

به نام خدا

بهداشت پوست و مو

تألیف :

دکتر منوچهر صفیوف

سرشناسه	صیونت، منوچهر، ۱۳۱۶-
عنوان و نام پدیدآور	بهداشت پوست و مو/تالیف منوچهر صیونت : با همکاری مژده و پیام صیونت
مشخصات ظاهری	تهران: منوچهر صیونت، ۱۳۹۲.
مشخصات نشر	۱۹۲ ص.: مصور: ۵/۱۲/۵۱/۲۱ س.م.
شابک	978-964-04-9976-4:
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	
عنوان روی جلد	بهداشت پوست و مو: جلوه‌گیری از شوره سر و ریزش مو....
موضوع	پوست - بهداشت
موضوع	مو - بهداشت
شماره افزوده	صیونت، مژده، ۱۳۵۳ -
شماره افزوده	صیونت، پیام، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ پ۹ ص/RL۸۷
رده بندی دیسی	۶۴۶/۷۲۶:
شماره ثبت کتاب	۳۲۶۵۱۳۸:



بهداشت پوست و مو

ناشر: مؤلف

نوشته	دکتر منوچهر صیونت
با همکاری	مژده و دکتر پیام صیونت
چاپ اول	۱۳۹۳:
تیراژ	۲۰۰۰ جلد:
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۹۹۷۶-۴:
حروفچینی و صفحه‌آرایی	ماهک
چاپ و صحافی	عمرانی
ناشر	مؤلف
تلفن	۸۸۰۰۷۱۱۲ - ۸۸۰۰۶۹۳۰:
فاکس	۸۸۰۰۵۲۰۳:

به نام خدا

پوست و مو، دو عضو مهم جسم بدن هستند که علاوه بر انجام وظایف خود و حفاظت از جسم و جان، منعکس کننده سلامت و شادمانی و طراوت انسان نیز می‌باشند.

بدیهی است از آغاز خلقت تاکنون در آن زمان که بشر چشم به دنیای شگفت‌انگیز آفرینش گشود، دلباخته زیبایی و شیفتگی طراوت بود... از نظر انسان، زیبایی و طراوت تنها در گلبرگ لطیف گلها خلاصه نمی‌شود، بلکه هرکجا پاکی هست، هرکجایی آلاشی هست، طراوت و زیبایی هم هست.

در وجود انسان، پوست و مو، نمودار طراوت و زیبایی هستند. همین جهت از زمان‌های گذشته تاکنون، عموم افراد اعم از زن و مرد همواره به حفظ سلامت و شادابی پوست و مو، و آراستگی آنها علاقه فوق‌العاده‌ای نشان دادند و روش‌ها و نواحی زیادی را صرف آنها می‌نموده‌اند.

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

پوست یا در مو، و یا در هر دو نمایان سازند. این عوامل مخرب شامل اختلالات غدد داخلی، اختلالات تغذیه‌ای و متابولیکی، 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 یک مکمل یکدیگرند... سلامتی، زیبایی می‌آفریند، و زیبایی بیان‌کننده سلامتی است. به عبارت دیگر، طبیعت آنچه که سالم است زیبا است.

به هر حال پوست بیشترین عضو بدن است که پیوسته در حال سازندگی و تولید می‌باشد. این عضو در فعال‌ترین آدر هر ۷۰ روز در سطح تمام بدن تجدید می‌شود و پوست تازه و جدید به جای پوست پخته 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، به کارهای درمان و رفع آنها شتاب زیادی به خرج می‌دهد. بنابراین برای موفقیت در درمان، رای جلوگیری از ایجاد مشکلات بیشتر، لازم است که همه افراد بخصوص در موارد 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 سبزیجات 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	مایم پوست
۲۱	موها چگونه ساخته می شوند؟
۲۲	مرحله فعالیت فولیکول مو، و مرحله استراحت
۲۳	دوره رشد
۲۴	غده های ترشح کننده چربی در پوست
۲۵	غده های ترشح عرق
۲۸	فصل دوم: مبارزه با ضلالت 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	آکنه و انواع مختلف «آکنه» را درمان کنیم؟
۶۷	پیچ‌دندان آکنه، مراحل و عوارض بیماری

۷۰	فصل پنجم: «آکنه رزاسه» «آکنهٔ میان‌سالی»
۷۲	درمان آکنه رزاسه

۷۵	فصل ششم: پسوریازیس: «ایست 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 می‌شوند
۱۱۲	علل التهاب پوست در نقاط مختلف بدن
۱۱۴	التهاب پوست در اثر مصرف دارو
۱۱۵	درمان «التهاب تماسی» پوست

۱۱۷	فصل نهم: بیماری‌های مو - ریزش مو
۱۱۷	تولید و رشد مو
۱۱۹	انواع مو و زندگی آنها
۱۲۰	درماتیت، اگزما، استراحت مو، و ریزش مو
۱۲۱	تغییر و بدیل‌ها در طول زندگی
۱۲۴	ریزش موی سر در اثر عوامل و صدمات خارجی
۱۲۵	اختلالات پوست و اختلالات
۱۲۷	ریزش موی خانم‌ها بعد از زایمان
۱۲۸	ریزش موی خانم‌ها در شرایط مختلف
۱۲۹	ریزش مو به علت کم‌خونی، کمبود سرکشی تغذیه
۱۳۱	ریزش مو به علت مصرف مواد شیمیایی و دارویی
۱۳۱	شایع‌ترین نوع ریزش موی سر به علت هورمون‌ها
۱۳۴	درمان ریزش موی سر به علت هورمون مردانه
۱۳۶	ریزش ناگهانی موی سر، با سایر نقاط بدن
۱۳۹	پیش‌بینی درباره آینده ریزش ناگهانی موها
۱۳۹	درمان ریزش ناگهانی موها
۱۴۲	ریزش مو در اثر عفونت‌ها، قارچ‌ها و بیماری‌ها

۱۴۷	فصل دهم: غلبه بر ریزش مو
۱۴۷	روش‌های جدید برای مبارزه با ریزش موی سر
۱۴۹	مواد شیمیایی پیچیده، و موریختگی 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 درباره 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 درباره علل پرمویی در خانم‌ها ۱۶۶

بررسی جهت تشخیص علت واقعی پرمویی در خانم‌ها ۱۶۸

نشانه‌های افزایش هورمون مردانه در خانم‌ها ۱۶۹

تست «هیرسوتیسم» و طبقه‌بندی آن ۱۶۹

علل خانم‌ها مبتلا به «هیرسوتیسم» ۱۷۰

حقایق مهم در درمان خانم‌ها پزشکی ۱۷۱

اقدامات عملی مؤثر در رفع موهای غیرعادی در خانم‌ها ۱۷۲

نکته‌های مهم در درمان «هیرسوتیسم» ۱۷۴

فصل دوازدهم: زیبایی و تاثیر عوامل آفتاب 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 درباره 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