

سرشناسه: باریک بین، بهروز، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور: مجموعه مباحث خواندنی پوست، مو و زیبایی
مشخصات نشر: تهران: تیمورزاده: طبیب، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۲۰۴ص: مصور (رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۱۴۰-۸
وضعیت فهرست نویسی: فبیای مختصر
کتابخانه افزوده: یوسفی، مریم، ۱۳۵۶ -
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۶۴۹۶۷

نام کتاب: مجموعه مباحث خواندنی پوست، مو و زیبایی

مؤلفین: دکتر بهروز باریک‌بین، دکتر مریم یوسفی

ناشر: انتشارات تیمورزاده (با همکاری نشر طبیب)

مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین‌زاده

مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه‌محمدی

طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (الهام اسدی)

کتاب‌ارایان: هدی علیزاده طاری، هدی کابلی

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۳

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خجستان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۱۴۰-۸

بها: ۷۵۰۰ تومان

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۱/۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تالیف، خلاصه‌آرمان یا نرم‌افزار بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

دفتر مرکزی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:

خیابان کریمخان زند - نیش میرزای شیرازی - شماره ۱۱۱ - طبقه

سوم شرقی - کدپستی: ۱۵۹۷۹

تلفن: ۸۸۸۰۹۰۹۰ (خط ۱۰) - دورنگار: ۸۸۸۰۹۸۹۸

لمایشگاه و فروشگاه دائمی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:

بولوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متر پایین تر از بولوار)

شماره ۶۸ - کدپستی: ۱۴۱۷۹۹۴۶۷۱

تلفن: ۸۸۹۷۱۱۱۲ - دورنگار: ۰۲۱ - ۸۳۳۸۳



www.

تیمورزاده

.com



پیش‌گفتار

به نام خدا

ایزد منان را هزاران بار سپاس که این فرصت را در اختیارم قرار داد تا بتوانم «مجموعه مباحث خواندنی پوست، مو و زیبایی» را به همت سرکار خانم مینا کوهی تدوین و برای استفاده عموم مردم عزیز منتشر کنم.

نکته مهمی که لازم است در این پیش‌گفتار یادآور شوم، اهمیت شناخت مردم از متخصص پوست و مو است. با توجه به شیوع بالای بیماری‌های پوستی و تقاضای زیاد مردم برای انجام اقدامات زیبایی، این شناخت لازم و ضروری است. متخصص پوست کسی است که پس از اتمام طب عمومی - که معمولاً هفت سال طول می‌کشد - و عبور از سد آزمون‌های دستیاری و احراز بالاترین رتبه‌ها و نمرات، به عنوان دستیار وارد رشته تخصصی پوست می‌شود و پس از طی ۴ سال و آموختن مبانی کلی فیزیولوژی، آناتومی و بیماری‌های مختلف پوست، انواع اقدامات زیبایی شامل تزریقات بوتاکس و فیلر (تزریق ژل یا چربی)، کاشت مو، لیزر درمانی و لیپوساکشن (لیپولیز) را به صورت کاملاً علمی و حرفه‌ای فرامی‌گیرد.

متأسفانه مدتی است که شاهد دخالت پزشکان عمومی در این تخصص هستیم که با تابلو و سرنسخه‌های «پوست، مو و زیبایی» موجبات گمراهی بیماران را پدید آورده‌اند که اعتراض شدید دستیاران تخصصی پوست و انجمن متخصصین پوست را برپا داشته است؛ زیرا زیان دیدگان اصلی این دخالت نابجا، فقط و فقط بیماران و مردم خواهند بود.

زمانی این اعتراض همگانی شد و به گوش رئیس محترم سازمان نظام پزشکی و وزیر محترم بهداشت، درمان و آموزش پزشکی رسید که عوارض بسیاری در بیماران مراجعه‌کننده به پزشکان عمومی دخالت‌کننده در امر تخصصی پوست و مو مشاهده شد؛ تشخیص‌های اشتباه بیماری‌های مهم که اتلاف وقت در آنها می‌تواند گاه کشنده یا با عوارض دائم همراه باشد، بیماری‌های پمفیگوس، لیکن پلان و پسوریازیس را می‌توان از جمله این عوارض دانست.

البته از پزشک عمومی انتظار زیادی در تشخیص و درمان بیماری‌های پوستی نمی‌رود؛ زیرا طی سال‌های فراگیری طب عمومی، آنها فقط یکی دو ماه را در بخش پوست می‌گذرانند و این مدت هرگز برای آشنایی با تمام بیماری‌ها و روش‌های درمان کافی نیست. تنها انتظاری که جامعه متخصصین پوست از یک پزشک عمومی دانا و کیفی دارند، ارجاع به‌موقع بیماری‌های مهم پوست و مو به متخصص آن است، تا تمامی اقدامات تشخیصی و درمانی، مرحله به مرحله و به‌صورت کاملاً علمی طی شود. از جمله دیگر عوارض شایع می‌توان به عوارض ناشی از تزریق بوتاکس‌های نامرغوب و غیر ژل‌های بی کیفیت و همراه با عوارض فراوان اشاره کرد. متأسفانه برخی از این عوارض، دائمی خواهند بود که بر اثر واکنش سیستم ایمنی بدن به ژل‌های نامرغوبی که گاه به نواحی مختلف صورت یا بدن تزریق می‌شوند، به وجود می‌آیند. همچنین تزریق چربی خود فرد به‌عنوان پرکننده صورت و بدن نیز اگر با تکنیک درست انجام نشود، می‌تواند با عوارض خطرناکی شامل نکروز پوست یا گلوله گلوله شدن زیر چشم‌ها همراه باشد.

گاه انجام نابجای برخی اقدامات درمانی مانند مزوتراپی می‌تواند بسیار مخرب و از دست‌دهنده زمان طلایی برای درمان علمی بیماری باشد. در همین زمینه چند مورد از بین رفتن دائم موهای سر در افرادی که مبتلا به لیکن پلان مو شده بودند اما متأسفانه به دلیل عدم تشخیص صحیح و به‌موقع، تحت درمان کورکورانه با داروی مزوتراپی قرار گرفته بودند، مشاهده شده است.

اقدامات زیبایی برای دستیابی به چهره‌ای زیباتر و جوان‌تر، گرچه بسیار جذاب به نظر می‌رسد اما فقط و فقط زمانی محقق خواهد شد که در فرد مناسب، اقدام زیبایی مناسب و با تکنیک و مواد درمانی مناسب و از همه مهم‌تر توسط متخصص این رشته یعنی متخصص پوست و مو یا درماتولوژیست انجام شود.

در پایان امیدوارم مطالعه این کتاب بتواند پاسخگوی بسیاری از سؤالات خوانندگان عزیز در ارتباط با بیماری‌ها و مسائل پوست، مو و زیبایی باشد. سلامتی، جوانی و شادابی تک‌تک شما عزیزان را آرزو مندم.

فهرست مطالب

بخش ۱: زیبایی پوست و مو.....	۹
کاربرد لیزر در پزشکی	۱۰
لیزر خانگی	۱۷
عواملی که باعث خراب شدن پوست می شوند	۱۹
دست کاری پوست و پیری زودرس	۲۱
آب رسانی	۲۳
منافذ باز پوست	۲۵
درمان جوشگاه‌های فرو رفته آبله مرغان با پیلینگ	۲۹
ساب سیژن	۳۳
مزوتراپی	۳۹
رادیوفرکوئنسی	۴۴
کبودی دور چشم	۵۰
پلاسمای غنی از پلاکت (PRP) چه کاربردی دارد؟	۵۱
روش‌های پر کردن صورت	۵۴
برای سفت کردن پوست شل پس از کاهش وزن شدید چه باید کرد؟	۶۱
روش‌های رفع سلولیت	۶۲

بخش ۲: بیماری‌های پوست، مو و ناخن.....	۷۳
بثورات جلدی دوران نوزادی	۷۴
شایع‌ترین علامت پوستی در حساسیت‌های دارویی	۸۱
اثر قرص ضد بارداری بر روی پوست	۸۳
خشکی پوست	۸۵
کیست تخمدان و عوارض پوستی ناشی از آن	۸۷
تغییر رنگ موهای سر از رنگ مشکی به رنگ نارنجی	۸۹

فهرست مطالب

۸۹.....	شوره سر
۹۰.....	ریزش مو
۹۶.....	آلوپسی یونیورسالیس
۹۸.....	قارچ‌های پوستی ورزشکاران را تهدید می‌کند
۱۰۴.....	اونیکومایکوز
۱۰۸.....	زخم سوختگی و خمیردندان
۱۰۹.....	آنچه باید در مورد گوشت اضافه (کلوئید) بدانیم
۱۱۲.....	زگیل
۱۱۵.....	زرد زخم
۱۱۹.....	رعایت بهداشت برای بیماران زرد زخم
۱۲۰.....	عوامل تشدیدکننده پسوریازیس
۱۲۲.....	بیماری لیکن پلان
۱۲۳.....	ماکولار آمیلوئیدوزیس
۱۲۷.....	برص یا ویتیلیگو
۱۲۸.....	سرطان پوست

۱۳۵.....	بخش ۳: بهداشت و مراقبت‌های پوست، مو و ناخن
۱۳۶.....	استخر و نکات قبل و بعد آن
۱۴۰.....	ارتباط بین استفاده از نرم‌کننده و ریزش مو
۱۴۱.....	صاف و فر کردن موها
۱۴۴.....	موی چرب و مصرف خودسرانه شامپوی ضدشوره
۱۴۵.....	شستن سر افراد کم مو
۱۴۵.....	نور آفتاب و لکه‌های قهوه‌ای رنگ پشت دست
۱۵۰.....	تغییرات و مراقبت‌های پوست و مو در تابستان

فهرست مطالب

۱۵۴	حمام آفتاب و سولاریوم
۱۵۶	کلاه مناسب
۱۵۹	ضد آفتاب‌های فیزیکی
۱۵۹	پنیک یا کرم پودر
۱۶۲	انتخاب شلوار مناسب
۱۶۵	رابطه کفش، عفونت و آلرژی
۱۶۶	توصیه‌هایی برای استفاده از دمپایی
۱۶۸	نکاتی که آقایان باید در مورد دمپایی روفرشی بدانند
۱۷۰	بوی بد پا
۱۷۲	کاشت ناخن
۱۷۳	آیا اپیلاسیون با جلبک موجب کاهش دائمی موهای بدن می‌شود؟
۱۷۶	ویژگی لباس نوزادان
۱۷۷	لباس زیر کودکان
۱۷۸	حمام کردن نوزادان شیرخواره
۱۸۱	اطلس رنگی

فهرست اشکال

بخش ۱: زیبایی پوست و مو

شکل ۱-۱. پیلینگ آبله‌مرغان	۳۰
شکل ۱-۲. پیلینگ و مراحل درمان	۳۲-۳۳
شکل ۱-۳. درمان به روش ساب‌سیژن به همراه پیلینگ	۳۸
شکل ۱-۴. درمان به روش ساب‌سیژن	۳۹
شکل ۱-۵. مزوتراپی	۴۲
شکل ۱-۶. پی‌اِپی به همراه مزوتراپی	۴۳
شکل ۱-۷. RF, CO ₂	۴۹
شکل ۱-۸. RF	۵۰
شکل ۱-۹. رفع اسکار با روش RF	۵۰
شکل ۱-۱۰. تزریق ژل - خط خنده	۶۰
شکل ۱-۱۱. تزریق ژل - خط خنده	۶۰
شکل ۱-۱۲. تزریق ژل به همراه مزوتراپی - خط خنده	۶۱
شکل ۱-۱۳. لیولیز غبغب	۷۲

بخش ۲: بیماری‌های پوست، مو و ناخن

شکل ۲-۱. کهیر ناشی از حساسیت به دارو	۸۲
شکل ۲-۲. ریزش موی سروصورت بر اثر بیماری آلوسی یوکیورسالیس	۹۷
شکل ۲-۳. قارچ انگشتان پا	۱۰۰
شکل ۲-۴. اونیکومایکوز (قارچ ناخن)	۱۰۵
شکل ۲-۵. اونیکومایکوز در دست و پا	۱۰۷
شکل ۲-۶. بیمار مبتلا به اونیکومایکوز	۱۰۸
شکل ۲-۷. بیماری کلوتید	۱۱۱
شکل ۲-۸. زگیل	۱۱۲
شکل ۲-۹. زگیل انگشتان دست (a) و کف پا (b)	۱۱۴-۱۱۵
شکل ۲-۱۰. درمان زگیل به روش فریز کردن	۱۱۵
شکل ۲-۱۱. زرد زخم	۱۱۶
شکل ۲-۱۲. بیماری ماکولار آمیلوئیدوزیس	۱۲۵
شکل ۲-۱۳. بیماری برص یا ویتیلیگو	۱۲۷