



بهداشت پوست و مو

نسر میرزایی یزدی

انتشارات سیمرغ خراسان

۱۳۹۴

سرشناسه: میرزایی یزدی، منیره، ۱۳۵۸  
عنوان و نام پدیدآور: بهداشت پوست و مو / منیره میرزایی یزدی.  
مشخصات نشر: مشهد: سیمرخ خراسان، ۱۳۹۴.  
مشخصات ظاهری: ۲۶۹ ص / مصور.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۴-۰۹-۱۲  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: آرایشی و بهداشتی - قرن ۱۴  
رده بندی کنگره: PIR۸۲۳۴/م/۵۳۷۵۳۹۴  
رده بندی دیویی: ۵۴/۱۸  
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۱۲۵۴

مشهد-بلوار شهید مطهری-مطهری ۶۴-پلاک ۳۷-تلفن ۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰

[www.simorghe.khorasan.ir](http://www.simorghe.khorasan.ir)

نام کتاب: بهداشت مو و پوست

مؤلف: منیره میرزایی یزدی

ویراستار: فاطمه سوقندی

ناشر: انتشارات سیمرخ خراسان

طراح جلد و صفحه آرا: خاطره آرمین

قطع: رقعی / شمارگان / ۱۳۹۴/۱۰۰۰/

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۴-۰۹-۱۲

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

مقدمه ..... ۷

### فصل اول

۱۱	..... ساختار و عملکرد پوست
۱۴	..... استرس و پوست
۱۵	..... تأثیر خواب در بازسازی و زیبایی پوست
۱۶	..... انواع پوست
۱۷	..... اکنه (جوش) در دختران
۲۱	..... عوامل مؤثر در بروز آکنه
۲۴	..... تأثیر اختلالات روحی در تشدید آکنه
۲۵	..... نقش تغذیه و تأثیر آن در درمان آکنه (جوش صورت) و زیبایی پوست
۲۸	..... مواد قندی و شیرینی دشمن پوست
۲۹	..... تأثیر اسید و قلیا در آکنه
۳۳	..... درمان آکنه و افزایش شادابی پوست با گیاهان دارویی
۳۷	..... تغذیه مناسب و تأثیر آن بر سلامت پوست
۴۱	..... تغذیه درمانی و عوامل غذایی در معالجه آکنه
۴۲	..... جایگزین های طبیعی به جای دارو برای درمان آکنه

### فصل دوم

۵۳	..... درمان چین و چروک پوست
۵۵	..... غذاها درمان جدید چین و چروک
۶۰	..... پوست برای پوست شما
۶۸	..... سبزیجاتی که با چین و چروک ها مبارزه می کنند
۷۱	..... شبه کاروتن از چین و چروک ها پیشگیری می کند
۷۳	..... جلوگیری از التهاب
۷۴	..... پوست پیر شده دوباره جوان می شود
۷۷	..... خوراکی های ضد چین و چروک برای صبحانه و شام

کاکائو با چین و چروک ها و التهاب مبارزه می کند..... ۷۸

### فصل سوم

به دست آوردن انرزی با ماساژ سرکه سیب..... ۸۵

سرکه سیب، تمیز کننده آلاینده های پوستی مشکلات پوستی..... ۸۶

وقایع ناراحت کننده..... ۸۸

مشکلات و پوست و روش های درمان..... ۸۸

زونا و آبله مرغان..... ۸۹

رهایی از خشکی، خارش و کهیر پوست..... ۹۰

درمان شوره سر..... ۹۲

درمان موهای خشک..... ۹۲

ترکیبات محرک رشد مو..... ۹۲

ترکیب شوینده مو و بدن..... ۹۲

اگر پوست پلک مان دچار خشکی شد چه کنیم؟..... ۹۳

درفصول سرد پلک ما به چه مراقبت هایی نیاز دارد؟..... ۹۴

ماهی بخورید..... ۹۴

صابون مناسب انتخاب کنید..... ۹۵

عینک بزنید..... ۹۵

کرم های حاوی آلفا هیدروکسی اسید استفاده کنید..... ۹۶

کاکائو بخورید..... ۹۸

### فصل چهارم

ماسک های ویژه، پوست های چرب، معمولی و خشک..... ۱۰۳

ماسک های مخصوص پوست های چرب..... ۱۰۴

ماسک های مخصوص پوست های معمولی..... ۱۳۰

### فصل پنجم

مراقبت از پوست دست، به همراه روش تهیه ی، لوسیون های خانگی، برای

درمان، خشکی و زبری پوست..... ۱۴۷

درمان خشکی، زبری و ترک خوردن پوست دست..... ۱۵۷

خشکی پوست..... ۱۷۲

۱۷۳..... خال های پوستی.....

### فصل ششم

۱۷۷..... زیبایی و استحکام مو.....

۱۷۹..... قابلیت های مختلف مو.....

۱۸۲..... انواع مو.....

۱۸۴..... شوره سر.....

۱۸۶..... ریزش مو.....

۱۸۷..... درمان ریزش مو.....

۱۸۹..... تنش و هیجان های ناگهانی.....

۱۹۰..... رژیم های لاغری.....

۱۹۱..... تأثیر آهن بر روند رویش مو.....

۱۹۱..... هنر تأمین منابع مغذی مورد نیاز مو.....

۱۹۲..... چند نکته در مورد نحوه مصرف پروتئین.....

۱۹۳..... چند نکته در مورد مصرف کربوئیدرات ها (قند ها).....

۱۹۳..... چند نکته در مورد مصرف ویتامین ها و املاح معدنی.....

۱۹۸..... دستورات و اقدامات ویژه و جنی برای حفظ و نگهداری مو.....

۲۰۱..... گول تبلیغ شامپوها را نخورید.....

۲۰۵..... مواد غذایی مؤثر برای تقویت مو.....

۲۰۶..... مزیت های برس زدن موها.....

۲۰۷..... روش شامپو زدن موها.....

۲۰۹..... عوامل ریزش غیر طبیعی مو.....

۲۰۹..... پروتئین کم غذا.....

۲۱۰..... ماسک تقویت کننده مو.....

۲۱۱..... ماسک برای تقویت مو ، بلند نگه داشتن ، نرم کردن و حالت دادن.....

۲۱۳..... شامپوی ضد شوره.....

۲۱۴..... خوشبو نمودن موها.....

۲۱۵.....	رنگ کردن موها با چای ، قهوه و ادویه جات
۲۱۶.....	رنگ موی تقویت کننده.....
۲۱۷.....	ماساژ دادن پوست سر.....
۲۱۹.....	نکاتی که باید هنگام اتو کشیدن مو بدانیم.....
۲۲۱.....	ژل را فقط به ساقه مو بمالید.....
۲۲۳.....	لوسیون برای تقویت ابرو.....

### فصل هفتم

۲۲۷.....	مشکلات ناخن.....
۲۳۱.....	آسیب شناسی بیماری ها، با مطالعه علائم ناخن ها.....
۲۳۲.....	ارتباط شکل ناخن با بیماری.....
۲۳۴.....	دوام ناخن.....
۲۳۵.....	بیوتین مصرف کنید تا ناخنی زیبا داشته باشید.....
۲۴۶.....	ویتامین ها و مواد معدنی مؤثر در رشد ناخن ها.....
۲۴۹.....	چند نکته تکمیلی.....

### فصل هشتم

۲۴۵.....	بیماری پوست و مو.....
۲۵۱.....	درمان با عرقیات.....
۲۵۳.....	خارش پوستی.....
۲۵۶.....	زخم.....
۲۶۰.....	کک و مک.....
۲۶۱.....	درمان با آمیوه جات.....
۲۶۲.....	بوی بدن.....
۲۶۲.....	بوی پا.....
۲۶۷.....	ماسک از بین برنده جوش.....
۲۶۸.....	چگونه لکه های جوش را از بین ببریم.....
۲۶۹.....	منابع و مأخذ کتاب.....

## مقدمه

چقدر زندگی قشنگه، چهار فصل و دوازده ماه و کلی روزهای قشنگ یکی از آن فصل های قشنگ که باعث طراوت و شادابی در زندگی ما می شود، همان فصل جوانی می باشد.

روزهایی که برای همه ما خاطره انگیز، و برای همه شیرینتر حتی اگر تلخ گذشته باشد.

پوست یکی از مهمترین بخش های بدن هر انسانی به حساب می آید، اما این طور که تجربه ثابت کرده معمولاً آقایان نسبت به این بخش از بدن خود توجه زیادی ندارند و فقط برخی خانم ها آن را جدی می گیرند و از آن مراقبت می کنند. پوست نیازمند است که به صورت مستمر و مرتب مورد مراقب های ویژه قرار بگیرد و به آن توجه خاصی شود.

در این میان، برخی از قسمت های پوست بدن ما نظیر پوست صورت بیشتر از بخش های دیگر نیاز به توجه دارند و اگر این پیگیری ها صورت نگیرد فرد را با مشکلات زیادی مواجه خواهد کرد. خوابیدن های دیر هنگام در شب، فشارهای عصبی، مصرف غذاهای ناسالم و قرار گرفتن بیش از اندازه در مقابل نور آفتاب می تواند مشکلات زیادی را برای پوست بدن به وجود آورد.

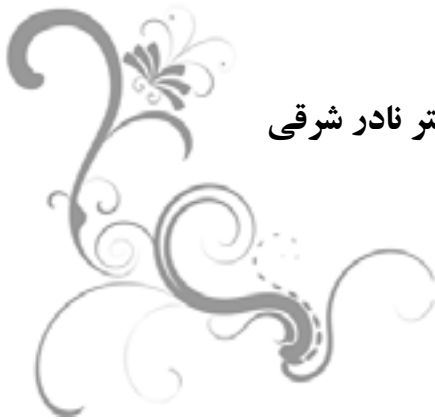
پوست ممکن است خشک و پوسته پوسته شود یا شکاف بردارد و نتواند دوباره خود را ترمیم کند. چیزی که همیشه به میزان زیاد در اطراف مردم وجود دارد و البته در بیشتر مواقع مردم آن را جدی نمی گیرند، آب است.

برای آنکه پوستی شاداب و سالم داشته باشیم نوشیدن روزانه ۲ لیتر آب، لازم و ضروری است؛ به خصوص زمانی که فرد در منطقه ای مرطوب یا خشک زندگی می کند نوشیدن این میزان آب امری بسیار حیاتی است و باید مقدار آن را افزایش داد.

به جز نوشیدن آب به میزان زیاد، ویتامین C از جمله موادی است که با خوردن آن می توان سلامت پوست را تضمین کرد. این ویتامین می تواند از طریق میوه ها، حبوبات غنی شده مخصوص صبحانه و نان های غنی شده جذب بدن شود. به جز این مواد، سیب زمینی نیز به عنوان منبعی مناسب برای ویتامین C به حساب می آید که با صرف این ماده، ظرف مدت زمانی بسیار کوتاه ویتامین یاد شده در بخش های مختلف بدن جذب می شود.

بنابراین لازم است به مواردی که مولف محترم سرکار خانم میرزایی در مسیر سالها مطالعه و تحقیق توانسته اند چنین مطالب مفید و ارزنده ای را در این مجموعه ارزشمند گردآوری کرده اند دقت کافی و وافی داشته باشید و بهره و حض لازم را برده باشید.

**دکتر نادر شرقی**





# فصل ۱

## ساختار و عملکرد پوست





## ساختار و عملکرد پوست

پوست عضوی پیچیده و دارای کاربردهای فراوانی است. پوست بزرگترین عضو بدن انسان است و کارهای بی شماری را برای بدن انجام می دهد. این پوشش لطیف در عین حال که از اعضای بدن در برابر عوامل محیطی حفاظت می کند، قدرت تعریق را نیز داراست.

پوست یک بافت زنده است که بخش بیرونی آن به طور مداوم سلولهای مرده را خارج و خود را بازسازی می کند.

پوست انسان بالغ با قد و وزن معمولی حدود ۲ متر مربع از بدن را می پوشاند و وزن آن حدود ۵ کیلوگرم است.

پوست دارای ریشه های مو، غده های عرق، غده های چربی، گیرنده های عصبی و رگ های خونی است.



### نکته بسیار مهم، دقت کنید :

پوست، بدن را در برابر موجودات زنده و موادی چون میکروب ها و مواد شیمیایی مضر که نمی توانند بخش بیرونی پوست را بشکافند، محافظت می کند. اگر یک ماده مضر پوست را بشکافد و وارد شود، در بافت زیر پوست مقداری خون وجود دارد که به گلبولهای سفید این امکان را می دهد تا راه را بر ماده مهاجم ببندد.

پوست بدن انسان خارجی ترین بخش بدن است که در ظاهر ظریف و آسیب پذیر به نظر می رسد، اما واقعیت اینست که پوست سالم در صورت کارایی مناسب یکی از مهمترین سدهای دفاعی در برابر میکروب هاست. خیلی از میکروبهایی که با ورود به لایه های زیر پوست می توانند عفونت های وحشتناک و صعب العلاج ایجاد کنند. روی پوست هیچ آثار سوئی از خود بروز نمی دهد علت این مقاومت پوست، ساختمان غیر قابل نفوذ آن است-با توجه به مورد فوق تکلیف این همه شامپوهای متفاوت که هیچ گونه تاثیری در وضعیت مو ندارد کاملاً روشن می شود- که اجازه ورود به عوامل خارجی را نمی دهد به طوری که ملانین یا رنگدانه پوست حتی از ورود اشعه بنفش نور خورشید به بدن جلوگیری می کند هم چنین میکروبهای طبیعی که در سطح پوست سالم به صورت مسالمت آمیز زندگی می کنند، خود مانع از تکثیر میکروب ها و قارچ های بیماری زا می شوند. پس حفظ سلامت پوست ضامن سلامت اعضای داخلی بدن نیز است.



## بهداشت پوست و مو

مقداری آب می دهد. در بافت زیر پوستی تعداد زیادی از الیاف ارتجاعی حاوی پروتئین ایلاستین نیز وجود دارد که باعث نرمی و انعطاف پذیری پوست می شود. کولاژن و الاستین به مرور زمان از بین می روند و به همین دلیل، پوست چروکیده و شل می شوند. ساقه مو که در آن قرار دارد نیز در بافت زیر پوست است. موها از طریق روزه های که در پوست وجود دارد رشد می کند، عضله هایی که به پیاز مو متصل هستند باعث می شوند هنگام ترس و وحشت موها سیخ شوند. بافت زیر پوستی دارای غده های چربی نیز هست که چربی تولید می کند و این ماده بقرای چرب کردن پوست و نفوذ نکردن آب در آن بسیار ضروری است. غده های تعریق نیز در بافت زیر پوستی قرار دارند که حرارت بدن را تنظیم و مواد زاید بدن را از طریق عرق خارج می کنند.

**دو نکته مهمی که باید در ارتباط با پوست مد نظر قرار گیرد:**

### تکنه اول غذا:

پوست انسان نشان دهنده سلامتی درونی اوست، بنابراین؛ غذایی که انسان می خورد می تواند بر ظاهر پوست تأثیر بگذارد. غذای سالم و مناسب می تواند به روند فعالیت چپوست کمک کند. مواد غذایی که از مواد اساسی و ضروری برای بدن کم تر برخوردارند باعث می شوند میزان رسیدن خون و اکسیژن به پوست کاهش یابد و پوست نتواند از بدن در برابر التهاب ها به خوبی حمایت کند و شفا یافتن از بیماری به تعویق افتد. هم چنان که غذاهایی می تواند در ترکیب پوست و رنگ آن تغییراتی به وجود آورد.



### نکته دوم آب:

آب در رأس همه مواد غذایی است که برای پوست ضروری و مفید است. آب به تغذیه پوست کمک می کند و باعث طراوت آن از داخل می شود و مواد زاید را از پوست خارج می کند. اگر به اندازه کافی آب ننوشید بدن شما خشک و آثار آن در پوستتان ظاهر می شوند. اگر تمرین های ورزشی را به طور منظم انجام می دهید و نوشیدنی های غیر مغذی مانند چای و قهوه می نوشید که موجب زیاد شدن ادرار می شود. باید آب بیشتری بنوشید تا آب مورد نیاز بدنتان تأمین شود.

### استرس و پوست

همیشه به خاطر داشته باشید که استرس دراز مدت تأثیرات عمیقی در پوست شما ایجاد می کند.

۱-هورمون هایی که در زمان استرس ترشح می شود باعث انقباض رگ های خونی می شود و در نتیجه، بر روند گردش خون تأثیر منفی می گذارد و اکسیژن کمتری به سلول های پوستی می رسد و موجب خشک و پژمرده شدن پوست می شود.

۲-زمانی که استرس و فشار عصبی بر انسان حاکم است، بر شدت تنفس افزوده و از عمق نفس ها کاسته می شود و اکسیژن کمتری به سلولها و خون می رسد و اگر دوره استرس طولانی شود، رنگ پوست تغییر کرده و خاکستری می شود



## بهداشت پوست و مو

و درخشش خود را از دست می دهد و روس پیشانی و دور چشمان و دهان چین و چروکی ایجاد می شود.

۳- بسیاری از بیماری های پوستی مانند: اکزما، صدفی، جوش زدن پوست در اثر استرس، شدت می یابد و حتی دیده شده که استرس و فشار عصبی موجب جوش زدن گردیده است.

### **تأثیر خواب در بازسازی و زیبایی پوست**

فعالیت پوست در شب به اوج خود می رسد تا خود را بازسازی کند برخی از پژوهش ها نشان می دهند که میانگین تقسیم سلولهایی که سلولهای مغز و خون و پوست را تجدید می کنند، به حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ درصد میرسد که این روند در ساعت یک بعد از نیمه شب به اوج خود می رسد. این فعالیت نمی تواند در بیداری صورت بگیرد، زیرا انرژی لازم برای این کار در جایی دیگر استفاده می شود.

در شب، غده نخاع هورمون رشد را که برای بازسازی سلول های پوست ضروری است، ترشح می کند. اگر شب بیدار بمانید، عوامل تحریک کننده هورمون های آدرنالین و نورآدرنالین از وظیفه خود باز می ایستند و هورمون رشد تولید نمی شود حتی اگر بتوانید در طول روز مقداری بخوابید، روند تولید هورمون رشد و بازسازی سلول های پوست همانند شب انجام نمی شود.



پوست پنج نوع اصلی دارد که عبارت است از:

۱- عادی ۲- چرب ۳- خشک ۴- حساس ۵- مرکب

شناخت نوع پوست به شما کمک می کند تا بهتر بتوانید از پوست خود مراقبت و محافظت کنید. نوع پوست به عامل وراثت، میزان هورمون موجود در بدن و شیوه زندگی بستگی دارد. اما از آن جا که نیازهای پوست از فصلی به فصل دیگر و از سالی به سال دیگر متفاوت است باید همواره نوع پوست خود را معاینه کنید تا بدانید چه تغییراتی را باید در شیوه نگهداری از آن ایجاد کنید.

**پوست عادی:** داشتن پوست عادی برای خوش شانس دانستن شخص کافی است، زیرا در عین حال که هنگام لمس جامد به نظر می آید، نرم و لطیف است، چرب یا خشک نیست، لکه یا دانه یا جوش و مشکلات دیگر ندارد و معمولاً بچه ها دارای این پوست هستند و در افراد بالغ کم تر دیده می شود.

**پوست چرب:** چرب بودن پوست ممکن است بعد از دوران بلوغ خود را نشان دهد، زیرا تغییر در میزان هورمون ها باعث تحریک غده های چربی و ترشح مواد چرب بر روی پوست می شود و ظاهری براق دارد و جوشهای معمولی و چرکی در آن زیاد است. امتیاز پوست چرب این است که شما رابه پیری زودرس دچار نمی کند و برای مدت طولانی تری جوان خواهید ماند.





## بهداشت پوست و مو

**پوست خشک:** پوست خشک به داشتن لکه های شکاف دار و پولکی شدن تمایل دارد. ترکیب ظریفی دارد و دارای روزنه های کوچکی است و احساس می کنید هنگام تمیز کردن پوست روزنه های آن بسته می شود. پوست خشک بسیار زود در معرض پیری زودرس (خطوط چهره و چین و چروک) قرار می گیرد.

کمتر پیش می آید که لک شود، ولی برای خارش و التهاب آمادگی زیادی دارد. **پوست حساس:** پوست حساس نیز مانند پوست خشک است و آمادگی زیادی برای بروز رگ های شکسته دارد. در برابر عطر ها و مواد آرایشی حساسیت ایجاد می کند و معمولاً نشانه آن گلگون بودن گونه هاست هوای بسیار سرد یا بسیار گرم می تواند مشکلات آن را وخیم تر کند.

**پوست مرکب:** این نوع از پوست بیشتر از دیگر انواع آن در میان مردم به ویژه سالمندان شایع است. قسمت میانی صورت، یعنی پیشانی، بینی و چانه چرب و کلفت تر از سایر قسمت های صورت است. پوست مرکب آمادگی زیادی برای لک شدن دارد.

### **اکنه (جوش) در دختران**

اگر به هر دلیلی غدد چربی در قاعده پوست بسته شود، منجر به آکنه که یک مشکل پوستی با نقاط سرسیاه یا سر سفید می گردد. اگر غدد چربی ملتهب شود می تواند به کورک و کیست چربی تبدیل شود. جوش غرور جوانی

## بهداشت پوست و مو



در شایعترین فرم خود، مناطقی از بدن مانند صورت، گردن، قسمت بالای قفسه سینه، شانه ها و قسمت بالای پشت که تمرکز غد د چربی زیاد است را درگیر می کند. این بیماری به وضوح به فعالیت هورمونی مربوط است. برای مثال، در برخی زنان، اوج آن چند روز قبل از دوره قاعدگی شروع می شود. شدت آکنه به طور معمول با شروع بلوغ همراه است و از هر ده نفر بالغ، هفت نفر به آن مبتلا می شوند.

### نکته:

آکنه یک بیماری بی بند و بار و لجام گسیخته است به طوری که بعضی از مبتلایان خود به خود و بعد از اتمام بلوغ بهبود میابند و بعضی دیگر با وجود درمان، سالیان سال از آن رنج می برند. آکنه بیماری مرموزی است که با وجود تحقیقات متعدد و پیشرفت های زیادی که با پیدایش داروهای جدید تر و روش های درمانی مدرن تر و بهتر حاصل شده است. هنوز درمان مشخص و قاطعی ندارد. زیرا پزشکی مدرن نسبت به عملکرد کبد در مقابل این بیماری غافل شده است.



## بهداشت پوست و مو

هر پیاز مو دارای یک غده چربی می باشد که به آن غده سبابه گویند. عمل این غده ها تولید و ترشح چربی های مختلفی است که در امتداد کانال (مجرای) مو به سطح پوست راه میابند این چربی ها به نام «سبوم» می باشند و کار آن چرب کردن موهاست. تنها نقطه بدن که عاری از غدد سبابه است کف دست و پا می باشند و بیشترین محل تجمع این غدد بینی، پیشانی و وسط سینه است. اگر به علتی کانال های چربی بسته شود و چربی های نتوانند آزادانه خارج گردند، در اثر تجمع آن و اکسید شدن قسمتی از چربی ها در سطح پوست، آکنه و جوش های سر سیاه یا کومدون ها پدید می آیند. ممکن است در این شرایط، عفونت نیز اضافه شود که باعث بروز التهاب و سرخی صورت در این نقاط می گردد. سبب تخریب سلامت پوست می گردد.

طیف علایم آکنه از خفیف تا شدید متغیر است. آکنه یک جوش معمولی محسوب نمی گردد. آکنه خود به چند نوع جوش تقسیم می شود که عبارتند از جوشهای چرکی سفید، جوش های سیاه، جوش های ملتهب، جوش های زیر پوستی و برآمدگی های نسبتاً بزرگی که مایعی در درون آن قرار دارد. نوع آخر آن، جوش جوانی کیسه ای نام دارد و ممکن است زخمی دائمی و عمیق برجای بگذارد. این جوش ها برای مدت زمانی طولانی وجود دارند و حتی ممکن است تا سن ۳۰ یا ۴۰ سالگی ادامه داشته باشد. آکنه سیر متغیری دارد. این



عارضه در تابستان احتمالاً به علت سود مند بودن آفتاب رو به بهبودی می رود.

آکنه به دو نوع «سطحی» و «عمقی» تقسیم می شود.

آکنه عمقی	آکنه سطحی
آکنه عمقی شدید تر و گسترده تر است و اغلب گردن، پشت و شانه ها را مبتلا می کند بروز کیست های پر از چرک شایع است و اغلب بعد از بهبودی جای ضایعات باقی می ماند	شامل جوش های سر سیاه و سر سفید و جوش های دیگر است مه عمدتاً محدود محدود به صورت می باشند. گاهی کیست های پر از چرک به ویژه به دنبال آسیب ناشی از فشار دادن جوش ها، ایجاد می شوند.



## ایدمیولوژی

آکنه در دوران بلوغ و گاه پیش از بلوغ آغاز می شود

آکنه در دخترها (به سبب پایین تر بودن سن بلوغ) زودتر از پسرها آغاز می شود

آکنه در خانم ها مقاوم تر است.

## عوامل مؤثر در بروز آکنه

<b>عوامل بیوشیمی</b>	در زمان بلوغ تولید هورمون تستوسترون افزایش پیدا می کند. این موضوع سبب تحریک ترشح بیش از حد چربی (سبوم) در پوست می شود. رژیم غذایی پر شیرینی و چرب باعث بدتر شدن جوش ها می گردد.
<b>آغاز گره های بیوشیمی</b>	افزایش تولید تستوسترون در دوران بلوغ، نوسانات هورمونهای زنانه در اواسط سیکل قاعدگی، داروهای خاصمانند مانند کورتیکو استروئیدها، اندروژن ها، بایوتورات، داروهای ضد تشنج، داروهای خوراکی ضد بارداری، تماس با روغن های پخت و پز، لوازم آرایشی چرب و آلاینده های صنعتی، مصرف زیاد غذاهای ناسالم و نوشابه های گازدار



<p>انسداد غده چربی در پیاز مو، می تواند موجب ایجاد جوش سر سیاه شود. در صورت انسداد منفذ پیاز مو، غده چربی بزرگ شده به جوش سرسفید تبدیل می شود، تکثیر باکتری ها، پیاز مو مسدود و ملتهب را عفونی می کند و در نتیجه جوش به وجود می آید. این جوش با چرک پر شده و در نهایت می ترکد. در صورت عدم رعایت بهداشت، عفونت گسترش می یابد، به طوری که با خوب شدن یک جوش، جنس های دیگر ظاهر می شود.</p>	<p><b>عوامل ساختاری</b></p>
<p>گرچه آکنه یک مشکل جدی نیست و یقیناً عفونت مسری هم نیست. وارد آمدن صدمات و آسیب های عاطفی می تواند در بروز آن مؤثر باشد. اعتقاد بر این است که فشار عصبی ناشی از اثرات روانی آکنه، که می تواند ناراحتی، کمبود اعتماد به نفس، اضطراب، و حتی افسردگی را شامل شود مشکل را تشدید می کند.</p>	<p><b>عوامل روانی، اجتماعی</b></p>

**نکته ۱:**

محققان بر این باورند که جوش جوانی با افزایش هورمون جنسی تستوسترون که میزان آن هنگام بلوغ جنسی افزایش میابد، مرتبط است. این جوش ها ناشی از اختلالات در غده های چربی سار موجود در پوست است. به دلیلی که هنوز مشخص نیست. اسن غده های چربی ساز در برابر میزان هورمون های جنسی بسیار حساس هستند و واکنش آنها تولید هرچه بیش تر ماده چرب و لزجی است که راه را بر ساقه مو می بندد و معمولاً با میکروب های موجود در پوست آمیخته می شود و به بروز جوش های قرمز چرکی می انجامد.



## بهداشت پوست و مو

### نکته ۲:

پیش از آغاز عادت ماهانه ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی که در بدن دختران ایجاد می شود، آکنه وخیم تر شود.

### نکته ۳:

عرق کردن های زیاد یا حضور در محیطی مرطوب می تواند موجب بروز آکنه شود.

### نکته ۴:

با وجود این که جوش (آکنه) با هورمون های جنسی مرتبط است، اما فعالیت جنسی یا نداشتن این فعالیت تأثیری در التیام آکنه ندارد.

### نکته ۵:

برخی داروها مانند لیتیوم، آزاتیوپرین، طلا و ایزونیازید آکنه را تشدید می کنند. درمان با استروژن عوارض جانبی شدیدی دارد که باید از مصرف آن جدا خودداری شود.



## تأثیر اختلالات روحی در تشدید آکنه

فشار های روانی سبب تشدید آکنه می شوند و غالباً در زمان امتحانات و یا هیجانات شدید روحی تشدید می گردد. نکته مهم این است که اکثراً آکنه در زمانی که شخصیت اجتماعی افراد در حال شکل گرفتن است، بروز می کند و چون سن جوانی، سن زیبا طلبی و زیبا پسندی است و جوانان حساسیت خاصی به این موضوع دارند. بنابراین منظره جوش هایی آکنه ممکن است روی بسیاری از افراد تأثیر روحی و روانی و عاطفی بگذارد و باعث بروز اختلالات روحی روانی شود. نصیحت من به شما این است که نباید هیچ گونه احساس ناراحتی و احساس خجالت و یا افسردگی به خود راه دهید. زیرا بدن شما در حال انجام یک واکنش طبیعی برای سلامتی است. یعنی سیستم طبیعی ذاتی بدن می خواهد سلامتی شما را حفظ نماید. بنابراین هنگام بروز جوش ها، سیستم ایمنی بدن شما فعال می شود و ادامه بقا و سلامتی را برای تان به ارمغان می آورد.

آکنه مسأله خیلی حادی نیست که شما را دچار تشویش و نگرانی کند، زیرا نشان دهنده یک مشکل عمیق درونی می باشد یعنی گرفتاری کبد، که باید پاک سازی و دفع سموم از بدن آغاز شود.

در افراد عادی به طور متوسط، هر ۳ ساعت ۶۹/۱ می لی گرم چربی از ۱۰ سانتی متر مربع پوست شان ترشح می شود. در حالی که این مقدار ترشح چربی در افراد مبتلا به آکنه ۷۵/۲ میلی گرم است.

بررسی ها نشان می دهد که فقط ۳۷ درصد از کسانی که مبتلا به جوش و آکنه





## بهداشت پوست و مو

هستند هستند دارای پوست چرب هستند. چربی پوست شرط لازم نیست، ولی بین جوش و چربی پوست ارتباط مسلم وجود دارد.

چربی پوست، سرشار از تری گلیسرید می باشد. این تری گلیسریدها در مجاورت کرینه (باکتری جوش غرور) آنزیمی ترشح می کند که به صورت اسیدهای چرب آزاد در می آید، و محرک منافذ است. در نتیجه غده چربی در اثر دفاع در مقابل این تحریک، بزرگ می شود و بر اثر بزرگ شدن سوراخ آن بسته شده و کومدون سفید تشکیل می شود.

کرینه (باکتری جوش غرور) و «استافیلو کوک» طلایی در حالت عادی، روی پوست تمام افراد وجود دارد و همین استافیلو کوک طلایی است که کومدون بسته یا باز دستکاری شده را عفونی می کند. متأسفانه پزشکی مدرن یا تتراسیکلین به جنگ استافیلو کوک می رود. تتراسیکلین خود عامل به وجود آورنده قارچ کاندیدا می باشد.

### نقش تغذیه و تأثیر آن در درمان آکنه (جوش صورت) و زیبایی پوست

از عواملی که نقش ویژه و تعیین کننده ای در تشدید آکنه دارد، مصرف شکر می باشد. به نظر محققین که قند و شکر و آرد سفید را مورد بررسی قرار داده اند، آکنه به علت بروز یک اختلال متابولیسمی، که به بی نظمی کامل هورمونی بستگی دارد، به وجود می آید. به عبارت دیگر وقتی که آشفتگی در متابولیسم بدن شما ایجاد شود، هورمون ها با بی نظمی کامل مواجه شده آن گاه آکنه در چهره ظاهر می شود. دکتر رابرت گیلر می گوید:



به نظر می‌رسد بین رژیم غذایی، که سرشار از چربی و عاری از فیبر است، با آکنه رابطه مستقیمی وجود داشته باشد.

### پروفسور حاجبی می‌گویند:

در افراد جوان به علت فعالیت شدید هورمونی، قدرت دفاعی کبد و حفظ تعادل و دفع سموم به هم می‌خورد، یعنی کبد نمی‌تواند وظایف سنگینی را که برای سلامتی بدن و سلامتی و طراوت پوست به عهده دارند به علت کار زیادی که برای هضم و جذب مواد غذایی دارند نمی‌توانند پادزهر لازم را بسازند و چربی اضافی را بسوزانند تا به این طریق تعادل در سنین دیگر نیز نارسایی و عدم کفایت سلول‌های کبدی باعث می‌شود که این عدم تعادل به وجود آید. حال اگر در چنین مواقعی ما بتوانیم به وسیله عدم مصرف غذاهای نامتناسب به کبد یاری رسانده و از فشار وارد بر آن بکاهیم، به تدریج جوش‌ها بهبود یافته و چهره صاف و شفاف می‌گردد و آن وقت زیبایی و طراوت توام با آرامش روانی و نشاط واقعی در وجود شما مستولی خواهد شد.

### برای درمان آکنه دو کار اساسی را باید انجام دهید:

۱- عملکرد طبیعی سیستم دستگاہ گوارش: دستگاہ گوارش به خوبی عمل نماید و تخلیه روده‌ها به طور منظم انجام گیرد تا سموم حاصله وارد خون نگردد. بنابراین از موادی که سبب می‌شوند تا شما به سوء هاضمه مبتلا شوید دوری کنید. لازم به ذکر است که تخلیه منظم و مرتب روده‌ها نقش اساسی در درمان آکنه دارد.



## بهداشت پوست و مو

**آلن میل می گوید:**

جای تعجب نخواهد بود اگر آکنه همیشه همراه یبوست مزاج مشاهده شود و حرکات منظم روده ای یکی از راههای مطمئن در مقابل بیماری آکنه می باشد.

**۲- پاکسازی و سالم سازی کبد:**

**آلن مویل می گوید:**

بارها گفته شده بیماری آکنه به عنوان بیماری غیر قابل اجتناب دوره نوجوانی شناخته شده است. ولی کم تر به این نکته توجه شده که اشتباهات رژیم غذایی که نسل به نسل ادامه داشته، موجب آن بوده است، آکنه همیشه همراه رژیم غذایی اشتباه و یبوست و بی توجهی به قوانین طبیعی بوده است.

غذاهای غیر طبیعی و صنعتی زیان های فراوانی برای بدن شما دارند. بنابراین باید از غذاهای طبیعی و قند طبیعی که در میوه جات و عسل وجود دارد، استفاده کنید.

**اگر کربوئیدرات ها، از قبیل: کیک، شیرینی، شکر، نان و غیره به صورت مصنوعی تصفیه و اصلاح و رنگ شده باشند، عدم موازنه در سیستم اتفاق می افتد.**

کربوئیدرات های تصفیه شده (آرد سفید، شکر سفید) باعث یبوست مزاج خواهند شد. (زیرا مواد سلولزی و فیبرهای گیاهی آنها نابود شده است) و.

پس از تغییرات کربوئیدرات ها دو ضایعه به وجود می آید. این دو ضایعه به علت فقدان دو عنصر حفاظتی ایجاد می شود.

**فقدان دو عنصر حفاظتی ایجاد می شود:**

۱- ویتامین ها ۲- نمک های معدنی. کنسانتره کردن این دو عامل باعث عدم

## بهداشت پوست و مو



موازنه می شود و به این دو عامل، یبوست نیز اضافه می گردد که بر اثر تهی سازی غلات ایجاد می شود و نکته دیگر این است که، شکر سفید عناصر حفاظتی سیستم را از بین می برد .

### آلن مویل می گوید:

علاقه روز افزون مردم به کربوئیدرات های تصفیه شده دلیل ایجاد بیماری در بدن ما می باشد. مواد غذایی تصفیه شده -آرد سفید و شکر سفید- یکی از عوامل فعال در ایجاد بیماری می باشد. تمام غذاهای کربوئیدرات-نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی، شکر در طول دستگاه هاضمه تبدیل به قند می شود و سپس در کبد تحت عنوان گلیکوژن ذخیره می شوند.

### به گفته پروفیسور حاجبی:

عدم فعالیت سالم کبد و نارسایی آن موجب می شود که سموم بدن به خوبی از نقاط مختلف بدن خصوصا چهره جذب و دفع نگردد. منظم بودن کار دستگاه گوارش و فعالیت سالم کبد، بسته به نوع غذایی است که می خوریم.

### مواد قندی و شیرینی دشمن پوست

مقصر این مسأله، فرآیندی طبیعی در بدن است که در آن، قند در جریان خون شما به پروتئین هایی می چسبد تا ملکول های جدیدی را شکل دهد که به طور مختصر به آن age می گویند. بنابراین هر چه بیشتر قند، شکر و شیرینی جات مصرف کنید age های بیشتری در خون تان ایجاد خواهد شد. متخصصان امر می گویند با جمع شدن age در بدن، آنها به صورت دومینویی موجب



## بهداشت پوست و مو

آسیب پروتئین های مجاورشان می شوند. بیشترین چیزهایی که در برابر ایجاد صدمه، آسیب پذیرند، کلاژن و الاستین (دو ماده تشکیل دهنده پوست) هستند یعنی فیبرهایی که موجب سفت شدن و انعطاف پذیری پوست می شوند. در اصل، کلاژن، بیشترین پروتئین در بدن است و بنابراین چنانچه آسیب ببیند، کلاژن و الاستین مرتجع و انعطاف پذیر، خشک و ترد و شکننده شده و به بروز چین و چروک و پژمردگی پوست منجر می شود.

رژیم غذایی با قند بالا علاوه بر آسیب رساندن به انعطاف پذیری کلاژن، بر نوع کلاژنی که دارید نیز تأثیر خواهد داشت و این عامل دیگری است که در آینده ای نه چندان دور، پوست شما دارای چین و چروک خواهد شد.

فراوانترین انواع کلاژن در پوست عبارتند از نوع I و II و III و در ضمن نوع III پایدارترین و با دوامترین نوع کلاژن است. ایجاد گلیکوزن به دنبال مصرف مواد قندی تبدیل کلاژن نوع III به نوع I منجر می شود که بسیار شکننده و ظریف بوده و هنگامی که این مسأله اتفاق می افتد، انعطاف پذیری پوست کمتر می شود. از سوی دیگر AGE ها موجب غیر فعال شدن آنزیم های آنتی اکسیدان طبیعی بدن شده و شما را در برابر آسیب های ناشی از نور آفتاب، آسیب پذیرتر می سازد.

### **تأثیر اسید و قلیا در آکنه**

اگر مشکل پوست شما آن است که به آکنه دچار هستید و زیاد جوش می زنید باید سعی کنید تا از ایجاد عفونت در پوست جلوگیری کنید. لذا لازم است



PH پوست بدن حالت اسیدی خود را حفظ کند در مورد PH بد نیست بدانید که اصولاً یک محلول یا اسیدی است یا قلیایی، اگر درجه قلیایی محلول بالا باشد ph آن زیاد و اگر درجه اسیدی آن بالا باشد، ph آن کم است. صابون های معمولی، که در آب به شکل محلول در می آیند، دارای واکنش قلیایی هستند، بنابراین به پوست حالت قلیایی می دهند و پوست مستعد ابتلا به عفونت می شود.

پوست بدن به سه طریق ph خود را به حالت اسیدی نگه می دارد: اول، رسوخ (CO<sub>2</sub>) و تنفس سطحی پوست بدن، دوم، فعالیت میکروب هایی که جزء فلور طبیعی پوست بدن هستند و سبب ثابت ماندن ph اسیدی پوست می شوند، و سوم این که فذرات ماحصل طبقه شاخی و کراتین، که خود، ph اسیدی دارند قلیایی شدن در پوست (اپی درم) مسلماً یک تأثیر موقتی است و برای پوست طبیعی به طور متوسط سه ساعت طول می کشد، اما روی پوست های خشک و حساس که از زمان قلیایی طولانی تری برخوردار هستند فعالیت میکروب ها نیز بیش تر است. در هر حال پوست از هر نوعی که باشد باید تمیز شود. چون پاکیزگی که خود جزء مراقبت های بهداشتی است به پوست کمک می کند. سر که سبب یکی از محلول های اسیدی ای است که برای ثابت نگه داشتن ph پوست و طراوات بخشیدن به آن مفید است.

### سر که سبب را به این روش استفاده کنید:

یک قسمت، آب جوشیده سرد شده (آب مقطر) را با هشت قسمت سر که سبب مخلوط کنید. اگر عادت کنید که روزانه هر بار بعد از شستن صورت، محلول