

بهداشت برای خانواده (۳)

مراقبت و بهداشت پوست و مو

تألیف :

حسین گندمکار

(دانشجوی دکترای طب دانشگاه تهران)



انتشارات دریا سر

۱۳۸۵

گندمکار، حسین

مراقبت و بهداشت پوست و مو / مؤلف حسین گندمکار. — تهران: دریا سر، ۱۳۸۵.

۱۶۸ ص. مصور. — (بهداشت برای خانواده؛ ج ۳) ISBN 964-8965-00-5

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. خانواده — بهداشت. ۲. مو — بهداشت. ۳. پوست — بهداشت.

الف. عنوان. ب. فروست.

۹۲ب/RA۷۷۷۷ ۶۱۳

ج ۳

کتابخانه ملی ایران

۸۲-۲۶۰۵۹ م

ناشر: انتشارات دریا سر

عنوان: بهداشت برای خانواده (۳) - مراقبت و بهداشت پوست و مو

مؤلف: حسین گندمکار

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۵

قیمت: ۱۷۰۰ تومان

لیتوگرافی: تیراژه

چاپ: کتیبه

شابک: ۵-۰۰-۸۹۶۵-۹۶۴

تهران: صندوق پستی ۹۱۳-۱۴۱۸۵ انتشارات دریا سر - تلفن ۶۶۵۹۳۵۸۸-۰۹۱۲۲۷۸۲۲۶

Email: abdmash@yahoo.com

اَللّهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ... یا مُحِیی یا مُرْضِی یا مُنْجِی

خدایا درخواست می کنم از تو به اسم مبارکت ...

ای زنده کن، ای بیمار کن، ای نجات بخش

(فرارز ۹۳ جوشن کبیر)

پیشگفتار مولف:

حس زیبایی دوستی از فطرت خداجوی انسان سرچشمه می گیرد. در این میان شاید «پوست» را بتوان از درگیرترین ارگانها در زیبایی قلمداد کرد. حفظ بهداشت، زیباتر جلوه دادن و بیمار نشدن این عضو بدن یکی از دغدغه های ذهنی متخصصین رشته های پزشکی و آرایشی است. کتاب حاضر با تکیه بر این سه اصل نگاشته و در بخشهای مختلف آن، جنبه اختصار، سادگی نگارش، اجتناب از به کارگیری کلمات تخصصی و جامع بودن رعایت شده است. این کتاب در دو بخش کلی «پوست، مو و ناخن» تألیف و در هر قسمت، به ترتیب به بهداشت، آرایش و زیبایی و در نهایت بیماریها پرداخته شده است.

در پایان لازم می دانم از مساعی و راهنمایی های مدیریت محترم انتشارات دریاسر که در مراحل گوناگون تهیه و تدوین کتاب زحمات بسیاری را متقبل شدند و همچنین از آقای دکتر امین ثروتی و خانم دکتر فریبا گندمکار عمیقاً قدردانی نمایم.

سالم و پاینده باشید

حسین گندمکار

gandomkar_hossein@yahoo.com

فهرست مطالب

بخش اول - مووناخن

فصل ۱- مو.....	۱۱
الف: بهداشت زیبایی مو.....	۱۱
مقدمه.....	۱۱
ریزش طبیعی موها.....	۱۲
میزان رشد موها.....	۱۳
بهداشت موها.....	۱۳
شامپوها.....	۱۴
اجزای شامپو.....	۱۵
مواد تغذیه کننده در شامپوها.....	۱۵
شستشوی صحیح موها.....	۱۶
حالت دهنده های مو.....	۱۶
ژل ها و نگهدارنده های مو.....	۱۷
روش های برداشتن موقت موها (تراشیدن - ساییدن مکانیکی - کندن موها، بند، موم گرم و سرد، دیپلاتورهای شیمیایی، دکلره کردن موها).....	۱۷
روش های از بین بردن دائمی موها (الکترولیز، لیزر).....	۲۱
رنگ مو.....	۲۲
ب: بهداشت و بیماریهای مو.....	۲۳
شوره سر.....	۲۳
ریزش مو.....	۲۳
موخوره.....	۲۵
پرمویی.....	۲۶
فصل ۲- ناخن.....	۲۷
الف: بهداشت زیبایی ناخن.....	۲۷
توصیه های بهداشتی.....	۲۸
کوتاه کردن ناخن.....	۲۸
ناخن های شکنده.....	۲۸

۲۸	مانیکور، پدیکور
۲۸	جلادهنده‌های ناخن (لاک‌های ناخن)
۲۹	عوارض لاک‌ها
۲۹	استحکام دهنده‌های ناخن
۲۹	مرطوب کننده‌های ناخن
۲۹	پاک کننده‌های لاک ناخن
۳۰	ناخن‌های مصنوعی
۳۰	سرناخن‌ها
۳۰	شکل دادن ناخن
۳۰	ب: بهداشت و بیماری‌های ناخن
۳۰	چماقی شدن
۳۰	ناخن قاشقی
۳۰	نقطه نقطه شدن ناخن
۳۱	خطوط Beau's (بوز)
۳۱	ریش ریش شدن انتهای ناخن
۳۱	سفید شدن ناخن
۳۲	جداشدن ناخن از بستر
۳۲	عفونت چین‌های پوستی اطراف ناخن
۳۲	فرو رفتن ناخن در گوشت
۳۲	عفونتهای قارچی ناخن
	بخش دوم - پوست
۳۵	فصل ۳- ساختمان و عملکرد پوست
۳۷	فصل ۴- پیری پوست
۳۷	مقدمه
۳۸	پیشگیری از پیری پوست
۳۹	روشهای دارویی جلوگیری از پیری پوست
۳۹	درمان در سالن‌های زیبایی
۴۴	درمان چین و چروک صورت
۴۶	جراحی‌های صورت
۴۷	جراحی پلک
۴۸	فصل ۵- مرطوب کننده‌ها

فصل ۶ - روشن کننده‌ها.....	۵۲
فصل ۷ - صابون‌ها.....	۵۶
برخی انواع صابون‌ها.....	۵۷
توصیه‌های بهداشتی در شستن پوست و مو.....	۵۸
فصل ۸ - کرم‌ها، ماسک‌ها، تونیک‌ها.....	۶۰
فصل ۹ - ضد آفتاب‌ها.....	۶۳
فصل ۱۰ - برنزه شدن.....	۷۰
برنزه شدن توسط نور آفتاب.....	۷۰
برنزه شدن توسط روش‌های مصنوعی.....	۷۱
فصل ۱۱ - آرایش و زیبایی پوست.....	۷۳
خط چشم.....	۷۳
خط لب.....	۷۳
رژگونه.....	۷۴
ریمل.....	۷۴
سایه چشم.....	۷۴
فونداسیون صورت.....	۷۴
فصل ۱۲ - لیزر پوست.....	۷۶
فصل ۱۳ - مواد پرکننده.....	۷۸
فصل ۱۴ - لیپو ساکشن.....	۸۱
فصل ۱۵ - پوست سابی (Dermabrasion).....	۸۳
فصل ۱۶ - آرایش‌های پوششی.....	۸۵
فصل ۱۷ - آکنه (جوش غرور جوانی).....	۸۶
فصل ۱۸ - خال‌ها.....	۹۰
فصل ۱۹ - سرطان‌های پوست.....	۹۷
فصل ۲۰ - اگزما.....	۱۰۱
فصل ۲۱ - شبکه‌های عروقی در سطح پوست.....	۱۰۷
فصل ۲۲ - بیماری‌های تاوولی.....	۱۱۰
فصل ۲۳ - کهیر.....	۱۱۵
فصل ۲۴ - اختلالات رنگدانه‌ای.....	۱۱۹
فصل ۲۵ - پسوریازیس.....	۱۲۴
فصل ۲۶ - خارش.....	۱۲۷

فصل ۲۷- تظاهرات پوستی بیماریهای داخلی.....	۱۳۱
فصل ۲۸- پینه و میخچه.....	۱۳۴
فصل ۲۹- ترک پا.....	۱۳۶
فصل ۳۰- دیگر بیماریهای پوستی و مخاطی.....	۱۳۷
آفت دهانی.....	۱۳۷
افزایش تعریق و بوی بد بدن.....	۱۳۷
التهاب گوشه لب.....	۱۳۸
التهاب لب.....	۱۳۸
بوی بد بدن.....	۱۳۸
زخم بستر.....	۱۳۹
زبان جغرافیایی.....	۱۳۹
زبان شیاردار.....	۱۳۹
فصل ۳۱- بیماریهای عفونی پوست.....	۱۴۰
عفونت‌های باکتریایی (زرد زخم، بادرخ، کورک و کفگیرک، جنام، سل پوستی، سیاه زخم).....	۱۴۰
عفونت‌های مقاربتی باکتریایی (سیفلیس، شانکروئید).....	۱۴۷
عفونت‌های ویروسی (زگیل، تبخال، آبله مرغان، زونا).....	۱۴۹
عفونت‌های قارچی سطحی (کچلی سر، کچلی ریش، کچلی صورت، کچلی تنه، کچلی کشاله ران، کچلی پا، کچلی دست، کچلی ناخن).....	۱۵۷
فصل ۳۲- بیماریهای انگلی پوست.....	۱۶۲
شپش.....	۱۶۲
گال.....	۱۶۴
سالک.....	۱۶۵
منابع.....	۱۶۸

در طول مدت عمر، در حفظ سلامتی تن خود بکوشید.

امام حسین (ع)