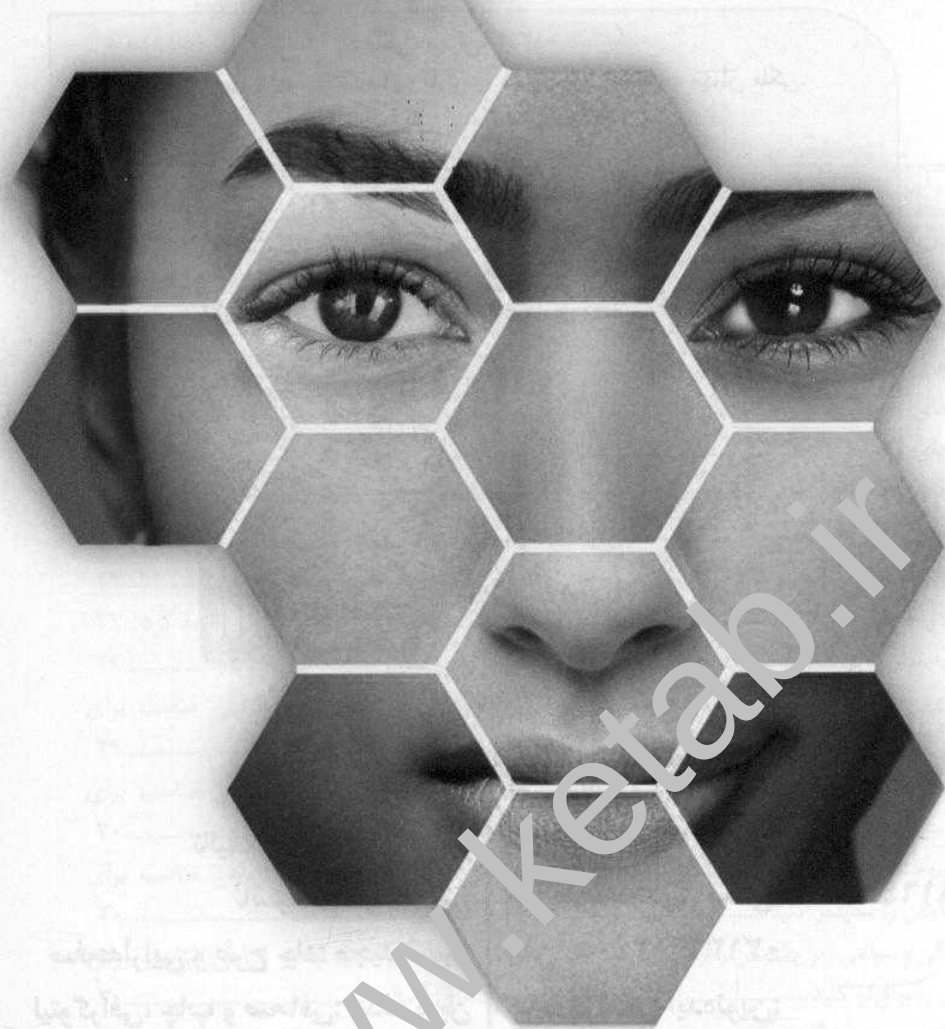




مبانی کاربردی

مشاوره پوست

تالیف: دکتر مهراں ملکی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : مبانی کاربردی مشاوره پوست/ تالیف مهران ملکی.
مشخصات نشر : اصفهان: انتشارات مانی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۱۴۰ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۴-۰۸۴-۵
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : پوست — مراقبت و بهداشت
موضوع : پوست — بیماری‌ها — درمان
موضوع : زیبایی شخصی
رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ م ۷۴/م RLAY
رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۲۶
شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۱۸۰۴۳



مبانی کاربردی مشاوره پوست

تالیف: دکتر مهران ملکی | انتشارات مانی:

ناشر: انتشارات مانی

اصفهان، صندوق پستی: ۳۹۶-۸۱۶۴۵

تلفن: ۰۳۱۳۶۶۸۰۰۰

صفحه‌آرایی و طرح جلد: مجید شمیم

کتاب پزشکی ایدونوین:

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: هدف نوین

تهران، خیابان انقار، خیابان ۱۲ فروردین،

ناظر فنی چاپ: محسن خوگر

خیابان وحید نظری، بعد از هتل پارسی، پلاک

نوبت چاپ: اول ۹۵

۱۰۵، واحد ۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

تلفن: ۰۲۱۶۶۹۷۹۱۴۰ - ۰۲۱۶۶۹۷۹۱۴۳

بهاء: ۱۸۰۰۰۰ ریال

فروش اینترنتی: WWW.IDENOVIN.COM

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۴-۰۸۴-۵

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۶۶۹۷۹۱۴۰ در جریان تازه‌های نشر قرار بگیرید:

دریافت تازه‌های پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۱

دریافت خبرنامه الکترونیکی به صورت ایمیل

ارسال ایمیل



idenovinpublication



Telegram.me/idenovin

فهرست مطالب

فصل اول: پوست	۹	مرطوب کننده‌ها	۲۶
انواع پوست	۱۳	ماسک‌ها	۲۷
پوست‌های خشک	۱۳	ماسک‌های صورت	۲۷
پوست‌های چرب	۱۴	ماسک‌های مومی	۲۷
پوست‌های معمولی یا نرمال	۱۵	ماسک‌های با پایه وینیل	۲۷
پوست‌های مختلط	۱۵	ماسک‌های هیدروکلونید	۲۸
پوست‌های حساس	۱۵	ماسک‌های رسی	۲۸
مراقبت‌های ادی از پوست	۱۶	تمیز کردن عمیق پوست	۲۸
تمیز کردن	۱۶	روش استفاده از بخور گیاهان	۲۹
راه‌های زیبا ماندن	۱۷	در هنگام بخور دادن باید به نکاتی توجه کرد	۲۹
جوانتر به نظر بیایید	۱۷	فواید بخور دادن پوست	۲۹
ناخن‌های محکم داشته باشید	۱۷	گیاهان مفید در تهیه بخور گیاهی مناسب برای پوست‌های چرب	۲۹
موهایی براق داشته باشید	۱۸	گیاهان مفید در تهیه بخور گیاهی مناسب برای پوست‌های خشک	۳۰
خشکی پوستتان را از بین ببرید	۱۸	گیاهان مفید در تهیه بخور گیاهی مناسب برای پوست‌های مختلط	۳۰
چین و چروک پوستتان را برطرف کنید	۱۸	گیاهان مفید در تهیه بخور گیاهی مناسب برای پوست‌های نرمال	۳۰
آفتاب سوختگی خود را درمان کنید	۱۸	کمپرس کردن پوست به جای بخور دادن	۳۰
دندان‌هایتان را سفیدتر کنید	۱۸	لایه برداری پوست یا «پیلینگ» چیست؟	۳۱
گود رفتگی و سیاهی زیر چشمتان را از بین ببرید	۱۸	طریقه پیلینگ	۳۱
پوستتان را براق‌تر کنید	۱۸	اسکراب‌های صورت	۳۱
از سرطان پوست پیشگیری کنید	۱۹	لایه برداری به روش لیزر	۳۱
مراحل پاکسازی و زیبا سازی پوست	۱۹	پیلینگ شیمیایی چیست؟	۳۲
تمیز کردن پوست با شیر پاک‌کن	۱۹	فصل دوم: روش‌های دستگاهی زیباسازی پوست	۳۵
شیر پاک‌کن	۲۱	روش‌های دستگاهی زیباسازی پوست	۳۷
کرم‌های پاک‌کننده	۲۱	استفاده از لیزر در بیماری‌های پوست	۳۷
مواد کف‌زا	۲۱	کاربرد لیزر در بیماری‌های پوستی و زیبایی	۳۸
صابون‌های معمولی	۲۱	انواع دستگاه‌های لیزر و کاربرد آن‌ها	۳۸
استفاده از قابض (تونیک)	۲۳	دستگاه Q Switch spectra	۳۹
لایه بردار پوست	۲۵	دستگاه الکساندرایت	۳۹
ماساژ پوست	۲۵		
استفاده از کمپرس سرد	۲۶		
ماسک گذاری	۲۶		
استفاده از کرم‌های مرطوب کننده	۲۶		

شیرپاک کن جوش‌های سر سیاه.....	۵۹	لیزر افیرم Affirm.....	۴۰
مالش دادن پوست با آرد جو دو سر برای جوش‌های		لیزر CO ₂ فراکشنال:.....	۴۱
سر سیاه.....	۶۰	IPL:.....	۴۱
رفع جوش سر سیاه.....	۶۰	دستگاه FPI.....	۴۲
لوسینون رفع دانه‌های سر سیاه.....	۶۱	RF:.....	۴۲
لکه‌های تیره پوست.....	۶۱	درمان با لیزر کم توان.....	۴۴
پررنگ یا کم‌رنگ؟.....	۶۲	جوانسازی با استفاده از لیزر.....	۴۶
ملاسما.....	۶۲	حذف موهای اید با لیزر.....	۴۶
علت بروز ملاسما چیست؟.....	۶۲	بهبود اسکر و اسر با لیزر.....	۴۷
درمان.....	۶۳	درم ابرزن.....	۴۸
کک مک یا فرکل (FRECKLE).....	۶۳	لیزر ER-YAG.....	۴۹
لک‌های پیری یا لنتیگو.....	۶۳	میکرودرم ابریژن.....	۴۹
لک‌های ناشی از سوء تغذیه و داروها.....	۶۳	فصل سوم: عوارض پوست و کتیراها.....	۵۱
لک‌های پس از التهاب پوست و بیماری‌ها.....	۶۴	آکنه یا جوش غرور جوانی.....	۵۳
خشکی پوست.....	۶۴	علل ایجاد آکنه.....	۵۳
پوست خیلی خشک و ایکتیوز.....	۶۵	علائم آکنه.....	۵۳
وقتی پوست ترک برمی‌دارد.....	۶۵	نحوه درمان آکنه.....	۵۴
چین و چروک پوست.....	۶۶	علل دیگر مؤثر در آکنه.....	۵۶
پدنگیر از چین و چروک پوست.....	۶۸	جوش‌های سر سیاه و سر سفید و چند درمان	
پیرسوسیم ابرموئی در خانم‌ها.....	۷۱	خانگی.....	۵۶
هیرسوتیسم تقریباً همیشه و به‌علت افزایش اثر		دانه‌های سر سیاه.....	۵۶
آندروژن در روزه فولیکول موها (پياز مو) ایجاد		توصیه‌هایی ضدجوش سر سیاه.....	۵۷
می‌شود.....	۷۲	پاکیزگی، بهترین درمان.....	۵۷
درمان هیرسوتیسم.....	۷۲	درمان با آرد و صابون.....	۵۷
الکترولیز:.....	۷۳	درمان با لیموترش.....	۵۸
اپیلاتورها:.....	۷۳	درمان با جوش شیرین.....	۵۸
لیزر:.....	۷۳	درمان با صابون و هماملیس.....	۵۸
هیرسوتیسم و بارداری:.....	۷۴	درمان با بخور گیاهی.....	۵۸
توصیه‌هایی برای خانم‌های باردار:.....	۷۴	درمان با آرد جو.....	۵۹
عوارض پوستی در اطراف چشم‌ها.....	۷۵	ماسک زیباکننده و از بین برنده جوش‌های سر سیاه.....	۵۹
تیرگی دور چشم.....	۷۵	ماسک جوانه گندم جهت جوش‌های سر سیاه و	
علت سیاهی دور چشم چیست؟.....	۷۵	لکه‌های صورت.....	۵۹
هشت پیشنهاد طب سنتی چین برای کاهش مشکل		ماسک لیموترش برای جوش‌های سر سیاه.....	۵۹

- فوق عبارتند از: ۷۵.....
- ماسک رفع کننده کبودی زیر چشم ۷۶.....
- محلول رفع تیرگی زیر چشم ۷۶.....
- چین و چروک اطراف چشم ۷۶.....
- رهایی از چین و چروک اطراف چشم ۷۶.....
- کرم ضد چروک زیر چشم (لانیلین) ۷۷.....
- کرم رفع چروک زیر چشم (گشنیز) ۷۷.....
- کرم ضد چروک زیر چشم (یاس) ۷۷.....
- ماسک رفع چروک زیر چشم (زیتون) ۷۷.....
- پف دور چشم ۷۸.....
- دستورات ساده برای رفع پف دور چشم ۷۸.....
- ۱- خوردن آب کافی و طولانی ۷۸.....
- ۲- موقعیت مناسب سر هنگام خواب ۷۹.....
- ۳- کمپرس پوست اطراف چشم با یک محلول قابض ۷۹.....
- ۴- استفاده از کمپرس سرد ۸۰.....
- ۵- پرهیز از خوردن غذاهای پر نمک ۸۱.....
- ۶- داشتن خواب کافی ۸۱.....
- ۷- قرار دادن سیب زمینی روی پف چشم ۸۲.....
- ۸- انجام دادن برخی ورزش‌های ساده ۸۲.....
- فصل چهارم: ضمانت پوست، مو و ناخن‌ها ۸۵.....
- مو و نگهداری از آن ۸۷.....
- سفید شدن موها ۸۷.....
- شکنندگی موها و سندرم کوشینگ ۸۷.....
- خشک و ضخیم شدن موها و بیماری تیروئید ۸۸.....
- موهای پروسس شده (رنگ شده یا فرداده شده) ۹۰.....
- موهای فردار ۹۰.....
- موهای موج دار ۹۱.....
- موهای صاف ۹۱.....
- خشک نمودن موی سر ۹۱.....
- ناخن ۹۳.....
- مراقبت از کوتیکول ناخن‌ها ۹۳.....
- ۱- تغییر رنگ ناخن ۹۳.....
- ۲- بلند شدن ناخن از بستر ۹۴.....
- ۳- ضخیم شدن ناخن‌ها ۹۵.....
- ۴- ناخن‌های مضرس ۹۵.....
- ۵- تکه تکه شدن ناخن ۹۵.....
- ۶- ناخن‌های بد شکل یا ترد و شکننده ۹۵.....
- ۷- عفونت‌های باکتریایی ناخن ۹۶.....
- ۸- التهاب پوست اطراف ناخن ۹۶.....
- ۹- عفونت قارچی ۹۷.....
- ۱۱- ناخن توی گوشت فرو رفته ۹۸.....
- ۱۲- بیماری‌های پوستی و ناخن‌ها ۹۹.....
- شکل غیر معمول ناخن به دلیل کمبود آهن ۹۹.....
- تومورهای ناخن ۹۹.....
- سایر بیماری‌های ناخن‌ها ۹۹.....
- ۱۳- اختلالات مادرزادی در ناخن‌ها ۹۹.....
- ۱۴- مسن تر شدن ناخن‌ها ۹۹.....
- تشخیص و درمان مشکلات مربوط به ناخن‌ها ۱۰۰.....
- روش‌های کاهش مشکلات ناخن ۱۰۱.....
- مراقبت طبیعی ناخن و ترمیم آن ۱۰۲.....
- گونه ناخن‌ها استحکام بخشیم؟ ۱۰۳.....
- ترک ناچسب ۱۰۴.....
- فصل پنجم: محمولات بهداشتی پوست، مو و ناخن ۱۰۵.....
- اطلاعاتی در مورد آرایشی ۱۰۷.....
- لوازم آرایشی و بهداشتی آرایشی نیات ساخته شده است؟ ۱۰۷.....
- استفاده بیش از حد از لوازم آرایشی چه مشکلات و بیماری‌های پوستی را ایجاد می‌کند؟ ۱۰۷.....
- با چه شیوه‌ای می‌توان متوجه شد پوست صورت به مواد شیمیایی حساسیت دارد؟ ۱۰۷.....
- کدام یک از اجزای صورت در تماس با لوازم آرایش و استفاده بیش از حد آسیب بیشتری می‌بیند؟ ۱۰۷.....
- در رنگ بندی یا تعیین انواع پوست، کدام رنگ از پوست حساس‌تر هستند؟ ۱۰۸.....

در یک نگاه کلی محتویات شامپو عبارتند از: ۱۳۲
 تاریخچه شامپو ۱۳۲
 آیا استفاده مکرر از شامپو موجب کدر شدن و آسیب
 دیدن مو می‌شود؟ ۱۳۲
 چگونه یک شامپوی مناسب برای موهایمان انتخاب
 کنیم؟ ۱۳۳
 آیا شامپوی نامناسب موجب ریزش موی سر
 می‌شود؟ ۱۳۳
 مدت زمان آبکشی شامپو تا چه حد باید طولانی
 باشد؟ ۱۳۳
 در هر بار شستشوی مو چقدر شامپو استفاده کنیم؟ ۱۳۳
 شامپوی مورد استفاده باید هر چند وقت یک بار
 تعویض شود؟ ۱۳۳
 آیا کف زیاد شامپوها نشانه بهتر بودنشان است؟ ۱۳۳
 چطور شامپو بزنیم؟ ۱۳۴
 نرم کننده‌های موی سر (کاندیشنر) ۱۳۵
 توصیه‌های عمومی در انتخاب و مصرف کاندیشنر ۱۳۵
 چگونه از کاندیشنر به صورت صحیح استفاده کنیم؟ ۱۳۵

چگونه می‌توان اصول ایمنی و بهداشت در لوازم
 آرایشی و آرایش را رعایت کرد؟ ۱۰۸
 محصولات مورد استفاده در مراقبت‌های پوستی ۱۱۱
 شیر پاک کن و تونر ۱۱۱
 ضد آفتاب‌ها ۱۱۷
 تاریخچه ضد آفتاب ۱۱۸
 SPF چیست؟ ۱۱۹
 ضد آفتاب یک ضرورت است؛ نه یک ترفند ۱۲۰
 آفتاب با پوست می‌کند؟ ۱۲۰
 آفتاب فقط پوست آسیب نمی‌زند! ۱۲۱
 ویتامین D و نور خورشید ۱۲۱
 طرز حفاظت از پوست در برابر آفتاب، مضر آفتاب ۱۲۱
 دلیل تولید ضد آفتاب‌ها با SPF بالاتر از ۳۰
 چیست؟ ۱۲۲
 انواع ضد آفتاب ۱۲۳
 مصرف ضد آفتاب مختص تابستان است؟ ۱۲۳
 ضد آفتاب‌ها عارضه‌ای هم دارند؟ ۱۲۳
 نکته برای انتخاب و خرید ضد آفتاب ۱۲۴
 شامپوها ۱۳۱
 شامپو شامل چه اجزائی است؟ ۱۳۱