



پوست من، دوست من

مؤلف:

دکتر ساناز دبیرزاده

www.ketab.ir



www.kizetab.ir

انتشارات آذرفر

پوست من، دوست من

مؤلف: دکتر ساناز دبیرزاده

• ناشر: آذرفر • نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۹ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه و قطع: ۲۵۳، رقعی.

مدیر اجرایی و تبلیغات: فاطمه بابارنسی

صفحه آرا: مهدی جهانشاهلوراد

شابک: ۹-۶۹-۷۵۳۳-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۳۷۵ هزار تومان

مرکز پخش: شهرری، خیابان قم، پاساژ وکیل، طبقه اول، واحد ۷۱

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۵۵۹۲۷۶۰۶ - ۰۹۱۰۷۶۰۰۲۳۷

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه

فصل اول مفاهیم و مطالب مقدماتی

آشنایی با سلول و بافت و سایر اجزا بدن

اجزاء اصلی سلول

سیستم و انواع آن

پوست و لایه‌های آن

اپیدرم (Epidermis)

درم (Dermis)

مو (Hair)

ناخن (Nail)

انواع پوست

پوست خشک

پوست چرب

پوست مختلط

پوست نرمال

آکنه (واحد پیلوسبسه)

کمک به رفع عوارض آکنه

چین و چروک

لک

انواع هیپوپیگمانتاسیون

شناخت بعضی از بیماریهای پوستی

جریان گالوانیک

هیدرو درمانی چیست؟

دزن چیست؟ (disincrustation)

نکات مهم در مورد استفاده از دستگاه

جریان پر فرکانس (Tesla)

لامپ مادون قرمز

محل و کارایی ماهیچه‌های صورت و گردن

استخوانهای مجسمه و صورت

۵۶	عضلات صورت
۵۷	عصب هفتم مغزی
۵۷	غدد لنفاوی صورت
۵۸	مو و مراقبت از آن
۵۹	انواع مو از نظر نحوه مراقبت
۵۹	موی چرب
۶۰	نحوه مراقبت از یک موی چرب
۶۱	موی خشک Dry hair
۶۴	موی مختلط
۶۴	موی نرمال
۶۴	موی زائد
۶۷	ریزش مو
۶۸	تلوزن افلوویوم
۶۸	آنازن افلوویوم
۶۸	بیماریها
۶۸	سوء تغذیه
۷۰	ناخن
۷۱	مراقبت از ناخن ها
۷۹	سورفکتانت ها
۸۱	مرطوب کننده ها
۸۱	هومکتانت ها
۸۳	دئودورانت ها
۸۵	ضد آفتابها
۸۸	ماسکها
۹۰	اسکرابها
۹۱	تونرها
۹۱	محصولات مو
۹۵	خصوصیات مواد آرایشی
۹۵	فرمول یک ماده ی آرایشی
۹۷	اشکال فرآورده های آرایشی

۹۸	پرداخت یک فرآورده آرایشی
۹۹	بهای یک فرآورده آرایشی
۱۰۰	انواع پوست
۱۰۱	فرآورده‌های آرایشی مناسب برای پوست چرب
۱۰۳	فرآورده‌های آرایشی مناسب برای پوست‌های آکنه‌ای
۱۰۴	فرآورده‌های آرایشی مناسب برای پوست معمولی
۱۰۵	فرآورده‌های آرایشی مناسب برای پوست خشک
۱۰۶	فرآورده‌های آرایشی مناسب برای پوست‌های مختلط
۱۰۸	فرآورده‌های آرایشی برای افراد مسن
۱۰۹	آرایش روز و شب
۱۰۹	شیوه مالیدن فرآورده‌های آرایشی
۱۱۰	عوارض جانبی مواد آرایشی
۱۱۱	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۱۱۷	مواد معدنی
۱۲۱	کاربرد گیاهان در زیبایی
۱۲۳	مشاوره
۱۲۵	درمان فوری
۱۲۶	ماساژ
۱۲۸	پاکسازی پوست
۱۳۰	پیلینگ
۱۳۱	هیدرودرمی
۱۳۲	لیفتینگ
۱۳۳	ویتامینه مو
۱۳۳	الکترو لیز
۱۳۷	ترمولیز
۱۴۱	فصل دوم مفاهیم و مطالب پیشرفته
۱۴۲	مفاهیم و مطالب کلی
۱۴۲	Cytoplasm سیتوپلاسم یا میان باخته
۱۴۲	Protoplasm پروتوپلاسم
۱۴۲	Electrolytes الکترولیت‌ها

۱۴۲	پروتئین‌ها Proteins
۱۴۳	چربی‌ها Lipids
۱۴۳	کربوهیدرات‌ها Carbohydrates
۱۴۳	ساختار فیزیکی سلول
۱۴۴	سیتوپلاسم و اندامک‌های آن
۱۴۴	لیزوزوم‌ها Lysosomes
۱۴۵	پراکسی‌سوم‌ها peroxisomes
۱۴۶	میتوکندری‌ها Mitochondria
۱۴۶	هسته Nucleus
۱۴۶	بلع سلول
۱۴۷	اندوسیتوز Endocytosis
۱۴۷	پوست
۱۴۸	مفهوم PH * PH پوست
۱۴۹	عوامل موثر در PH اپیدمی پوست
۱۵۰	ساختمان پوست از خارج به داخل
۱۵۱	اپیدرم / روی پوست
۱۵۲	طبقه شفاف (stratum lucidum)
۱۵۲	سلول‌های اپیدرم
۱۵۳	سلول‌های مرکل یا سلول‌های لامسه اپیتلیال (Merkel)
۱۵۳	ساختمان اپیدرم و ملانوسیت
۱۵۵	درم / میان پوست
۱۵۵	لایه درم پاپیلر (Papillary layer)
۱۵۷	گیرنده‌های حسی Sensory receptors
۱۶۰	غدد عرق
۱۶۱	غدد آپوکرین
۱۶۲	هیپودرم / زیر پوست
۱۶۳	مو Hair
۱۶۷	آکنه Acne
۱۷۵	هورمون‌ها
۱۸۰	درمان کومدون‌ها

۱۸۰	ترتینوئین
۱۸۵	درمان آکنه ندولوسیستیک NODULOCYCTIC ACNE
۱۸۷	ضایعات اولیه پوست
۱۹۱	ضایعات ثانویه پوست
۱۹۳	SKIN TYPE انواع پوست
۱۹۴	DRY SKIN (خصوصیات پوست خشک)
۱۹۴	عوامل ایجاد پوست خشک
۱۹۵	انواع پوست خشک
۱۹۶	اقدامات لازم برای مراقبت از پوست خشک
۱۹۸	توصیه‌های لازم برای پوست خشک
۱۹۹	عوامل ایجاد پوست چرب
۱۹۹	پاکسازی پوست چرب
۲۰۱	توصیه‌های لازم برای پوست چرب
۲۰۲	ماسک‌ها
۲۰۶	ملاحظات استفاده شده در ساختن ماسک‌های صورت
۲۰۶	عوارض ماسک‌ها
۲۰۷	آناتومی ناخن و بیماریهای آن Nail anatomy and its diseases
۲۱۴	روشهای مراقبت دست و پا
۲۱۵	مراقبت از پاها
۲۱۸	Hair Reduction HR
۲۱۸	Intense Pulse Light IPL
۲۱۹	تکنولوژی IPL
۲۲۰	مقایسه لیزرها
۲۲۱	Alexandrite لیزر
۲۲۴	توصیه‌ها و نکات درمانی
۲۲۶	دستگاه میکرودرم ابریژن
۲۲۸	پودر اکسید آلومینیوم (Al ₂ O ₃)
۲۲۹	میکرودرم ابریژن یا میکرودرم ابریژن MDA
۲۳۲	مزایای میکرودرم ابریژن Microdermabrasion benefits
۲۳۲	مزایای میکرودرم ابریژن نسبت به لیزر

مقدمه

به نام خالق زیباییها

علم زیبایی شناسی را Aesthetic می گویند و متخصصین زیبایی را Cosmetitition می نامند و کسی که دارای تحصیلات عالی با گرایشات پوستی باشد Cosmetologist نامیده می شود.

شخصی که اجازه استفاده از دارو را در درمان پوست داشته باشد Dermatologist گفته می شود.

وظیفه کار متولوژیست این است که ابتدا به ساختمان پوست و نوع پوست مراجعین آگاهی پیدا کرده

و سپس:

— به بررسی مشکلات پوستی او پردازد.

— راههای مقابله با مشکلات را بداند.

— به نحوه استفاده از محصولات مختلف آگاهی داشته باشد.

— ترکیبات مواد آرایشی و پوستی را بداند.

— طبقه مشاوره را یاد بگیرد.

انواع لوازم آرایشی و بهداشتی:

لوازم آرایشی بهداشتی به دو گروه حرفه ای و غیر حرفه ای تقسیم بندی می شوند.

حرفه ای: اجناسی هستند که با غلظت بالادر سالنها و توسط متخصصین این امر مورد استفاده قرار

می گیرد.

غیر حرفه ای: لوازم آرایشی و بهداشتی هستند که در هر کوی و برزنی حتی سوپر مارکت ها یافت

می شوند.

موارد موثر در هر سری لوازم آرایشی و بهداشتی شامل:

۱: آمپول ها: با تاثیرات آنی

۲: کمپلکس ها: دارای همان تاثیرات ولی کمی خفیف تر

۳: کنسانتره ها: موادی هستند ما بین آمپولها و کمپلکس ها

اشکال ظاهری لوازم آرایشی و بهداشتی:

۱- پمادها (روغن + آب)

۲- پودرها (پودرهای خشک)

۳- محلول ها:

آبکی: SOLUTION شامل آب + مواد قابل حل در آن