

راهنمای زندگی بهتر



بیماری‌های پوستی و درمان آنها

ریکی استراف
ترجمه رضا ناظمیان



نشر پنجره



Ostrov, Ricki

استراف، ریکی، ۱۹۵۳ - م.

بیماریهای پوستی و درمان آنها / ریکی اوستروف: ترجمه
از عربی / رضا ناظمیان - تهران: پنجره، ۱۳۸۳.
۱۱۲ ص.: مصور.

ISBN 964-6353-45-2

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

Solving skin problems.

عنوان اصلی:

المشاكل الجلدية و حلولها.

۱. پوست - بیماریها - به زبان ساده. ۲. پوست - بهداشت

- به زبان ساده. الف ناظمیان، رضا، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۶/۵

ب۸ الف/RL۸۵

۱۳۸۳

م ۸۳-۹۰۹۸

کتابخانه ملی ایران



نشر پنجره

تهران / خ کریمخان زند / خ آبان جنوبی / بعد از بیمارستان آبان

کوچه عقیلی / شماره ۶۹/۱

تلفکس: ۸۸۹۱۹۹۵ - ۵۸۸۹۷۳۵۸ صندوق پستی: ۱۳۱۸۵/۴۱۷



بیماری های پوستی و درمان آنها

ریکی استراف

○ ترجمه رضا ناظمیان

○ ویراستار: فروزنده سعادت مند

○ کارشناس هنری: حسین نیلچیان

○ حروفچینی: کارگاه گرافیک قاصدک

○ زیر نظر شورای بررسی

○ لیتوگرافی: متین ○ چاپ و صحافی: آثار برتر چاپ

○ چاپ اول: پاییز ۸۳ ○ تعداد ۳۰۰۰ جلد

○ حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

○ شابک: ۹۶۴-۶۳۵۳-۴۵-۲

۵	○ مقدمه
۷	فصل اول ○ پوست و شیوه زندگی
۸	○ همه چیز درباره پوست
۱۰	○ غذا
۱۲	○ تمرین های ورزشی
۱۴	○ مشروبات الکلی
۱۶	○ دخانیات
۱۸	○ آب و هوا و آلودگی آنها
۲۰	○ استرس
۲۲	○ خواب
۲۴	○ خطرهای شغلی
۲۵	فصل دوم ○ پوست در مراحل مختلف زندگی
۲۶	○ پوست کودک
۲۸	○ رشد کودکان
۳۰	○ دوران نوجوانی
۳۲	○ بارداری
۳۴	○ میانسالی
۳۶	○ زندگی در دوران پیری
۳۸	○ مراقبت از پوست سالخورده
۳۹	فصل سوم ○ مراقبت از پوست
۴۰	○ انواع پوست
۴۲	○ تمیز کردن بدن
۴۴	○ تمیز کردن صورت
۴۶	○ توجه ویژه به پوست
۴۸	○ شیوه های مبارزه با سالخوردگی
۵۰	○ تراشیدن پوست (کلینگ)
۵۲	○ مراقبت از پوست پا
۵۴	○ درمانهای ویژه
۵۶	○ برنامه روزانه مراقبت از پوست

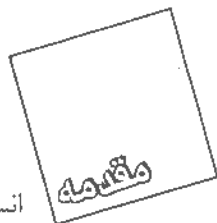


- فصل چهارم ○ آسیب‌های شایع پوستی
- حساسیت
- آگزمای واگیردار
- آگزمای میکروبی
- التهاب تماسی پوست
- کهیر
- نیش زدن و گزیدن حشرات
- علل بروز جوش جوانی
- راههای درمان جوش جوانی
- آکنه قرمز
- التهاب پوستی همراه با درد
- قارچ
- آگزمای خشک و تبخال
- زگیل
- داء‌الصف (هیپرکراتوز)
- درمان داء‌الصف

- فصل پنجم ○ رنگ پوست
- لکه‌های رنگی
- ضایعات پوستی مادرزادی
- پیسی
- خال
- تغییرات خال

- فصل ششم ○ مضرآت نور خورشید
- تأثیر خورشید
- بهره‌گیری مناسب از نور خورشید
- مراقبت از پوست
- آفتاب سوختگی
- عرق سوز شدن
- سرطان پوست
- سرطان سلول‌های رنگدانه‌ای پوست





پوست بزرگترین و گسترده‌ترین عضو بدن انسان و آینه تمام نمای سلامت یا بیماری اوست. پوست صاف، درخشان و طبیعی نه تنها نشان دهنده سلامت بدن است، بلکه اعتماد به نفس و جذابیت بیشتر را نیز دربر خواهد داشت.

استفاده هرچه بیشتر از پوست

با وجود اینکه همه ما دوست داریم در طول زندگی پوست صاف و شادابی داشته باشیم، اما این هدف چندان واقعی و قابل اجرا نیست. پوست همواره در حال تغییر است و از ناراحتی‌ها یا بیماری‌ها یا حتی مشکلات روزمره شما تأثیر می‌پذیرد. آمادار عین حال با داشتن رژیم غذایی مناسب و انجام دادن تمرین‌های ورزشی و دوری از عوامل تخریب کننده پوست (مانند سیگار، استرس و غیره) و به کار بردن شیوه‌های مختلف شاداب نگه داشتن پوست مانند استفاده از ماسک‌ها و کرم‌های مناسب می‌توان پوست را همواره شاداب و لطیف حفظ کرد.

چگونگی برخورد با بیماری‌های پوستی

اگر دچار ناراحتی پوستی شدید، توصیه می‌کنیم به جای معالجه خودسرانه آن به پزشک متخصص مراجعه کنید تا نوع عارضه پوستی تشخیص داده شود و به شیوه علمی و مناسب معالجه شود. در سال‌های اخیر، علم پزشکی در رشته پوست پیشرفت‌های زیادی کرده است و ناراحتی‌های شایع پوستی به سهولت معالجه می‌شود.



دربارهٔ این کتاب

در فصل اول کتاب به ساختار و عملکرد پوست پرداخته می‌شود و این که چگونه عواملی چون شیوهٔ زندگی و شرایط محیطی بر سلامت پوست تأثیر می‌گذارد. در فصل دوم از تغییرات و دگرگونی‌هایی که پوست از زمان کودکی تا دورهٔ پیری دستخوش آنها خواهد شد، آگاهی خواهید یافت و این که چگونه باید به نیازهای مختلف پوست پاسخ داد. توصیه می‌کنیم به دستورالعمل‌های ذکر شده در این فصل توجه کنید و آنها را به کار ببندید. فصل سوم اطلاعاتی دربارهٔ انواع پوست به شما می‌دهد و می‌توانید تعیین کنید که شما چه نوع پوستی دارید و از چه لوازم آرایشی باید به شکل دوره‌ای استفاده کنید. فصل چهارم به بیان برخی از بیماری‌های شایع پوستی از جمله اگزما و التهاب پوستی و جوش جوانی می‌پردازد. در فصل پنجم مسائل و مشکلات مربوط به رنگ پوست و قسمت‌های پر رنگ پوست مورد بحث قرار می‌گیرد.

بالاخره، فصل ششم به تأثیر نور خورشید بر پوست و چگونگی مقاوم کردن پوست در برابر نور خورشید می‌پردازد.

