

بیماریها و درمانها را درست بشناسیم

پیری پوست

پرستشها و پاسخها

رابرت آ. نورمن

برگردان: دکتر محمود رزاقی

(فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)

مانیا درودی مقدم

۱۰۰ QUESTIONS & ANSWERS

Aging Skin

Robert A. Norman

Jones and Bartlett Publishers, inc. ۲۰۱۰

بیماریها و درمانها را درست بشناسیم

پیری پوست

تالیف: رابرت آ. نورمن

برگردان: دکتر محمود رزاقی فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی، مانیا درودی مقدم

ویراستار: امید اقتداری

مسئول امور فنی: زهرا دلاوری

مدیر اجرایی: مینو اسدی خمایی

حروفچین: هاجر جمشیدپور

صفحه آرا: آتیه موسوی

ناشر: تریتهای زمان

چاپ اول: ۱۳۹۴

تعداد: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: ارس

قیمت: ۴۸۰۰ تومان

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: نورمن، رابرت آ.، ۱۹۵۵ - م.

Norman, Robert A

عنوان و نام پدیدآور: پیری پوست پرسشها و پاسخها

مشخصات نشر: تهران: تریتهای زمان، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۶۶ص: مصور

فروست: بیماریها و درمانها را درست بشناسیم؛ ۲۷.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۳۱۵-۴-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

یادداشت: عنوان اصلی: ۱۰۰ Questions and Answers About Aging Skin

شناسه افزوده: درودی مقدم، مانیا، مترجم

شناسه افزوده: رزاقی کاشانی، محمود، ۱۳۲۸ - مترجم

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی مل: ۳۸۲۱۹۱۹

بخش ۱. مبانی

۱

- پرسش های ۱-۹ حقایق پایه ای را درباره پوست شما شرح می دهد :
- پوست از چه لایه هایی تشکیل شده است و کارکرد هر یک چیست؟
 - چرا به درماتولوژی سالمندی و پیری پوست توجهی ویژه می شود؟
 - با بالا رفتن سن چه اتفاقی می افتد؟

بخش ۲. خشکی، خارش ها، و آلرژی ها

۹

پرسش های ۱۰-۲۰ به علت های شایع خشکی پوست و انتخاب های درمانی می پردازد، از جمله:

- چه سبب خشکی پوست می شود؟
- پوست خشک و خارش چگونه؟
- برای پوست خشک چه می توان کرد؟

بخش ۳. پوست و بیماریها

۲۱

- پرسش های ۲۱-۲۷ بیماری هایی که پوست را مبتلا می کند شرح می دهد، از جمله:
- حالا که مسن تر شده ام ممکن است HIV بگیرم؟
 - زونا چیست؟
 - برای پیشگیری از زونا چه میتوانم بکنم؟

بخش ۴. بشورها و برآمدگی ها

۲۹

- پرسش های ۲۸-۳۸ انواع برآمدگی ها و بشورهایی را که در پیری پوست شایع است شرح می دهد:
- تعداد زیادی رشد زگیلی کوچک روی پشت و جاهای دیگر بدن دارم.
 - آیا باید نگران سرطانی بودن اینها باشم؟
 - برآمدگی های زرد کوچکی روی صورتم دارم. اینها سرطانی اند؟
 - انگار بالای گونه هایم آکنه دارم. این چیست؟

بخش ۵. بیماری های درون تنی

۳۷

- پرسش های ۳۹-۴۲ ناراحتی پوستی را که بر بخش های مختلف بدن تأثیر می گذارد بررسی می کند:

- پسوریازیس چیست؟
- روی صورت و بازوهایم چندین لک سرخ کوچک پوسته ای دارم. اینها چیست، و چه باید بکنم؟
- رُزاسه چیست؟

۴۱

بخش ۶. سرطان

- پرسش های ۴۳-۴۹ به سرطان پوست و روش های درمان و پیشگیری می پردازد، از جمله:
- سرطان پوست چیست؟
 - ملانوم چه؟
 - چگونه از رشد و کشندگی این سرطان ها جلوگیری کنید؟

۵۱

بخش ۷. تغییر رنگ پوست

- پرسش های ۵۰-۵۳ تغییر رنگ های گوناگونی را که در پوست پیرشایع است مرور می کند:
- چرا پوستم زود کبود می شود؟
 - آیا لک های کبدی نشانه بیماری کبدی است؟
 - روی صورتم لک های قهوه ای هست، انگار پوستم رنگی شده باشد. اینها چیست؟

۵۵

بخش ۸. پوست و سیستم گردش خون

- پرسش های ۵۴-۶۱ ناراحتی های مختلف پوست را که تحت تأثیر مستقیم سیستم گردش خون اند مرور می کند:
- رگ های ساق پایم بیرون زده است و خوشم نمی آید. چه کنم؟
 - روی پوستم برآمدگی های کوچک گیلانی رنگ دارم. اینها چیست؟
 - آیا برآمدگی آبی تیره روی لبم سرطان پوست است؟

۶۳

بخش ۹. روش های آرایشی (زیبایی)

- پرسش های ۶۲-۷۳ جراحی های زیبایی متداول را که افراد برای معکوس کردن نشانه های پیری پوست انجام می دهند شرح می دهد، از جمله:
- برای جوان سازی پوست چه کنم؟
 - لایه برداری شیمیایی چیست؟
 - بازسازی پوست با لیزر چیست؟

۷۱

بخش ۱۰. مو و ناخن ها

- پرسش های ۷۴-۸۳ به درمان مو و ناخن ها در هنگام بالارفتن سن می پردازد:
- ناخن هایم زرد و شکننده شده است. چه کنم؟
 - موهایم سفید و نازک تر شده است. چه کنم؟

- چرا در نواحی ناخواسته ای از بدن بعضی افراد پیر به ویژه در گوش ها، بینی، و ابروها موی زیادی رشد می کند؟

۷۹

بخش ۱۱. پاهای

- پرسش های ۸۴-۸۵ بهترین راه های سلامت نگه داشتن پاهای را شرح می دهد، از جمله:
- چگونه می توانم پوست پاهایم را سالم نگه دارم؟
- پاشنه های زشتی دارم. چه کنم؟

۸۳

بخش ۱۲. پیشگیری

- پرسش های ۸۶-۱۰۰ مروری است بر چگونگی حفاظت پوستتان در برابر آسیب ضمن بالارفتن سن، از جمله:
- رژیم غذایی چه نقشی در سلامتی پوست دارد؟
- حفاظت در برابر نور خورشید حالا چه فایده ای برایم دارد؟
- راه های بهتر محافظت شدن از نور خورشید و پیشگیری از سرطان پوست چیست؟

پیوست

- پیوست شامل فهرستی از سازمان ها و وب سایت هایی است که اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی درمان و حفاظت از پیری پوست ارائه می دهند.

۹۳

واژه نامه توضیحی

۹۵

واژه نامه

۱۰۵

نمایه

بسیاری از مردم دنیا به سن پیری می‌رسند. سلامت جسمی و نیز روانی یک فرد مستقیماً تحت تأثیر سلامت عمومی و سلامت پوست اوست. اکثر ما حداقل یک، اگر نه سه یا چهار، ناراحتی پوستی داریم که می‌تواند درمان شود یا حداقل با توصیه و اقدام درست بهبود یابد.

پوست یک اندام خیره‌کننده است، اگر می‌توانستید هر سانتی متر مربع از پوست را از خیلی نزدیک نگاه کنید، حدود ۱۹ میلیون یاخته، ۹۰ غده چربی، ۶۰۰ غده عرق، ۶۵ مو، و ده‌ها میلیون باکتری میکروسکوپی پیدا می‌کردید، و هر اینچ مربع (۲۵.۴ سانتی متر مربع) با ۱۹۰۰۰ یاخته عصبی و ۱۹ فوت رگ‌های خونی بسیار ریز (مویرگ) تغذیه و فعال نگه داشته می‌شود. تمام این مجموعه شگفت‌انگیز به از بین بردن یک سوم فراورده‌های زائد و سموم بدن کمک می‌کند، تعادل آب و دمای بدن را تنظیم و حفظ می‌کند، با استفاده از گیرنده‌های لمسی به ما کمک می‌کند درد را حس و از صدمه اجتناب کنیم، و سدی می‌سازد تا از ما در مقابل آسیب بیرونی محافظت کند. روشن است که باید این اندام شگفت‌انگیز را در بهترین حالت آن نگاه دارید.

امروز بیش از هر زمان دیگر، کارکرد زیبایی شناختی پوست در رسانه‌های امروزی و در ادراک ما در ردیف اول اهمیت قرار گرفته است. صنعت چند میلیارد دلاری مواد آرایشی و زیبایی موج‌های پی در پی تکنیک‌ها و محصولات جدیدی را آورده است که مطب پزشکان، روزنامه‌ها و مجله‌ها، و تلویزیون‌ها را با نوید درخشش جوانی جاودان پر کرده است. این نبرد است دشوار، مگر اینکه توصیه و مشاوره درست گرفته باشید و بتوانید از میان سیل اطلاعات راه خود را باز کنید، با پیشرفت‌ها همگام باشید، و آنچه را برای شما و نوع پوست شما مهم است به دست آورید. با اینکه جایگزینی دائم یاخته‌های پوست نوسازی و ترمیم پوست را امکان‌پذیر می‌کند، پوست دفتر خاطرات خود را نیز دارد و تغییرات تجمعی با بالا رفتن سن ما نمایان می‌شود.

من چه در خانه سالمندان چه در مطب، ناراحتی‌های پوستی بسیار مختلفی در سالمندان می‌بینم، و معتقدم با بالا رفتن سن به مسائل پوستی توجه کافی نمی‌شود. تأخیر در تشخیص به تأخیر در رسیدگی به این مسائل می‌انجامد. همچنین، در بسیاری مناطق دسترسی به متخصصان کم است.

دکتر آلبرت ام. کلیگمن (مخترع رتین - A) نوشت: «این نادیده گرفتن سستی پوست کمابیش نابخشودنی است و پیامدهایی ظالمانه برای سلامت سالمندان دارد. این بیماری‌ها

کشنده نیست اما طاعون‌هایی دائمی است که کیفیت زندگی را خراب می‌کند... پوست است که بیش از هر اندام دیگری آسیب‌های تجمعی را که زمان بر چهره آدم‌های هر طبقه اجتماعی می‌گذارد، به‌روشنی آشکار می‌کند.

دکتر کلیگمن همچنین نوشته است «هدف زندگی، جوان مردن در دیرترین زمان ممکن است»، و حالا ما میلیارد‌ها دلار خرج می‌کنیم تا بکوشیم اثرهای سالروزهای زیاد تولد را معکوس کنیم. چون شمار انتخاب‌هایی که برای حفظ جوانی در دسترس است رو به فزونی است، دانستن اینکه چه داروها، چه روش‌ها و چه فعالیت‌های روزانه‌ای به شما کمک خواهند کرد اهمیت دارد.

هدف این کتاب ایجاد درک بیشتر از آنچه در پوست در حال پیرشدن رخ می‌دهد، و تأکید بر این است که با دنبال کردن آنچه در این کتاب نوشته‌ام انتخاب‌ها و فرصت‌های بی‌شمار برای بهبود سلامت عمومی و سلامت پوست خود دارید. برای کمک بیشتر به مراقبت از پوستتان و پیشگیری و درمان جامع، مهم است که با متخصص پوست مشورت کنید و سایت‌های آنلاین را که در این کتاب آمده است ببینید.

دکتر رابرت آ. نورمن