

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای بهداشت پوست و مو و لیزر درمانی

تألیف و گردآوری

مجید گل آبادی

علی امینی هرندی

اعضای کمیته پژوهشهای دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

با ویرایش

دکتر علیرضا یوسفی (متخصص پوست و مو)

با مقدمه

دکتر علی اصیلان

متخصص پوست و مو و فلوشیپ لیزر درمانی

استاد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

گل آبادی، مجید ۱۳۵۷-امینی هرندی، علی، ۱۳۵۷

راهنمای بهداشت پوست و مو و لیزر درمانی / تألیف و گرد آوری مجید گل آبادی، علی

امینی هرندی، با ویرایش علیرضا یوسفی با مقدمه علی اصیلیان - اصفهان: سپاهان دانش ۱۳۸۳

ISBN:964-8342-54-7

ISBN:964-8790-03-5

۱۳۵۸ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا .

کتابنامه: ص ۱۳۳.

۱. پوست - بهداشت ۲. مو - بهداشت ۳. پوست - بیماریها ۴. مو - بیماریها .

۵. لیزر - مصارف درمانی . الف. امینی هرندی علی ۱۳۵۷. یوسفی، علیرضا، ویراستار .

چ . عنوان .

۶۱۶/۵

RL ۸۷۱ ۳۸۲

۸۳-۳۷۹۰۳ م

کتابخانه ملی ایران

انتشارات سپاهان دانش - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

راهنمای بهداشت

پوست و مو و لیزر درمانی



تألیف و گرد آوری: مجید گل آبادی - علی امینی هرندی

صفحه آرای: معینا ابر قوئیان

لیتوگرافی: پارسا

چاپ: اصفهان

صحافی: نوید

چاپ اول: زمستان ۱۳۸۳

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۰۰ تومان

اصفهان انتشارات سپاهان دانش - نشر کتاب مولفین و توزیع کتاب ناشران

۰۹۱۳۳۱۵۱۳۸۳ ۰۳۱۱-۵۵۴۷۹۰۵

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی: ۰۳۱۱-۷۹۲۳۰۶۶-۷ ص پ ۳۱۹-۸۱۴۵

مرکز تهیه و توزیع کتب دانشگاه علوم پزشکی ۰۳۱۱-۷۱۲۲۲۶۲

باسمه تعالی

بیا تا گل برافشانیم و می در ساغر اندازیم

فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو دراندازیم

گسترش دانش بشری به حدی سریع و برق آسا صورت می گیرد که علمای بزرگ عقیده دارند اگر فردی مدت زمان کوتاهی رابطه خود را با کتب مرجع و مجلات قطع کند، سالها از دانش فاصله می گیرد به طوریکه اگر بخواهد مجدداً خود را با علم و دانش روز هماهنگ کند باید مجدداً بکوشد و گاهی حتی ممکنست این کار ممکن نباشد.

آموزش و آگاهی افراد جامعه در مورد مسائل مربوط به خود به طور اعم و آگاهی علمی از بیماریها به طور اخص می تواند راهگشای فرد در پیشگیری و درمان صحیح بیماریها باشد و این مهم حاصل نمی شود مگر اینکه با مطالعه کتب و مقالات سودمند، به طور صحیح و اصولی از نکات علمی پیرامون موضوع اطلاع حاصل کند.

کتابی که اینک در دست دارید به همت دو تن از دانشجویان عزیز پزشکی جمع آوری شده و این عزیزان کوشیده اند تا مطالب علمی و درست را از کتب و مجلات مختلف و معتبر جمع آوری نموده و آنرا به شما تقدیم نمایند.

این کتاب به زبان ساده و قابل درک برای عموم افراد دیپلم و بالاتر نگاشته شده و بسیار مفید است. مطالعه آنرا به تمام بیماران و دانشجویان رشته های پزشکی توصیه می نمایم.

دکتر علی اصیلیان

استاد و مدیر گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

زمستان ۱۳۸۳

به نام خالق زیبایی

مقدمه نویسندگان

هر انسانی می بایست به اندازه توانایی، در جهت زیبایی خود و دیگران تلاش کند

انسان همیشه برای سلامتی و تندرستی خود اهمیت قائل بوده و از راههای مختلف آگاهیهای لازم برای سالمتر بودن را بدست آورده و از آن استفاده نموده است. اطبا در بین مردم منتخبینی بوده اند که وظیفه یادگیری این علوم و به کارگیری آنها در جهت سلامت مردم بر عهده داشتند. اما با این حال آگاهی از حداقلها و کلیاتی در زمینه بهداشت و سلامت از ضروریات زندگی هر فرد است که به او یاری می رساند تا برخورد منطقی تری با بیماریهای خود داشته باشد و از عواقب جدی بیماریها دور بماند.

در بین اعضای بدن پوست بدلیل ویژگیهای خاصش همیشه مورد توجه انسان بوده است. پوست عضوی قابل مشاهده و لمس است و بنابراین هر فرد هر روز آنرا مشاهده و معاینه می کند و در نتیجه کوچکترین تغییر در پوست را متوجه می شود. به دلیل تاثیر پوست در ظاهر و زیبایی انسان از اهمیت ویژه ای برخوردار است و اندک تغییری در پوست بلافاصله باعث نگرانی فرد می شود.

پوست آینه درون انسانست و اکثر ناخوشی های جسمی یا روحی بر پوست تاثیر دارد ، مثلا بیماریهای کبدی باعث زرد شدن پوست می گردند و بعضی بیماریهای خونی باعث خونمردگی و کبودی پوست می گردند. پوست اولین سد دفاعی بدن است که شکسته شدن آن توسط بیماریهای پوستی راه را برای ورود عوامل بیماریزای مختلف به درون بدن باز

کرده و فرد را مستعد انواع بیماریها می کند. از سوی دیگر بیماریهای پوستی به خاطر قابل مشاهده بودن برای دیگران، در بسیاری از موارد می تواند باعث منزوی شدن فرد و ایجاد اختلالات روحی و روانی گردد. در مجموع می توان گفت پوست سالم نشاندهنده انسان سالم است و پوست بیمار و آشفته نشاندهنده انسانی بیمار است. کتب علمی بهترین وسیله برای رسیدن به آگاهیهای علمی هستند که انسان هر زمانی می تواند به آنها مراجعه نموده و از اطلاعات آن بهره ببرد.

در کتاب حاضر سعی شده است به طور مختصر، ساده و قابل فهم برای عموم مردم با تحصیلات بالاتر از ابتدایی تا سطوح تحصیلات دانشگاهی اطلاعات لازم در مورد سلامت و نگهداری پوست و مو، بیماریهای شایع پوست و مو به همراه رایج ترین درمانها نگاشته شود و همچنین توضیح مختصر ولی جامع در مورد علم جدید و پیشرفته لیزر درمانی که جایگاه ویژه ای در رشته پوست پیدا کرده و مورد توجه خاص مردم نیز می باشد، تهیه گردد. امید است این مکتوب مورد توجه و عنایت مطالعه کنندگان قرار گیرد.

در این راه لازم است از تلاشها، حمایتها و راهنماییهای استاد ارجمند جناب آقای دکتر علی اصیلیان که کمک زیادی در نگارش این کتاب به ما نمودند تشکر نماییم. همچنین از همکاری و زحمات جناب آقای دکتر علیرضا یوسفی (متخصص پوست و مو) که در ویرایش علمی این کتاب نقش بسیار ارزنده ای داشتند تشکر می نماییم.

علی امینی هرندی - مجید گل آبادی

زمستان ۱۳۸۳

فهرست مطالب

فصل اول: انواع پوست و مراقبتهای بهداشتی

۲	ساختمان پوست انسان
۴	انواع پوست
۴	یک روش ساده برای تعیین نوع پوست
۵	پوست چرب
۷	پوست خشک
۹	پوست مختلط
۱۱	پوست معمولی

فصل دوم: انواع مو و مراقبتهای بهداشتی

۱۴	ساختمان مو و عملکرد آن
۱۶	مو طبیعی
۱۷	مو مختلط
۱۸	مو چرب
۱۹	مو خشک
۲۱	شوره سر

فصل سوم: بیماریهای شایع پوست و مو بیماریهای غدد چربی و غدد عرق پوست

۲۴	آکنه (جوش غرور)
۳۴	عرق سوز
۳۵	تقریق زیاد
۳۷	خشکی پوست

بیماری های التهابی پوست

۴۰	اگزما
۴۷	آفتاب سوختگی
۴۹	پسوریازیس
۵۲	کهیر
۵۶	گزش حشرات
۵۸	میخچه و پینه

۶۰ پیتریازیس آلبا (لکه سفید صورت)

بیماری های رنگدانه ای پوست

۶۱ خال
۶۴ کک مک
۶۵ لک و پس
۶۸ لک صورت

بیماری های ویروسی، باکتریایی یا قارچی پوست

۷۰ زگیل
۷۳ تبخال
۷۶ زونا
۷۸ سالک
۸۱ زرد زخم
۸۳ زخم بستر
۸۴ کچلی یا قارچ پوست
۸۷ کاندیدیاز (برفک)

سایر بیماری های شایع پوست و مو

۹۱ ریزش مو
۹۹ پر مویی
۱۰۴ خارش
۱۱۲ ترک پا
۱۱۳ سرطان پوست

فصل چهارم: لیزر درمانی

۱۱۸ لیزر چیست؟
۱۱۹ آیا لیزر انواع مختلفی دارد؟
۱۲۰ آیا لیزر درمانی عوارضی هم دارد؟
۱۲۱ لیزر در چه بیماریهای پوستی کاربرد دارد؟
۱۲۱ لایه برداری و مسطح کردن پوست
۱۲۶ اختلالات مو
۱۲۸ اختلالات عروقی
۱۳۰ اختلالات رنگدانه ای پوست
۱۳۳ منابع