ناگهانی موها
۱۳۹	درمان ریزش ناگهانی موها
۱۴۲	ریزش مو در اثر عفونت ها، قارچ ها و بیماری ها
۱۴۷	فصل دهم: غلبه بر ریزش مو
۱۴۷	روش های جدید برای مبارزه با ریزش موی سر
۱۴۹	مواد شیمیایی پیچیده، و مورixinگی مردانه
۱۵۳	حقایق درباره رویش مو با دارو
۱۵۴	پوست سر، و عمل جراحی
۱۵۷	چند نکته درباره ریزش مو و پیشگیری از آن

نکته‌های مهم دربارهٔ غلبه بر ریزش مو ۱۵۹

فصل یازدهم: پرمویی در خانم‌ها ۱۶۴

رشد زیاد مو، در صورت و در بدن خانم‌ها ۱۶۴

علت پرمویی در نواحی غیرعادی در خانم‌ها ۱۶۵

اطلاعات بیشتر دربارهٔ علل پرمویی در خانم‌ها ۱۶۶

بررسی جهت تشخیص علت واقعی پرمویی در خانم‌ها ۱۶۸

نشانی‌های افزایش هورمون مردانه در خانم‌ها ۱۶۹

شدت «هیرسوتیسم» و طبقه‌بندی آن ۱۶۹

معاینهٔ خانم‌های مبتلا به «هیرسوتیسم» ۱۷۰

حقایق دربارهٔ درمان‌های پزشکی ۱۷۱

اقدامات عملی و مؤثر برای رفع موهای غیرعادی در خانم‌ها ۱۷۲

نکته‌های مهم دربارهٔ هیرسوتیسم ۱۷۴

فصل دوازدهم: زیبایی و تأثیر عوامل طبیعی: ۱۷۸

خطر آفتاب برای سلامتی و برای زیبایی پوست ۱۷۹

آفتاب‌سوختگی و «برنزه‌شدن» پوست ۱۸۱

تغییرات نامطلوب پوست در اثر نور آفتاب ۱۸۲

مسمومیت نوری و آلرژی به نور خورشید ۱۸۴

درمان و جلوگیری از آلرژی به نور خورشید ۱۸۵

سرطان پوست ناشی از آفتاب ۱۸۶

اطلاعات بیشتر دربارهٔ بیماری‌های ناشی از آفتاب ۱۸۷

«برنزه‌شدن» و «سوختگی پوست» با آفتاب ۱۸۸

درمان سوختگی پوست در اثر آفتاب ۱۸۹

پیشگیری از سوختگی پوست در اثر آفتاب ۱۹۰

نکات لازم برای یادآوری ۱۹۰