

به نام خداوند بخشنده مهربان

چگونه از

پوست و موی

خود مراقبت کنیم؟

نویسنده

محبوبه اسدی

سرشناسه	:	اسدی، محبوبه، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	چگونه از پوست و موی خود مراقبت کنیم/ محبوبه اسدی.
مشخصات نشر	:	تهران: اندیشه ظهور
مشخصات ظاهری	:	۹۴ ص.
شابک	:	978-964-6131-32-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فہپا
موضوع	:	پوست -- بهداشت
موضوع	:	مو -- بهداشت
رده بندی کنگره	:	۸۷۷/الف ۸ج ۸
رده بندی دیویی	:	۶۴۶/۷۲۶
شماره کتابخانه ملی	:	۰۲۱۱۴۹۱

چگونه از پوست و موی خود مراقبت کنیم

نویسنده: محبوبه اسدی

ناشر: اندیشه ظهور

تیراژ: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۳

شابک: ۳-۳۲-۶۱۳۱-۹۶۴-۹۷۸

تلفن: ۶۶۴۰۶۴۷۷

فصل اول : شناخت پوست ، آکنه	۹
پوست	۱۰
پوست چه اعمالی انجام می دهد	۱۰
ساختمان پوست چگونه است	۱۰
پوست سالم باید داری چه خصوصیتی باشد	۱۲
انواع پوست کدامند	۱۲
۱ - پوست خشک	۱۲
۲ - پوست چرب	۱۳
۳ - پوست معمولی	۱۳
۴ - پوست مختلط	۱۴
روزنه یا منافذ پوستی چیست	۱۴
آکنه چیست	۱۴
سه عامل را در ایجاد آکنه دخیل می دانند	۱۵
عوامل تشدید کننده آکنه کدامند	۱۶
نقش رژیم غذایی در ایجاد آکنه چیست	۱۷
درمان بیماری آکنه چگونه است	۱۷
فصل دوم : آفتاب و تاثیرات آن بر پوست	۱۹
نور خورشید چه صدماتی را برای پوست ایجاد می کند	۲۱
انواع اشعه UV کدام است	۲۱
چگونه می توان پوست را در مقابل نور خورشید حفاظت کرد	۲۲
ضد آفتاب چیست	۲۳
SPF به چه معنی است	۲۳
ضد آفتاب ها چگونه عمل می کنند	۲۴
فیلتر هایی که در ضد آفتاب ها وجود دارد	۲۴

- یک ضد آفتاب مناسب باید دارای چه خصوصیتی باشد ۲۴
- ضد آفتاب ها باید چگونه مصرف شوند ۲۵
- چه افرادی باید از ضد آفتاب استفاده نمایند ۲۶
- آیا استفاده از ضد آفتاب در فصل زمستان یا در هوای ابری لازم است ۲۶

- فصل سوم : لک های پوستی ۲۷
- رنگ پوست به چندین عامل بستگی دارد ۲۸
- ملانین چیست ۲۹
- لک چگونه ایجاد می شود ۲۹
- علت ایجاد لک کدامند ۳۰
- انواع لکهای پوستی کدامند ۳۰

- فصل چهارم : چین و چروک ۳۳
- با افزایش سن و پیری در ساختمان پوست چه تغییراتی ایجاد می شود ۳۶
- چه عواملی موجب توسعه و پیشرفت چروکها می شوند ۳۶
- هنگامی که فردی پیر می شود پوست تحت تاثیر تغییرات زیر قرار می گیرد ۳۷
- تاثیرات نور خورشید بر ایجاد چین و چروک چگونه است ۳۷
- راه های جلوگیری یا کاهش چین و چروک کدامند ۳۸
- راه های درمان چین و چروک کدامند ۴۱

- فصل پنجم : ضایعات پوستی، اگزما، کهیر، زگیل ۴۵
- اگزما چیست ۴۶
- چه عاملی منجر به اگزما می شود ۴۷
- اگزما دارای چه علایمی می باشد ۴۷
- تشخیص و درمان اگزوما چگونه است ۴۸

۴۸	کهریز چیست
۴۹	علت ایجاد کهریز چیست
۴۹	کهریز چند نوع دارد
۴۹	کهریز در اثر چه عواملی ایجاد می شود
۵۰	عوارض ایجاد کهریز چیست
۵۰	درمان کهریز چگونه است
۵۱	زگیل (Wart)
۵۲	علامت زگیل چگونه است
۵۲	انواع زگیل ها کدامند
۵۳	چه عواملی موجب افزایش خطر زگیل می شوند
۵۳	چگونه می توان از ابتلا فرد یا پیشرفت این بیماری جلوگیری کرد
۵۴	راه های درمان این ضایعه چیست
۵۴	در چه شرایطی فرد باید به پزشک مراجعه کند
۵۵	ویروس زگیل چگونه انسان را مبتلا می کند
۵۷	فصل ششم: پوست و تغذیه
۵۸	چگونه می توان توسط تغذیه پوست را حفظ کرد
۶۱	فصل هفتم: مراقبت از مو
۶۲	مو
۶۲	ساختار مو چگونه است
۶۴	رشد و رویش مو
۶۶	خصوصیات موی طبیعی و سالم چیست
۶۶	خصوصیات موهای آسیب دیده چگونه است
۶۶	علت آسیب دیدگی موها چیست

فصل هشتم : ریزش مو	۷۱
ریزش مو چگونه اتفاق می افتد.....	۷۲
علت های ریزش مو چیست	۷۳
۱ - ریزش مو در اثر عوامل استرس زا	۷۳
۲ - تغذیه نامناسب	۷۴
۳ - آلوپسی آندروژنیک (ریزش موی مردانه)	۷۴
۴ - آلوپسی آره آتا (Areata Alopecia)	۷۵
۵ - ریزش مو در اثر مصرف داروها	۷۶
۶ - مواد شیمیایی	۷۶
۷ - کندن موی سر توسط شخص (تریکو تیلومانیا)	۷۶
درمان ریزش مو چگونه است	۷۷
چه روش های تغذیه ای برای درمان ریزش مو باید به کار گرفته شود.....	۷۸
کاشت مو چیست و چگونه انجام می شود.....	۷۹
فصل نهم : چربی و شوره سر	۸۱
چربی پوست سر	۸۲
چه عواملی موجب ایجاد موی چرب می شود.....	۸۲
برای جلوگیری از ایجاد پوست و موی چرب چه باید کرد	۸۳
شوره سر چیست	۸۴
راه های درمان شوره یا سبوره چیست	۸۶
فصل دهم : هیرسوتیسم (پر مویی)	۸۹
هیرسوتیسم (Hirsutism) چیست	۹۰
علائم هیرسوتیسم یا پر مویی چیست	۹۰
علل ایجاد هیرسوتیسم چیست	۹۱

-
- ۹۱ چه عواملی موجب افزایش سطح آندروژن در بدن می شوند
- ۹۳ عوارض هیرسوتیسم چیست
- ۹۳ درمان هیرسوتیسم و پر مویی چیست

www.ketab.ir