

راهنمای پزشکی خانواده

مراقبت از پوست، مو و ناخن (زیبایی)

تألیف و ترجمه:

دکتر علیرضا منجمی

سرشناسه : منجمی، علیرضا، ۱۳۳۷

عنوان و نام پدیدآور : مراقبت از پوست، مو و ناخن (زیبایی)/تالیف و ترجمه علیرضا منجمی.

مشخصات نشر : سلیس ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۸۰ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۸-۳۲-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع : پوست--مو--ناخن ها -- بهداشت

رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ۴۴۶۷۴۷۸۷ RL

رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۲۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۲۶۴۵۰

کتاب طلایی

تلفن: ۰۹۳۵ ۳۴۵ ۴۴ ۴۴ - ۶۶۴۰۵۰۸۹ - ۶۶ ۹۷ ۲۱ ۵۶



○ مراقبت از پوست، مو و ناخن (زیبایی)

◆ تالیف و ترجمه: دکتر علیرضا منجمی

◆ ناظر فنی چاپ: محمد بابایی

◆ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲

◆ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۸-۳۲-۸

◆ لیتوگرافی: نگین

◆ حروفچینی: یکان (کریمزاده)

◆ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

◆ طراح: ایندر اگرافیک

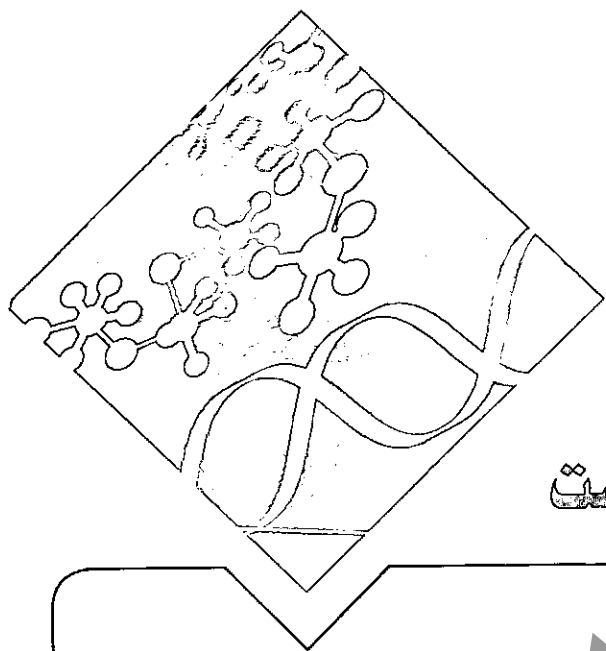
◆ صفحه آرای: ایندر اگرافیک (میکائیلزاده) ... IndraGFX@yahoo.com

◆ ارتباط با ناشر: Citybook20@yahoo.com

◆ دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خ فلسطین، کوچه شمشاد، شماره ۱۵

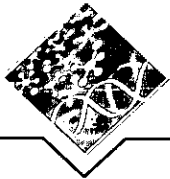
◆ کلیه حقوق چاپ محفوظ می باشد

قیمت: ۵۰۰۰ تومان



فهرست پوست

- ۹..... دیباچه
- ۱۱..... آناتومی و وظایف پوست به بیان ساده
- ۱۱..... پوست
- ۱۴..... انواع پوست
- ۱۴..... B1. پوست معمولی
- ۱۵..... B2. پوست خشک
- ۱۷..... B3. پوست چرب
- ۱۸..... B4. پوست مختلط
- ۱۸..... B5. پوست حساس
- ۲۰..... B6. پوست قرمز
- ۲۰..... B7. پوست پیر
- ۲۲..... B8. پوست مستعد آکنه (جوش صورت)



- مراقبت از پوست ۲۳
- C1. مراقبت از پوست با استفاده از ترکیبات طبیعی ۲۷
- عوامل موثر بر سلامت و ظاهر پوست ۴۰
- مراقبت تخصصی از پوست ۴۰
- E1. مراقبت پوستی ضد پیری ۴۰
- E2. مراقبت پوستی در کودکان ۴۲
- E3. مراقبت پوستی در نوجوانان ۴۳
- E4. مراقبت پوستی در آقایان ۴۴
- E5. مراقبت از پوست در دوران بارداری ۴۵
- E6. مراقبت از پوست در دوران یائسگی ۴۶
- E7. مراقبت از پوست در افراد سیگاری ۴۷
- E8. مراقبت از پوست، در فصل تابستان ۴۸
- E9. مراقبت از پوست، در فصل زمستان ۴۹
- E10. مراقبت از پوست خشک ۵۰
- E11. مراقبت از پوست‌های حساس ۵۱
- E12. مراقبت از پوست صورت ۵۲
- E13. مراقبت از پوست بدن ۵۶
- فرآورده‌های ضد آفتاب ۵۹
- آناتومی و وظایف مو به بیان ساده ۶۳

۶۳.....	مو
۶۵.....	H1. موهای خشک
۶۵.....	H2. موهای چرب
۶۵.....	انواع مو
۶۶.....	H3. موهای معمولی (متعادل)
۶۶.....	H4. موهای صاف
۶۷.....	H5. موهای کمی مجعد (پیچ و تاب دار)
۶۷.....	H6. موهای دارای پیچ و تاب متوسط
۶۷.....	H7. موهای مجعد و فرقی
۶۸.....	چند نکته مهم درباره موها
۶۹.....	رفع شوره و خارش پوست سر
۷۰.....	موخوره
۷۳.....	آناتومی و وظایف ناخن به بیان ساده
۷۳.....	ناخن
۷۵.....	اختلالات شایع ناخن
۷۵.....	مراقبت از ناخن ها
۷۶.....	آرایش ناخن (مانیکور) و ناخن های ضعیف
۷۸.....	دستورالعمل های مفید برای جوان ماندن پوست
۸۰.....	منابع

دانش پزشکی به ویژه در سال‌های اخیر دستخوش پیشرفت چشمگیری شده است و هر روز شاهد کسب موفقیت‌های متعدد در زمینه تشخیص و درمان بیماری‌ها هستیم. شناخت بیماری‌ها و آگاهی از اقدامات ضروری اولیه برای تمامی افراد ضروری است و در بسیاری از موارد، اطلاع از همین مسایل، از نظر جسمی و روحی مفید واقع می‌شود. فردی که اطلاعات مناسبی در زمینه مطالب مربوط به بهداشت شخصی و عوامل ایجاد بیماری‌ها و اقدامات لازم تا زمان رسیدن به پزشک دارد همواره می‌تواند با استفاده از این اطلاعات به نفع خویش و حتی افراد خانواده و دوستان اقدام نماید. البته لازم به یادآوری است که این اطلاعات تنها در حد کلی هستند و هرگز نباید فرد غیر پزشک با اتکا به مطالبی که آموخته، بیش از آنچه که در هر مورد توصیه می‌شود اقدام نماید زیرا عدول از این دستورالعمل‌ها، دخالت در امور پزشکی تلقی می‌شود و در غالب موارد به آسیب‌های مختلف می‌انجامد.

مطالب مجموعه کتاب‌های راهنمای پزشکی خانواده (که در حال حاضر یکی از این کتب را مطالعه می‌فرمایید)، از روز آمدترین و جدیدترین کتاب‌های راهنمای پزشکی خانواده و معتبرترین سایت‌های پزشکی خانواده ترجمه و گردآوری شده است. مطالعه مطالب این مجموعه، که تا حد امکان به زبان ساده بیان شده‌اند کمک بسیاری به شناخت بیماری‌ها، علل آنها و نحوه برخورد با هر یک بسیار مفید واقع می‌شود. با امید آن که سودمند باشد.