

“
جلسه مقدماتی آموزش پوست و مو

Skin and Hair



پوست

Skin



وظایف اصلی پوست

محافظت در برابر
عوامل میکروب‌زا

محافظت از بدن در
برابر پرتوهای مضر
خورشید

محافظت از بدن در
برابر صدمات فیزیکی

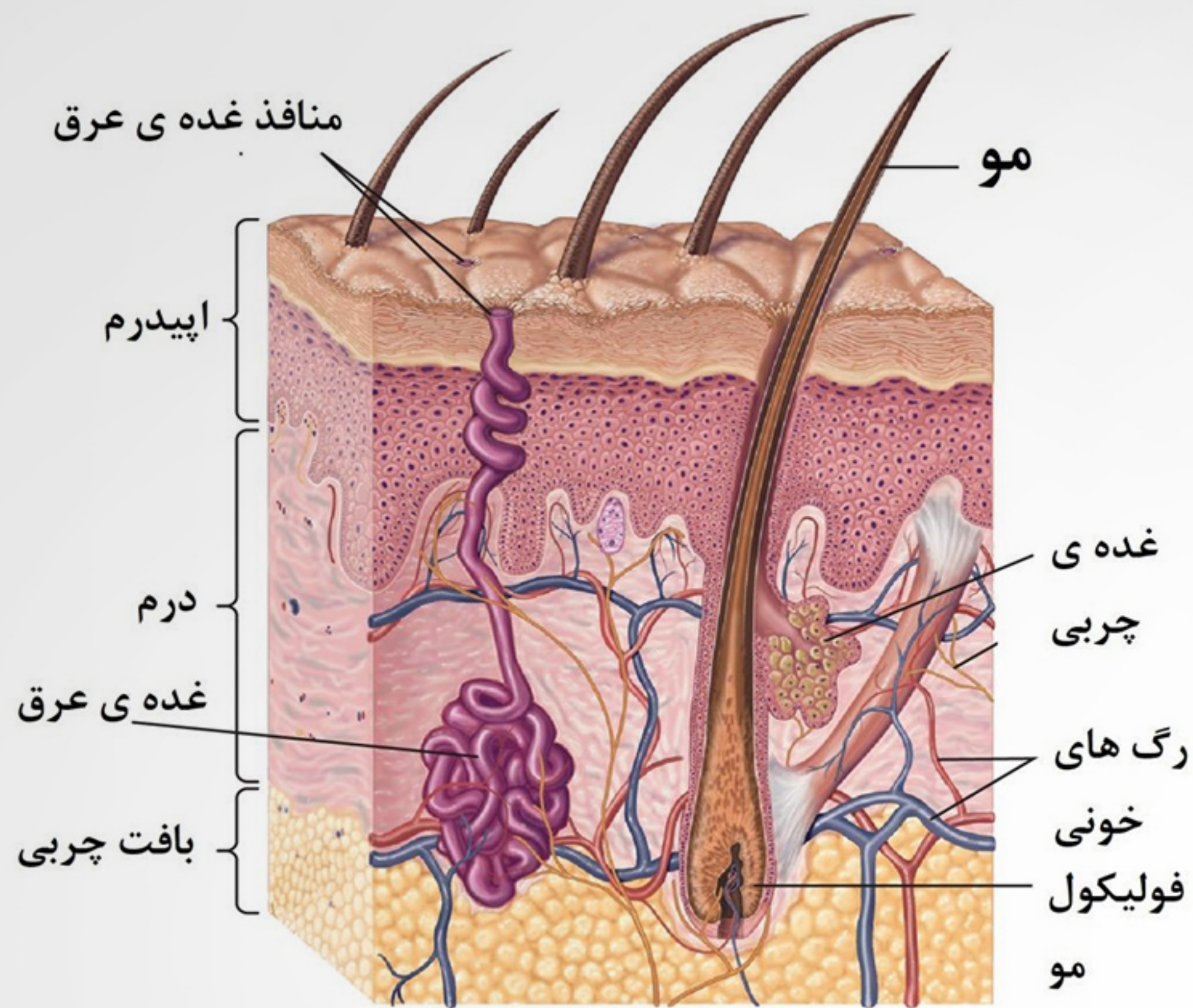
جذب محصولات
مراقبتی و دارویی

دفع سموم بدن از
طریق عرق

تنظیم درجه حرارت
بدن از طریق عروق
پوستی

skin

آناتومی پوست



3

هایپودرم
HYPODERMIS

2

درم
DERMIS

1

اپیدرم
EPIDERMIS



Skin 1

اپیدرم
EPIDERMIS

منشاء تولید سلول های
جدید اپیدرمی

پوشش محافظتی

استحکام بالا

عامل مرطوب کننده
طبیعی به نام NMF

ضخامت از
0.04 تا 1.6 میلی متر

فاقد مویرگ خونی

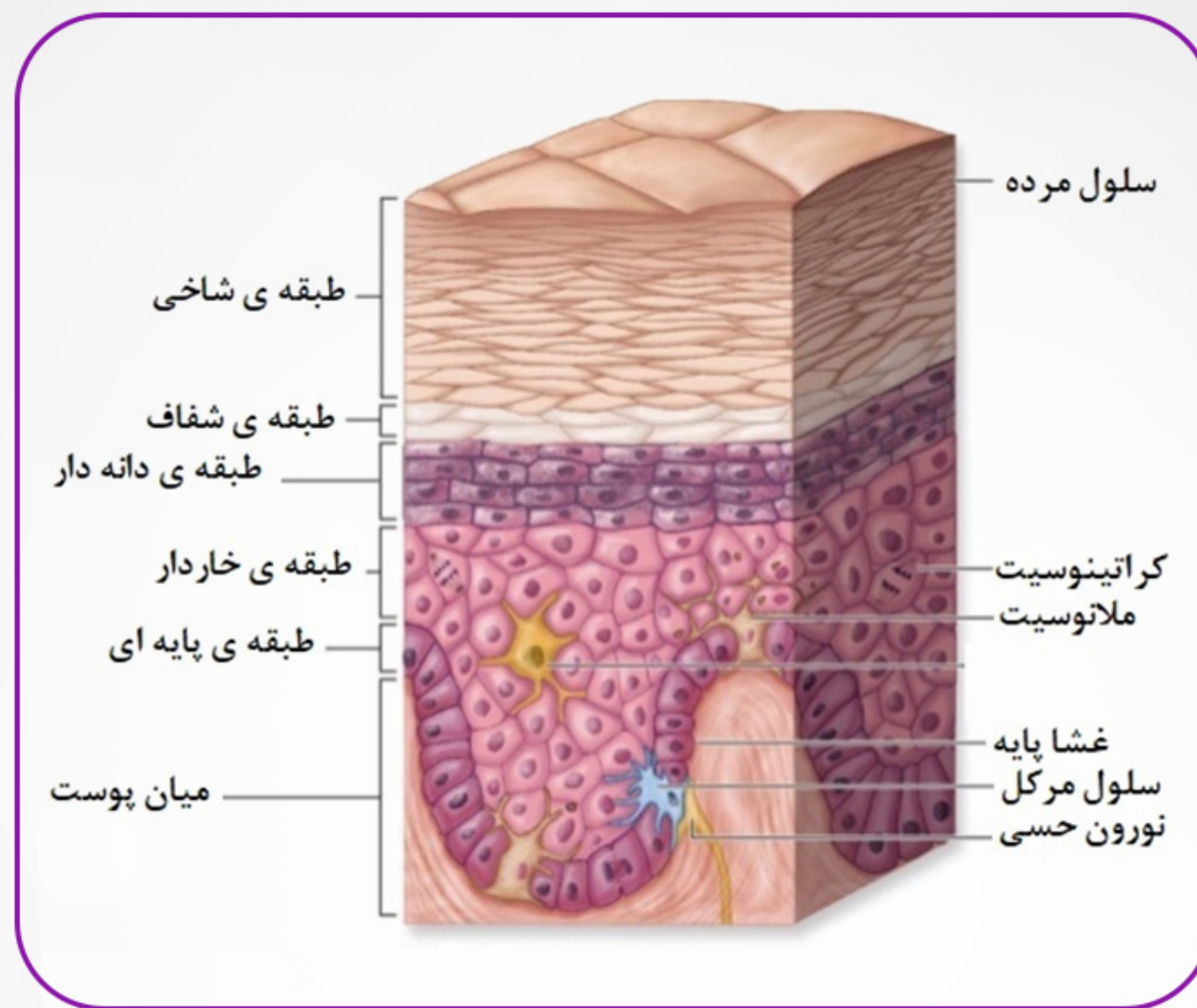


سلول‌های لایه دانه‌ای STRATUM GRANULOSUM

- مسطح‌تر از سلول‌های خاردار
- عملکرد آن مانند ضد آفتاب است
- مانع از عبور نور به سلول‌های لایه‌های پایین‌تر می‌شود

لایه بازال یا قشر زاینده STRATUM BASALE

- لایه بازال حاوی سلول‌های کراتینوسیت و ملانوسیت است.
- اصلی‌ترین لایه اپیدرم است
- درونی‌ترین لایه‌ای که به درم متصل است
- سلول‌های پوست، از تکثیر سلول‌های این لایه تشکیل می‌شود.



سلول‌های لایه شاخی STRATUM CORNEUM

- سلول‌های مسطح مرده در سطح پوست
- یک پوشش محافظتی
- اولین لایه محافظتی بدن
- مانع نفوذ مواد سمی و آلودگی‌ها به بدن

سلول‌های خاردار (سنگفرشی) STRATUM SPINOSUM

- از 5 تا 10 ردیف سلول چند وجهی با سطح تیز و خار مانند
- این سلول‌ها هسته مرکزی داشته و پراز کراتین است



Skin 2

درم
DERMIS

وجود ضمائم پوستی

ویژگی ارتجاعی
(کشسانی) پوست

حفظ استحکام پوست



درم؛

شبکه بهم بافته‌ای است از:

مویرگ‌های خونی و لنفی

رشته‌ها و پایانه‌های عصبی و حسی

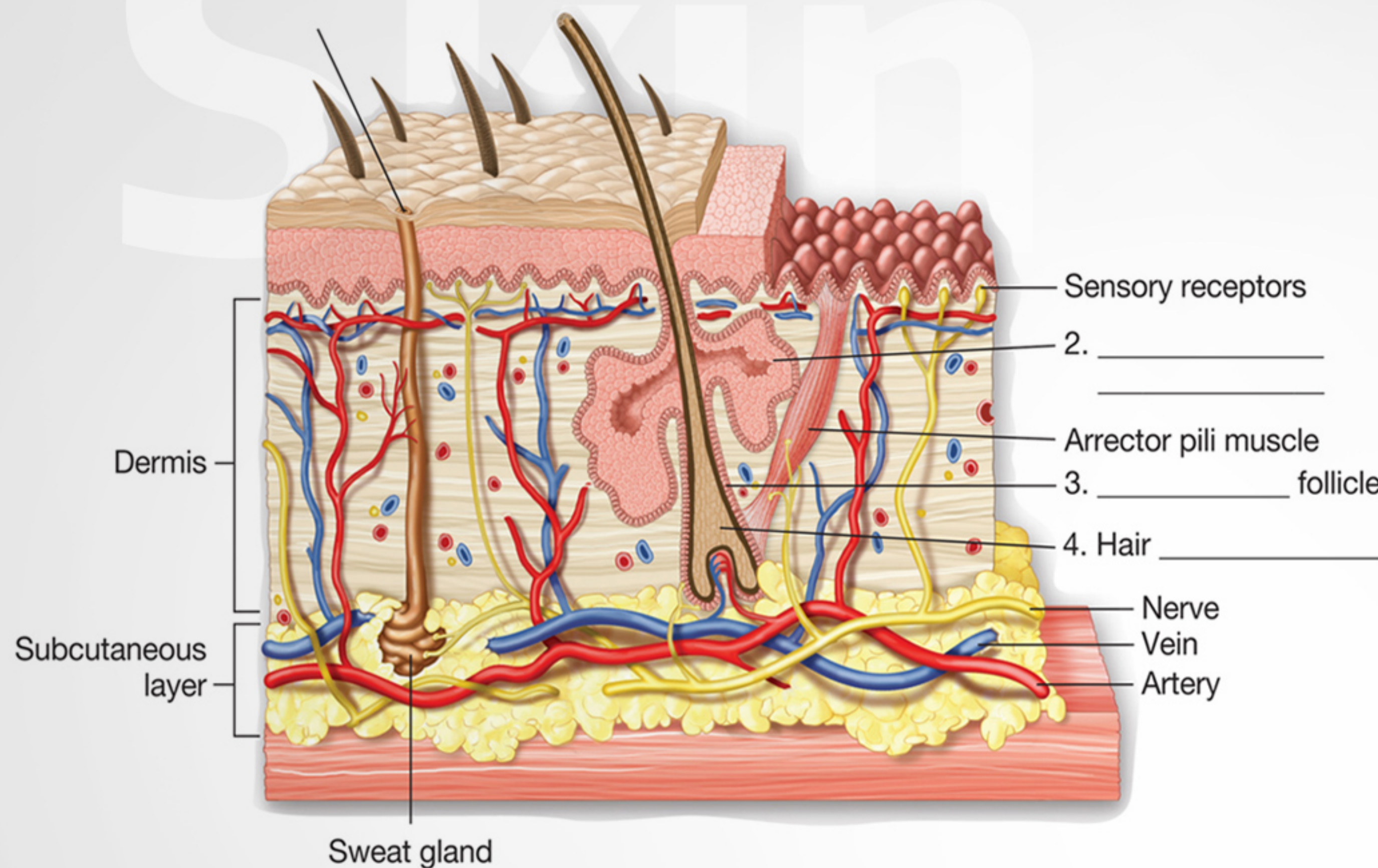
شبکه محکمی از کلاژن

رشته‌های پروتئینی الاستین

فولیکول‌های مو

غده چربی (غده سباسه)

غدد عرق: آکرین و آپوکرین



5 تا 7 برابر ضخیم‌تر از اپیدرم

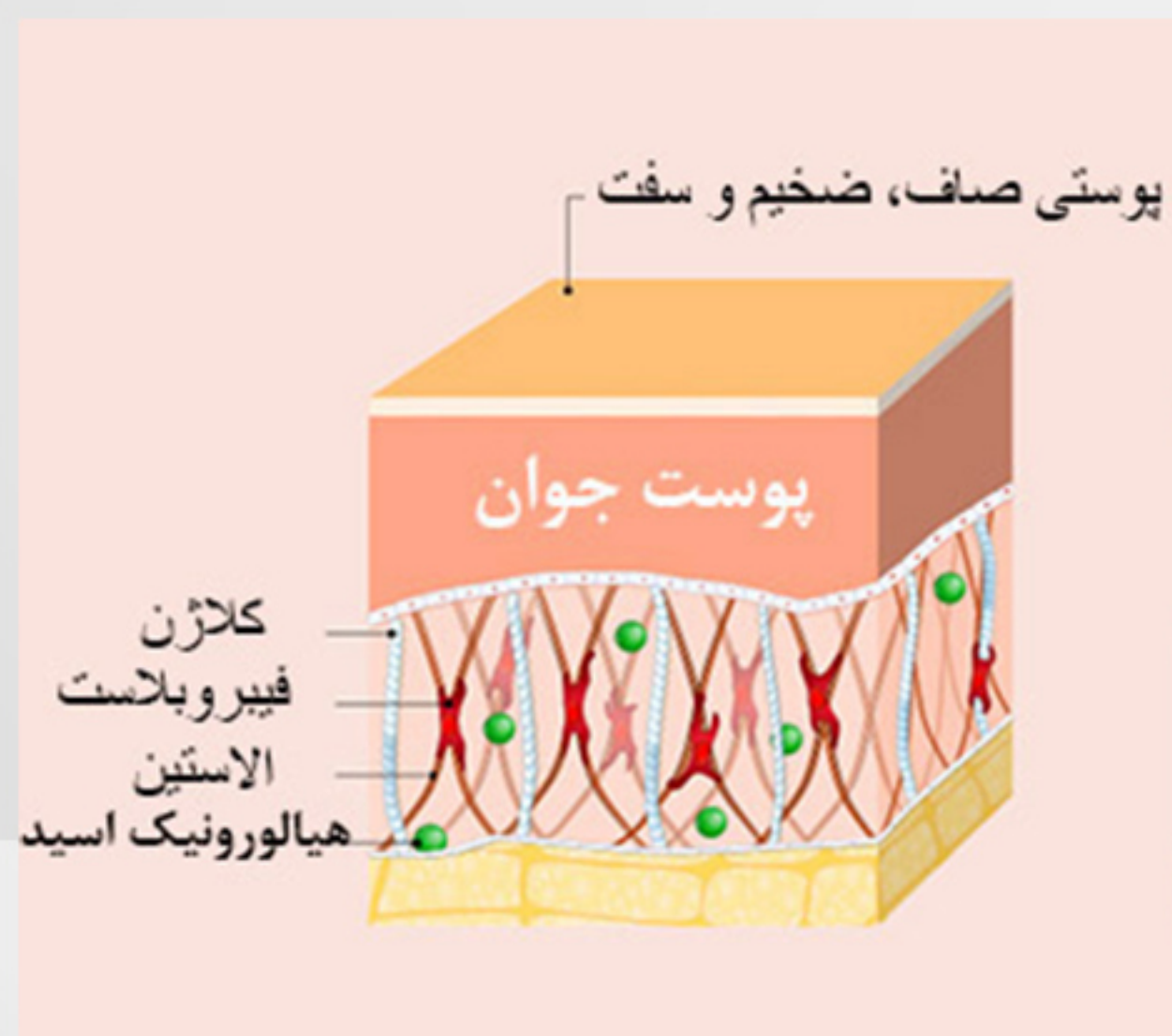


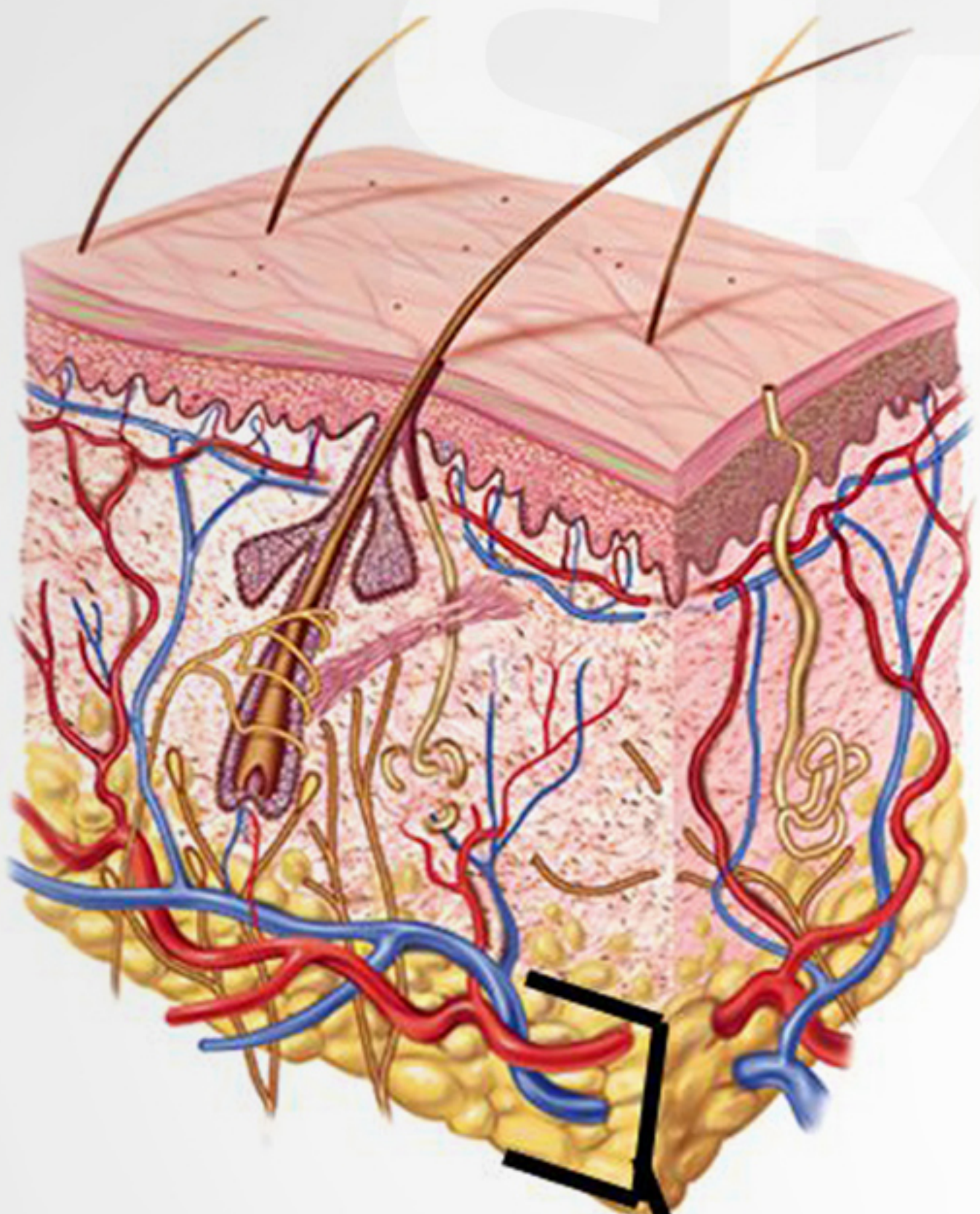
« کلاژن

- « رشته های پروتئینی با ویژگی ارتجاعی بالا که باعث استحکام پوست می شود.
- « تخریب رشته های کلاژن موجب شلی، افتادگی و ایجاد چین و چروک در پوست می شود. کلاژن به طور طبیعی در حال ساخته شدن و بازسازی است.
- « روند بازسازی کلاژن در پوست افراد جوان با سرعت بیشتری انجام می شود.
- « افزایش سن، کمبود ویتامینها و قرار گرفتن در معرض آفتاب، پوست را شل و مستعد چروک می کند.

« فیبرهای الاستین

- « وجود این الیاف به حفظ ویژگی کشسانی (الاستیسیته) کمک می کند.
- « روند بازسازی الیاف الاستین در پوست افراد جوان با سرعت بیشتری انجام می شود.
- « نور آفتاب و افزایش سن، از عواملی هستند که در کاهش فیبرهای الاستین و در نتیجه پیری پوست تاثیر دارند.





Hypodermis

هایپودرم

HYPODERMIS

اتصال پوست به بافت‌های ماهیچه‌ای

فراوانی سلول‌های چربی

ویژگی ارتجاعی و ضربه‌گیری بسیار بالا

محافظت از مویرگ‌های خونی و پایانه‌های عصبی



1 < پوست
نرمال

2 < پوست
خشک

3 < پوست
چرب

انواع پوست:

اولین گام برای مراقبت صحیح
از پوست، راه تشخیص نوع پوست است.

4 < پوست
ترکیبی

5 < پوست
حساس

skin



معمولا بدون عارضه و به شدت در معرض خطر است

لازم است از پوست نرمال، با استفاده از ضدآفتاب و کرم‌های مراقبتی با توجه به نیاز پوست استفاده شود. عدم مراقبت صحیح از پوست نرمال، می‌تواند سبب ایجاد چین و چروک، پیری زودرس پوست و یا جوش شود.

پوست نرمال



این نوع پوست مشابه پوست کودکان بوده و نه چرب است و نه خشک. پوست معمولی به ندرت چرب می‌شود.

مراقبت از پوست نرمال

- تمیز کردن پوست با پاک‌کننده‌ها و شوینده‌های مناسب (آرایش پاک‌کن، شیرپاک‌کن، صابون‌های گیاهی، ژل شستشو)
- استفاده از تونر (در صورت نیاز)
- استفاده از سرم‌ها و کرم‌های مناسب با توجه به تایپ و نیاز پوست (کرم‌های آبرسان، روز و شب، مرطوب‌کننده، کرم‌ها و سرم‌های ضد چروک و لیفتینگ، کرم‌های مراقبت از دور چشم و ضدآفتاب فاقد چربی)
- استفاده از لایه بردارها در صورت نیاز (اسکراب و پیل‌آف)
- استفاده از ماسک‌ها در صورت نیاز (ماسک‌های پودری اسپیرولینا)



پوست خشک 2

نازک، مات و کدر و زبر < پوسته پوسته
چین و چروک < حس کشیدگی



پوست خشک به پوستی گفته می‌شود که نسبت به پوست نرمال، چربی یا (SEBUM) کمتری ترشح می‌کند.

در نتیجه در مراقبت پوست خشک هم آبرسانی و هم تغذیه رسانی لازم است.

راه تشخیص پوست خشک:

ابتدا پوست خود را تمیز کرده و به آرامی خشک کنید. اگر بعد از حدود یک ساعت در پوست خود احساس کشش کردید، پوست شما خشک است.





عوامل مؤثر در ایجاد خشکی پوست:

- ◀ ژنتیک
- ◀ آب و هوا (سرما، گرما، بادو...)
- ◀ افزایش سن
- ◀ اشعه فرابنفش (UV)
- ◀ گرمای بیش از حد محیط زندگی و کار
- ◀ استحمام طولانی با آب داغ
- ◀ استفاده از لوازم آرایشی نا مرغوب
- ◀ مصرف برخی داروها
- ◀ استفاده شوینده‌های قوی و نامناسب





مراقبت از پوست خشک:

- ◀ تمیز کردن پوست با پاک کننده ها و شوینده های مناسب (آرایش پاک کن، شیرپاک کن، صابون های گیاهی، ژل شستشو)
- ◀ استفاده از سرم ها و کرم های مناسب با توجه به تایپ و نیاز پوست (کرم های آبرسان، روز و شب، مرطوب کننده، کرم ها و سرم های ضد چروک و لیفتینگ، کرم های مراقبت از دور چشم و ضدآفتاب)
- ◀ استفاده هفتگی از لایه بردارها (اسکراب و پیل آف)
- ◀ استفاده هفتگی از ماسک ها (ماسک های پودری اسپیرولینا)



SKIN
< ضخیم < براق < جذب آلودگی < منافذ باز < جوش

پوست چرب 3

پوست چرب به پوستی گفته می‌شود که تولید چربی یا سبوم در آن نسبت به پوست نرمال بیشتر است.

< عوامل ارثی

< تغییرات هورمونی (شایع در دوران بلوغ)

پوست چرب به دو نوع کلی تقسیم می‌شود:

پوست چرب بدون عارضه

پوست چرب عارضه دار





skin

منافذ باز پوست

◀ روی بینی و پوست اطراف آن و روی گونه‌ها بیشتر دیده می‌شود.

◀ در افراد با پوست چرب یا مختلط شایع‌تر است

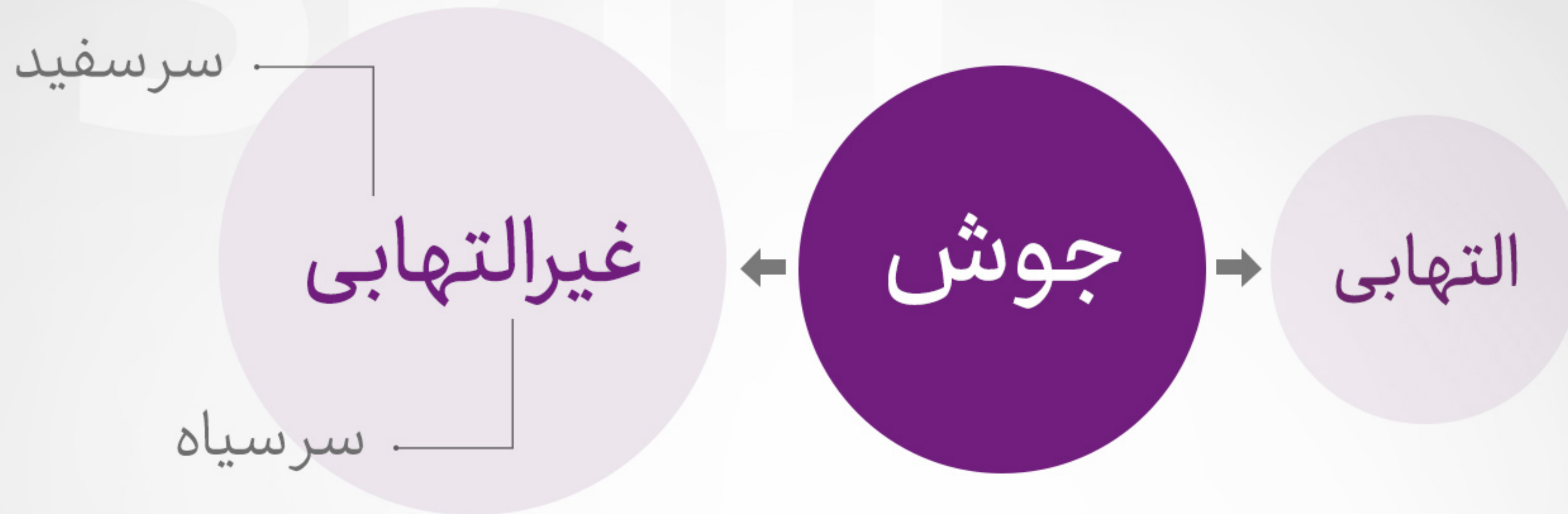
◀ در اثر مشکلات هورمونی، استرس و تماس با نور آفتاب، غدد چربی فعال‌تر شده و چربی بیشتری تولید می‌کنند در نتیجه منافذ پوست، بازتر می‌شود.

◀ وجود منافذ باز، پوست را مستعد جوش‌های سرسفید، سرسیاه و التهابی می‌کند



جوش

اختلالات هورمونی و استرس از مهم‌ترین عوامل ایجاد جوش به شمار می‌روند



دلایل اصلی ایجاد جوش:

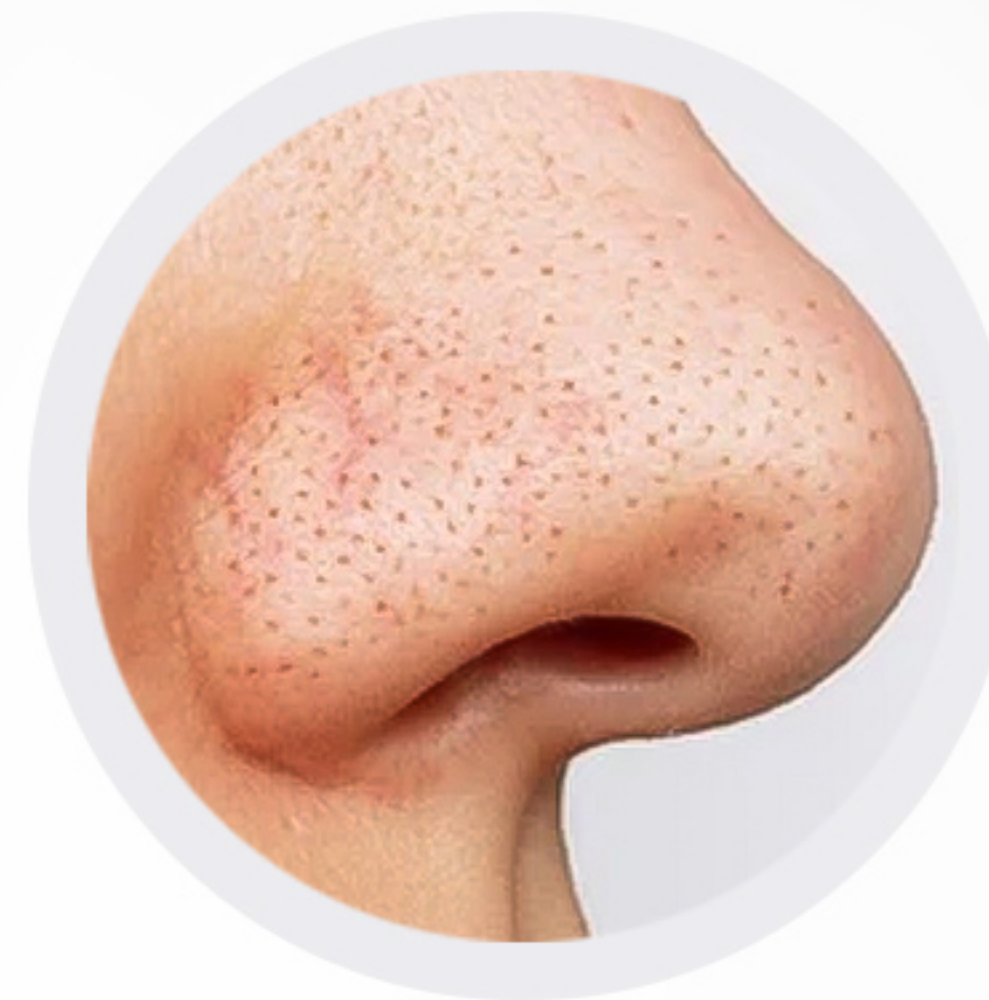
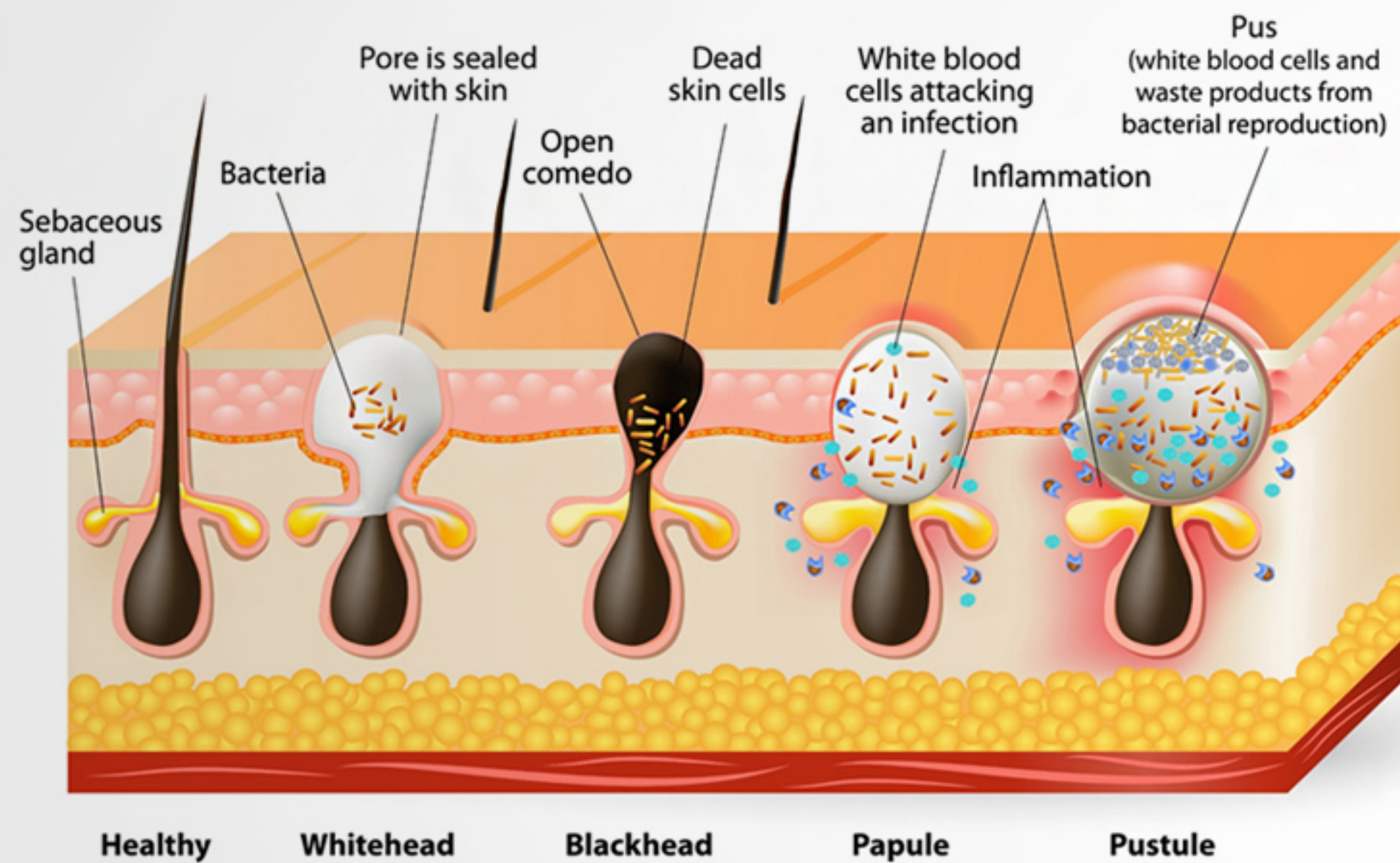
- ◀ ضخیم شدن دیواره فولیکول و به دنبال آن پوسته ریزی زیاد
- ◀ افزایش تولید چربی یا سبوم
- ◀ افزایش تولید باکتری P آکنه (که به طور طبیعی در فولیکول مو وجود دارد)



Skin

جوش سر سفید و سر سیاه

TYPES OF ACNE PIMPLES



Blackheads



Whitehead



SKIN

جوش‌های التهابی

جوش‌های التهابی، جوش‌های دردناک و چرکی هستند که لازم است از دست‌کاری آن پرهیز شود.





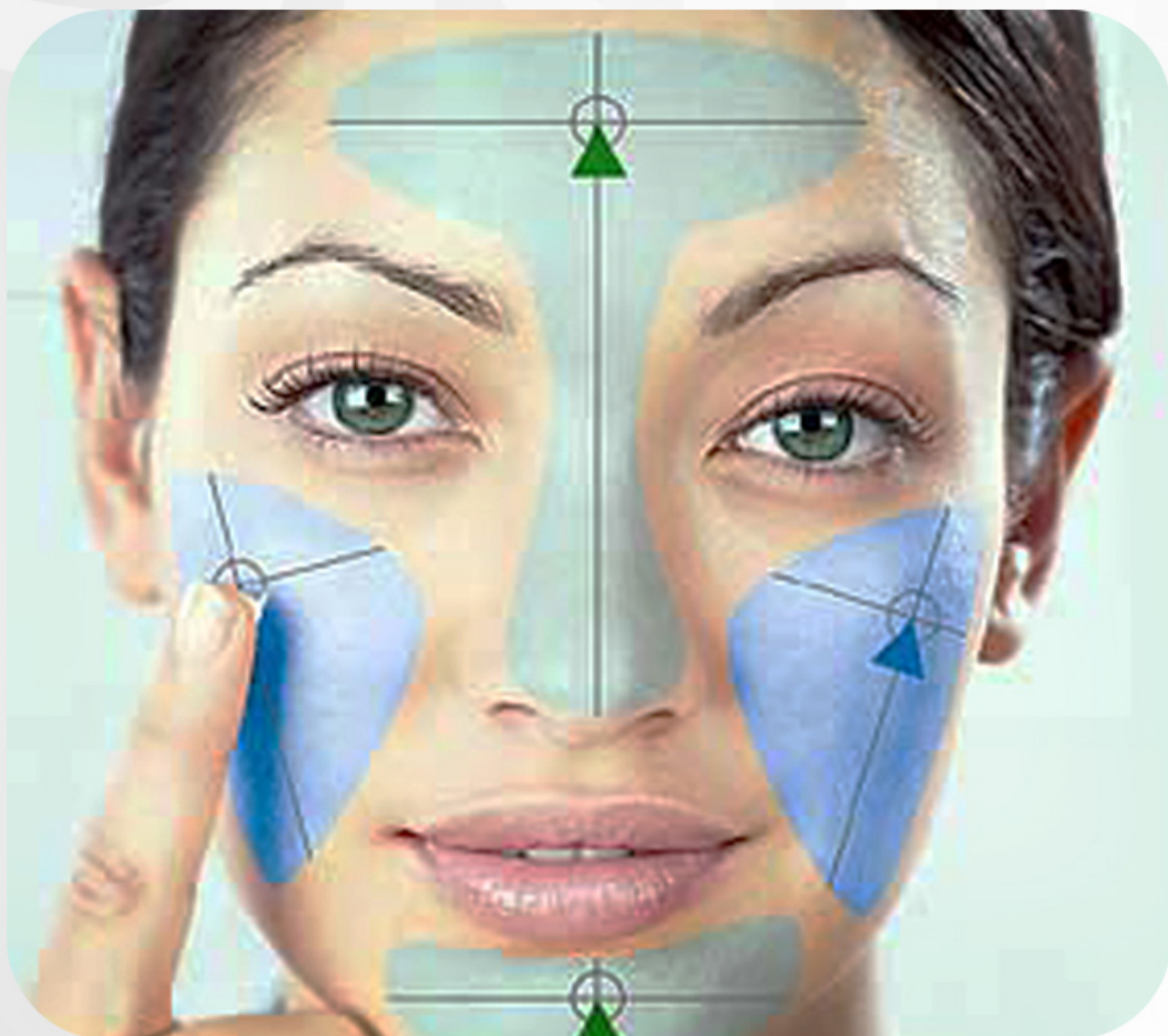
- ◀ تمیز کردن پوست با پاک کننده ها و شوینده های مناسب
(آرایش پاک کن، شیرپاک کن، صابون های گیاهی، ژل شستشو)
- ◀ استفاده از تونر (در صورت نیاز)
- ◀ استفاده از سرم ها و کرم های مناسب با توجه به تایپ و نیاز پوست
(کرم های آبرسان، روز و شب، مرطوب کننده، کرم ها و سرم های ضد چروک و لیفتینگ،
کرم های مراقبت از دور چشم و ضدآفتاب فاقد چربی)
- ◀ استفاده هفتگی از لایه بردارها (اسکراب و پیل آف)
- ◀ استفاده هفتگی از ماسک ها (ماسک های پودری اسپیرولینا)

مراقبت از پوست چرب:



پوست 4 ترکیبی

ظاهری چرب و براق در نواحی پیشانی بینی، چانه و خشک در سایر نواحی
مراقبت از این پوست کمی مشکل تر است زیرا باید از هر دو روش مراقبتی
پوست خشک و پوست چرب برای این پوست استفاده کرد.



پوست ترکیبی یا مختلط به پوستی گفته می شود که
معمولا قسمت هایی از صورت خشک و پوسته پوسته
و قسمت های دیگری از آن چرب و براق است.

مراقبت از پوست مختلط (ترکیبی)

- تمیز کردن پوست با پاک کننده ها و شوینده های مناسب
(آرایش پاک کن، شیرپاک کن، صابون های گیاهی، ژل شستشو)
- استفاده از تونر (در صورت نیاز)
- استفاده از سرم ها و کرم های مناسب با توجه به تایپ و نیاز پوست
(کرم های آبرسان، روز و شب، مرطوب کننده، کرم ها و سرم های
ضد چروک و لیفتینگ، کرم های مراقبت از دور چشم و ضد آفتاب)
- استفاده هفتگی از لایه بردارها (اسکراب و پیل آف)
- استفاده هفتگی از ماسک ها (ماسک های پودری اسپیرولینا)



خارش < سوزش < قرمزی و التهاب در پوست

پوست حساس 5



پوست حساس به پوستی گفته می‌شود که عوامل درونی و بیرونی بر روی آن تاثیر گذار گذاشته و می‌تواند باعث بروز التهاب شود.


◀ واکنش بیش از حد نسبت به عوامل بیرونی:

نور خورشید، تغییر شدید آب و هوا و مواد آرایشی

◀ واکنش بیش از حد نسبت به عوامل درونی:

استرس، قاعدگی، غذاهای داغ و پرادویه





◀ قبل از استفاده از هر محصول لازم است، آن محصول تست شود.
◀ مراقبت روزانه برای هر فرد متفاوت است زیرا میزان حساسیت، نوع واکنش‌ها و میزان خشکی و چربی پوست در افراد مختلف، متفاوت می باشد.

◀ تمیز کردن پوست با پاک کننده ها و شوینده های مناسب
(آرایش پاک کن، شیرپاک کن، صابون های گیاهی، ژل شستشو)
◀ استفاده از سرم ها و کرم های مناسب با توجه به تایپ و نیاز پوست
(کرم های آبرسان، روز و شب، مرطوب کننده، کرم ها و سرم های ضد چروک
و لیفتینگ، کرم های مراقبت از دور چشم و ضدآفتاب)

مراقبت از پوست حساس:

نکته 1: استفاده از لایه بردارها در صورت نیاز پوست حساس، عدم حساسیت و بچ تست استفاده شود(اسکراب و پیل آف)
نکته 2: استفاده از ماسک ها در صورت تست کردن مانعی ندارد. (ماسک های پودری اسپیرولینا)
نکته 3: افرادی که پوست حساس دارند بهتر است از محصولات استفاده کنند که فاقد اسانس شیمیایی و الکل باشد.



پیری های پوست

شروع روند پیری پوست از حدود 25 سالگی آغاز شده و از 35 سالگی سرعت بیشتری میگیرد.

تغییرات ناشی از پیری فیزیولوژیک:

- ◀ با افزایش سن تعداد سلول های رنگدانه های کاهش می یابد.
- ◀ پوست در برابر نور خورشید آسیب پذیر شده و مستعد لک های پیری و تیرگی پوست میشود.
- ◀ سلول های اپیدرمی توانایی حفظ رطوبت پوست را از دست داد و پوست خشک می شود.
- ◀ فعالیت سلول های فیبروبلاست کم شده و کلاژن و الاستین کمتری نسبت به قبل (با کیفیت کمتر) تولید می کند.
- ◀ پوست ویژگی کشسانی و استحکام خود را از دست داده، شل و افتاده شده و دچار چین و چروک می شود.





SKIN

سایر عواملی که سبب تسریع
روند پیری می شود:

- ◀ تابش نور خورشید
- ◀ مصرف الکل
- ◀ تغذیه نامناسب
- ◀ استعمال دخانیات
- ◀ آلودگی هوا
- ◀ استرس و خستگی



skin

مراقبت از دور چشم

پوست دور چشم خیلی نازک و حساس است



عارضه های دور چشم:

◀ خط و خطوط و چین و چروک های ریز

◀ تیرگی و سیاهی دور چشم

◀ پف دور چشم





skin

عوامل مؤثر در ایجاد تیرگی دور چشم:

- ◀ وراثت
- ◀ کم خونی
- ◀ بیماری های تیروئیدی
- ◀ برخی بیماری های هورمونی
- ◀ خستگی و بیخوابی
- ◀ تماس با نور خورشید

عوامل مؤثر در ایجاد چین و چروک:

- ◀ ژنتیک
- ◀ بالارفتن سن
- ◀ خشکی و کم آبی پوست
- ◀ عدم مراقبت صحیح
- ◀ تاثیرات محیطی مانند قرارگرفتن در معرض نور خورشید





skin

مراقبت از پوست دور چشم:

- ◀ استفاده از پاک کننده های مناسب دور چشم
- ◀ استفاده از کرم دور چشم از سن 20 سال به بالا

عوامل مؤثر در ایجاد پف دور چشم:

- ◀ مصرف نمک زیاد
- ◀ خواب ناکافی
- ◀ تغییرات هورمونی
- ◀ خوابیدن به پشت
- ◀ آلرژی
- ◀ مصرف الکل



Skin



پوست انسان به دلیل تماس دائمی با محیط بیرونی و آلاینده‌های محیطی همواره در معرض آسیب است. همچنین با بالا رفتن سن، میزان کلاژن پوست کاهش یافته و طراوت و شادابی خود را از دست می‌دهد.

محافظت از پوست بدن



مسلک

لوسیون (امولسیون روغن در آب) را همیشه می‌توان استفاده کرد اما معمولاً بعد از حمام، که پوست نیازمند رطوبت‌رسانی سریع و فرار از تنش‌های مکانیکی و شیمیایی می‌باشد، بهتر است.

فواید ورزش برای سلامت پوست:

- ◀ تقویت جریان خون و مواد مغذی در سطح پوست
- ◀ کمک به بازسازی سریع‌تر سلول‌های پوست
- حفظ جوانی پوست

دلایل کاهش رطوبت و افزایش خشکی پوست:

- ◀ تماس زیاد با نور خورشید
- ◀ تماس زیاد با مواد شوینده
- ◀ افزایش سن
- ◀ اقلیم



skin



راه های مراقبت و پیشگیری از آسیب های پوست بدن:

- ◀ استفاده از شوینده های مناسب
- ◀ پاکسازی پوست بدن
- ◀ آبرسانی پوست بدن
- (با استفاده از لوسیون ها و روغن های مناسب)
- ◀ کوتاه کردن مدت استحمام
- ◀ نوشیدن آب کافی
- (حداقل دو لیتر در روز برای هر فرد بزرگسال)
- ◀ داشتن رژیم غذایی سالم
- ◀ مراقبت از پوست در برابر آفتاب
- (استفاده از ضد آفتاب، لباس های پوشیده و کلاه لبه دار)
- ◀ عدم استعمال الکل و دخانیات
- ◀ ورزش کردن



مشاوره پوست



ترک کف پا

...

ترک های کف پا، در واقع شکاف پوست در ناحیه اپیدرم است. در صورتی که این ترک خوردگی به عمق پوست و لایه درم نفوذ کند، بسیار دردناک خواهد بود.

نشانه ها:

- ◀ ترک خوردن و پوسته پوسته شدن
- ◀ خارش پوست
- ◀ خون ریزی پاشنه پا





skin

علت بروز ترک پا:

- ◀ خشکی پوست پا و پینه بستن سطح آن
- ◀ ایستادن طولانی مدت
- ◀ وزن بالا
- ◀ پوشیدن صندل و کفش پشت باز
- ◀ برخی بیماری ها: پسونیازیس، اگزما، قارچ پوستی، دیابت، تیروئید
- ◀ کاهش انعطاف پذیری و نازک شدن پوست (به دلیل بالا رفتن سن)
- ◀ کمبود ویتامین ها و املاح معدنی
- ◀ شرایط آب هوایی نامناسب





- ◀ استفاده از شوینده ها و لایه بردارهای مناسب
- ◀ استفاده از کرم کف پا (نرم کننده و آنتی باکتریال) بعد از هر بار شستشو
- ◀ پوشیدن جوراب های مناسب
- ◀ تغذیه سالم و سرشار از ویتامین و املاح معدنی
- ◀ تمیز نگه داشتن پا
- ◀ پا برهنه راه نرفتن

درمان و پیشگیری:





پوست دست

دلایل خشکی و پیری پوست دست:

- ◀ تماس با انواع شوینده‌ها
- ◀ ژنتیک
- ◀ تماس با آفتاب
- ◀ افزایش سن

مراقبت‌های کلی:

- ◀ شستشو با شوینده‌های مناسب
- ◀ داشتن رژیم غذایی سالم
- ◀ نوشیدن میزان کافی آب
- ◀ ماساژ دست‌ها





موسو



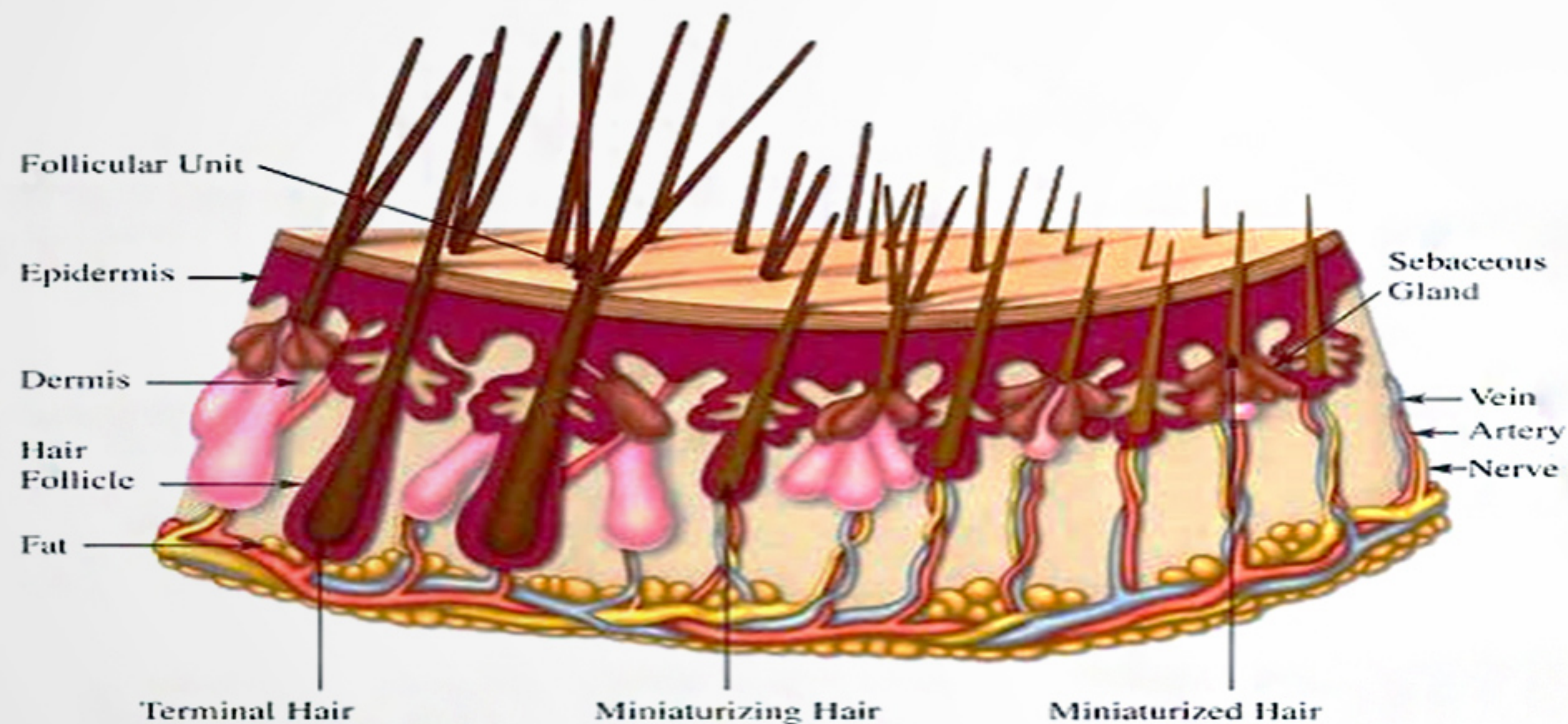
air



مویکی از ضمائم پوست است که سطح بدن را پوشانده و از بدن محافظت می کند.

65%-95% وزن مو را پروتئین کراتین و مابقی را آب، لیپید،
رنگدانه و عناصر کمیاب تشکیل داده است.

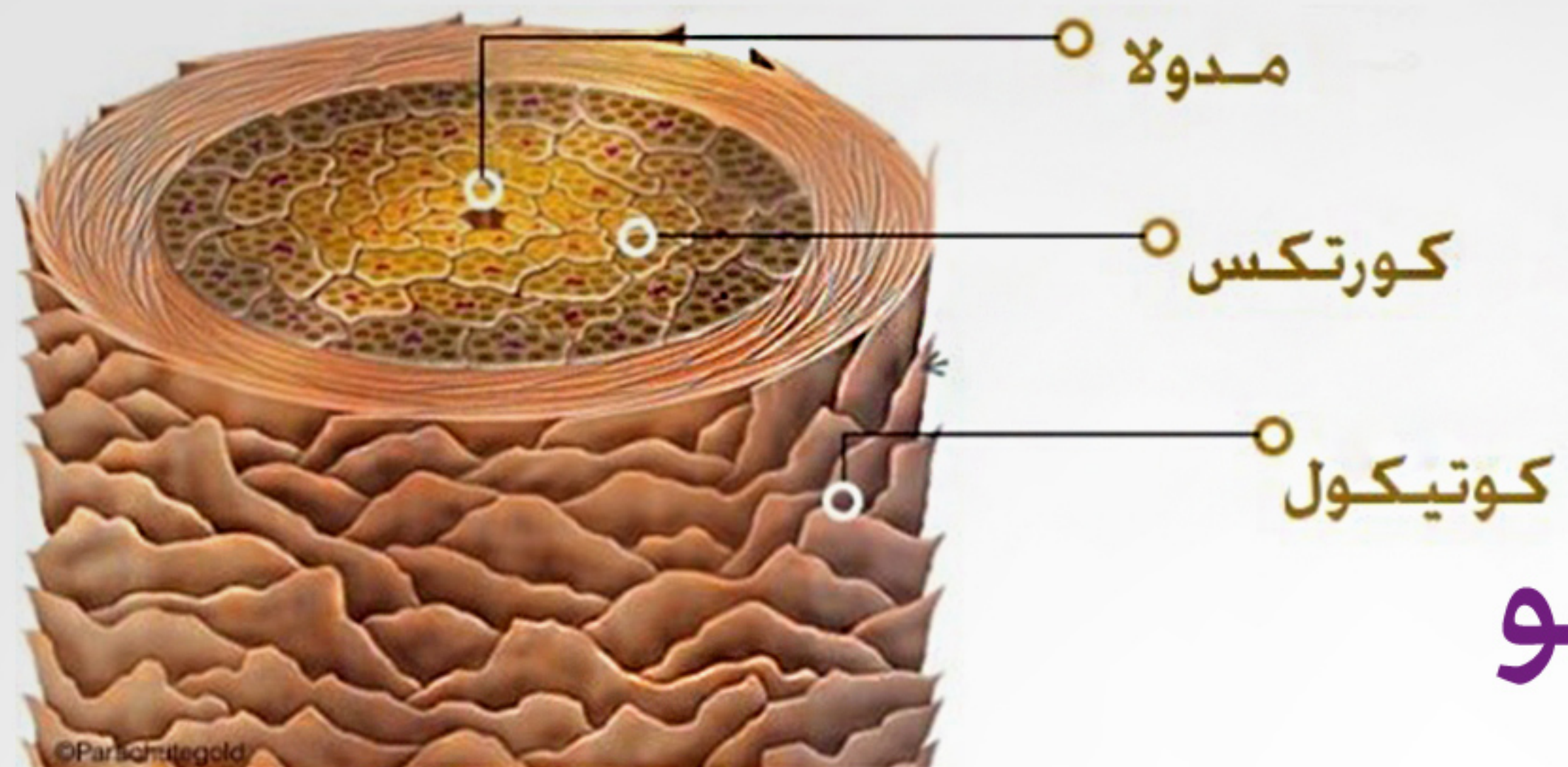
رنگ، اندازه و حالت مو بر اساس نژاد، سن، جنس و ناحیه ی بدن متفاوت است.



۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار پیاز
مو روی پوست سر

رشد موها ماهانه بین
۰٫۷ تا ۲ سانتی متر است.





لایه‌های مختلف ساقه مو

3

مدولا
(بخش مرکزی ساقه ی مو)

2

کورتکس
(لایه ی میانی ساقه ی مو)

1

کوتیکول
(لایه ی خارجی ساقه ی مو)



1 ‹ موهای خشک

2 ‹ موهای چرب

انواع مو:

3 ‹ موهای مختلط

4 موهای معمولی

Hair



Hair



1 موهای خشک

روش تشخیص موی خشک و آسیب دیده:

ابتدا پوست کف سر و موها را با شوینده ملایم شسته و بعد از گذشت حدود 24 ساعت، پوست کف سر را به آرامی با دست یا دستمال کاغذی تمیز ماساژ می دهیم، اگر در پوست کف سر، کشیدگی و خشکی احساس شود، نشان دهنده این است که پوست کف سر خشک است

- ظاهری مات و کدر
- وز، زبر و انعطاف ناپذیر
- شکننده، دارای موخوره
- پوست سر خشک است و چربی کافی برای نرم کردن موها وجود ندارد.



نکته: برای رشد بهتر و سریع‌تر موهای ضعیف شده و آسیب دیده استفاده از محصولات ترمیم و تقویت کننده بسیار ضروری است.



Hair

- ◀ شامپو کردن مکرر مو
- ◀ آب‌های حاوی املاح کلر
- ◀ رنگ کردن
- ◀ حاملگی
- ◀ سشوار کشیدن‌های مکرر
- ◀ قرار گرفتن در معرض باد و نور خورشید
- ◀ بلندی مو
- ◀ کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی: ویتامین A، ویتامین‌های گروه B ویتامین C، مس، آهن، روی و آب

دلایل خشکی مو:



نحوه مراقبت از موهای خشک:

- ◀ برای مراقبت صحیح و کامل می بایست با استفاده از شوینده مناسب، موها را شستشو داد.
- ◀ برای پیشگیری از آسیب دیدگی و تغذیه این نوع موها میتوان از سرم ها، روغن ها، ماسک های ترمیم کننده و نرم کننده داخل حمام و محصولات مراقبتی بیرون از حمام استفاده کرد.



موهای 2 چرب



روش تشخیص موی چرب:

ابتدا پوست کف سر و موها را با شوینده ملایم شسته و بعد از گذشت حدود 24 ساعت، پوست کف سر را به آرامی با دست یا دستمال کاغذی تمیز ماساژ می دهیم، اگر چربی احساس شد و موها هم چرب بود پوست کف سر چرب است.

افزایش فعالیت غدد چربی تحت تاثیر هورمون ها و عوامل ژنتیکی

شوره های چرب < خارش کف سر

قرمزی پوست کف سر و جوش



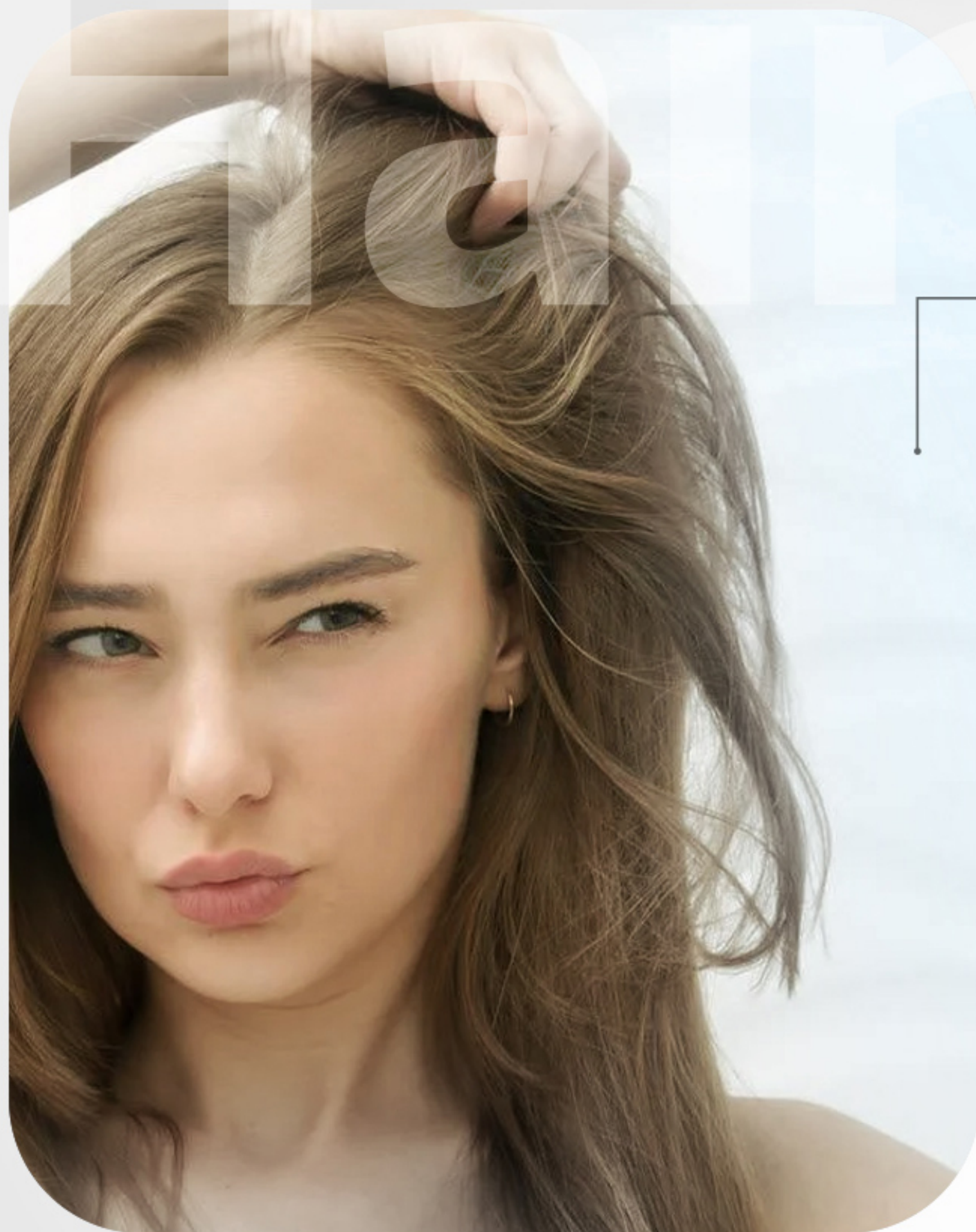


نحوه مراقبت از موهای چرب:

- ◀ برای مراقبت صحیح و کامل از موهای چرب می بایست با استفاده از شوینده مناسب، مو را شستشو داد.
- ◀ برای پیشگیری از آسیب دیدگی و تغذیه این نوع موها میتوان از سرم ها، روغن ها، ماسک های ترمیم کننده و نرم کننده داخل حمام و محصولات مراقبتی بیرون از حمام استفاده کرد.



3 موهای مختلط



نحوه مراقبت از موهای مختلط:

◀ برای مراقبت از این نوع موها می بایست ابتدا با شوینده مناسب، پوست سر را شستشو داد. برای پیشگیری از آسیب دیدگی و تغذیه این نوع موها میتوان از سرم ها، روغن ها، ماسک های ترمیم کننده و نرم کننده داخل حمام و محصولات مراقبتی بیرون از حمام مناسب موهای خشک استفاده کرد.

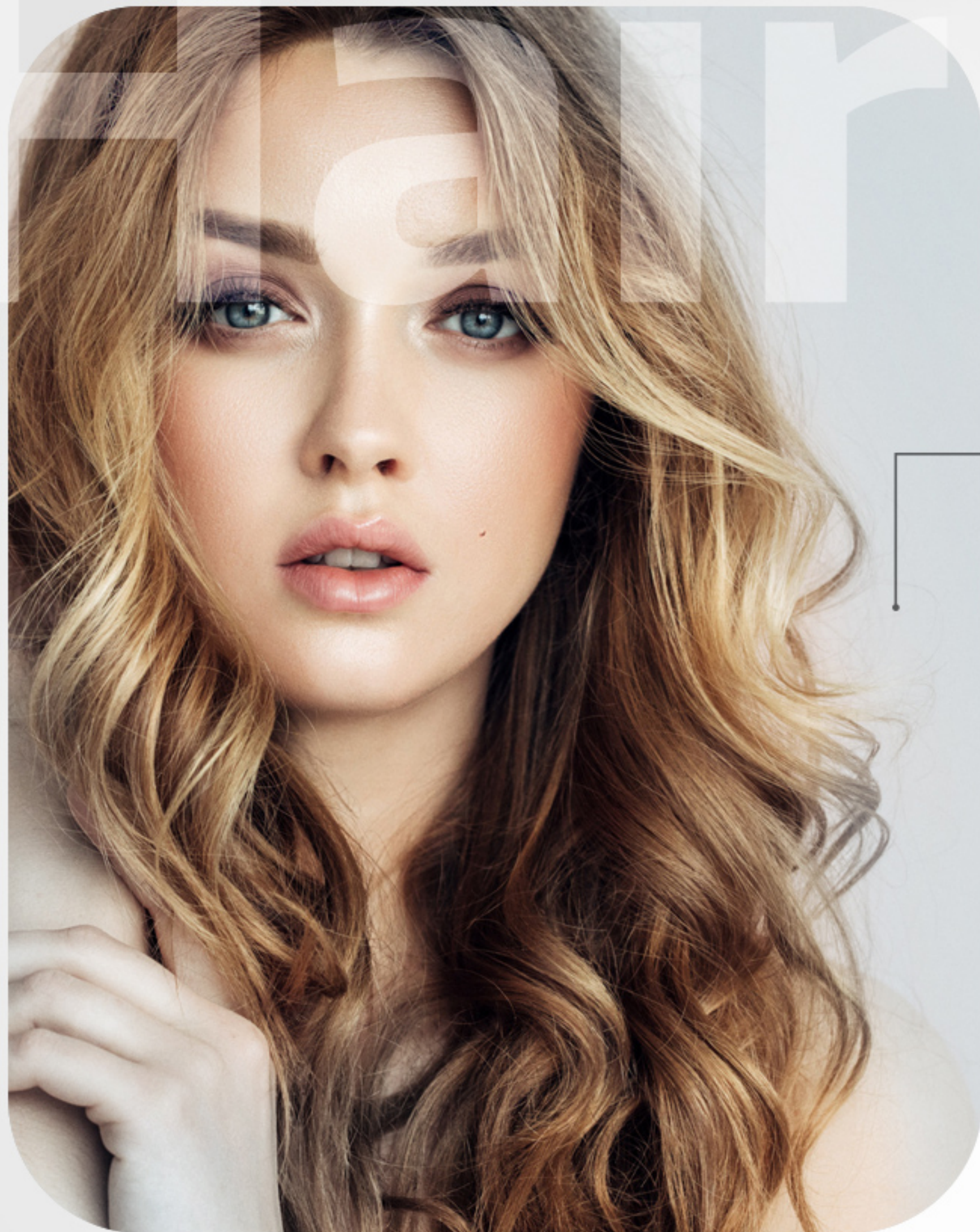
روش تشخیص موی مختلط:

◀ ابتدا پوست کف سر و موها را با شوینده ملایم شسته و بعد از گذشت حدود ۲۴ ساعت، پوست کف سر را به آرامی با دست یا دستمال کاغذی تمیز ماساژ می دهیم، اگر چربی احساس شد ولی موها خشک بود موها مختلط است.

◀ کف سر چرب، انتهای ساقه ی مو خشک و زبر

◀ انتهای ساقه ی مو موخوره





4 موهای نرمال (معمولی)

< ظاهری ابریشمی و درخشان

< در لمس نرم و انعطاف پذیر

< بدون حالت مات و کدر

< بدون ظاهر چرب





نحوه مراقبت از موهای معمولی:

- ◀ برای مراقبت صحیح و کامل از موهای معمولی می بایست با استفاده از شوینده ملایم و مناسب، مو را شستشو داد.
- ◀ برای پیشگیری از آسیب دیدگی و تغذیه این نوع موها میتوان از سرم ها، روغن ها، ماسک های ترمیم کننده و نرم کننده داخل حمام و محصولات مراقبتی بیرون از حمام استفاده کرد.



عواملی که باعث آسیب ساقه مومی شوند:



- < استفاده از شامپو و شوینده های نامناسب
- < استفاده از وسایل حرارتی مثل سشوار و اتو
- < نحوه شانه کردن و شستن غیراصولی موها
- < رنگ، مش، دکلره و فر کردن موها
- < اعمال مراقبتی مو مثل کراتینه کردن، بوتاکس، ریبایندینگ و....
- < آلودگی های محیطی
- < آب حاوی کلر و املاح معدنی
- < افزایش سن
- < شستشوی موها با آب داغ
- < شستن بیش از حد موها، به ویژه موهای بلند
- < عدم ترشح کافی سبوم یا چربی پوست سر
- < افراط در برس کشیدن یا شانه کردن
- < تأثیر عوامل محیطی، مانند اشعه ماورای بنفش خورشید، باد



Damage Hair



- ◀ استفاده از شامپوی مناسب
- ◀ نحوه شستن صحیح موها
- ◀ نحوه صحیح شانه کردن و برس کشیدن موها
- ◀ اجتناب از آسیب های حرارتی (سشوار و اتوی مو)
- ◀ اجتناب از رنگ کردن و دکلره کردن
- ◀ استفاده از محصولات مراقبتی ساقه ی مو

توصیه های لازم برای مراقبت
از ساقه موی آسیب دیده:





شوره سر

شوره سر به ریخته شدن سلول‌های مرده اسکالپ گفته می‌شود. در واقع شوره سر کراتین جدا شده از پوست سر است که طی تسریع فرایند تقسیم سلولی طبیعی پوست به شکل ذرات قابل مشاهده یا به اصطلاح شوره سر پدید می‌آید.





عوامل تاثیرگذار در ایجاد شوره سر:

- ◀ وجود نوعی قارچ به نام ملاسزیا
- ◀ استرس ها (به ویژه استرس شدید و مداوم)
- ◀ اختلالات هورمونی و مشکلات گوارشی
- ◀ حساسیت به شامپو
- ◀ کمبود ویتامین E و A
- ◀ خشکی پوست سر
- ◀ عدم رعایت بهداشت و شستشوی سر
- ◀ درماتیت سبورئیک، اگزما، پسوریازیس
- ◀ شستشوی بیش از حد
- ◀ مصرف برخی داروها معده، داروهای اعصاب و داروهای کنترل فشارخون



Hair

انواع شوره:

2

« شوره چرب :

در این حالت پوسته ها بزرگتر و چرب بوده و بهم چسبیده و نمی ریزند بلکه یک حالت متراکم و چرب در پوست سر ایجاد می کنند. اغلب اوقات با خارش همراه است.

1

« شوره خشک :

در این حالت پوسته ها به سر نچسبیده و به صورت پوسته های نازک با ظاهر پودری خاکستری روی سر، شانه و اطراف گردن دیده می شود.





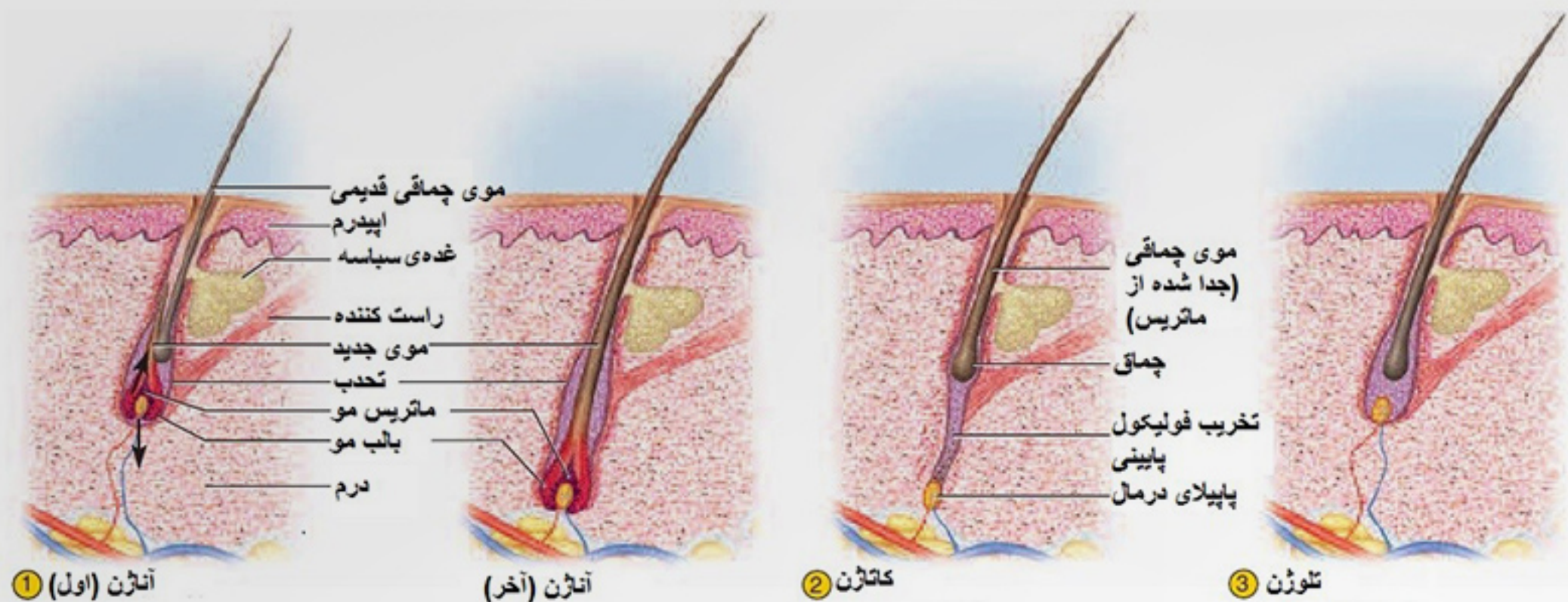
درمان شوره سر:

- ◀ استفاده از شامپوی ضد شوره
- ◀ پرهیز از خارش پوست سر
- ◀ برس زدن مرتب (جهت تسریع گردش خون)
- ◀ بهداشت سر و عوض کردن دائم روکش بالش
- ◀ کاهش مصرف غذاهای چرب و شیرینی جات
- ◀ مصرف بیشتر سبزیجات و میوه
- ◀ استفاده نکردن از آب خیلی داغ برای شستشوی موها
- ◀ خشک کردن سر بدون استفاده از سشوار (در صورت استفاده، با دمای پائین)



چرخه رشد مو

ساخته شدن مو درون فولیکول مو در سه دوره یا فاز:



1 فاز رشد (آنژن):

تقسیم مکرر سلولهای فولیکول، منجر به رشد مداوم مو می شود مدت زمان این فاز از چند ماه تا چند سال (در مورد موهای سر به طور متوسط 3 تا 9 سال) است. در طول این دوره مو، هر 28 روز حدود یک سانتی متر رشد می کند 85% موهای کف سر در این فاز قرار دارند.

2 فاز تحلیل (کاتژن):

یک مرحله‌ی کوتاه به مدت 2 تا 4 هفته که با توقف تدریجی رشد مو، همراه است. در این مرحله رشد مو متوقف شده و فعالیت تقسیم سلولی ندارد. حدود 3% تا 5% موهای کف سر در این فاز قرار می گیرند.

3 فاز استراحت (تلوژن): این مرحله به مدت 3 تا 6 ماه طول می کشد که در آن، تقسیم سلولها در فولیکول مو متوقف شده و مو رشدی نخواهد داشت. مو بعد از اتمام این مرحله می میرد و فقط به حالت چسبیده در فولیکول قرار دارد. در انتهای این مرحله اتصال سست و ضعیف مو به فولیکول موجب کنده شدن مو، هنگام شستشو و شانه زدن می شود.

به طور متوسط روزانه تقریباً حدود 60 الی 100 تار مو؛ در هنگام شانه زدن یا شستشوی سر می ریزد





ریزش مو:

موی سر در ظاهر و زیبایی فرد تاثیر زیادی دارد، بدیهی است از دست دادن مو اثرات منفی روانی در فرد به دنبال خواهد داشت به همین دلیل افراد همواره به دنبال رفع این مشکل بوده و هستند.



ریزش موی آندروژنیک / ارثی / الگودار / ANDROGENICALOPECIA

ریزش موی آندروژنتیک به سه دلیل اصلی و عمده به وجود می آید که عبارتند از:

1. افزایش سن 2. وجود عامل وراثت
3. وجود مقادیر بسیار بالایی از DHT یا دی هیدرو تستسترون (قویترین هورمون آندروژنی که در سطح فولیکول ها وجود دارند و از تستسترون بدست می آید).

ریزش موی آندروژنیک الگوی زنانه ریزش موی آندروژنیک الگوی مردانه





ریزش با الگوی زنانه :

- < زمینه ژنتیکی
- < بروز قبل از یائسگی
- < تحت اثر هورمون های مردانه (آندروژن)
- < طول دوره رشد (آناژن) موها کاهش می یابد .

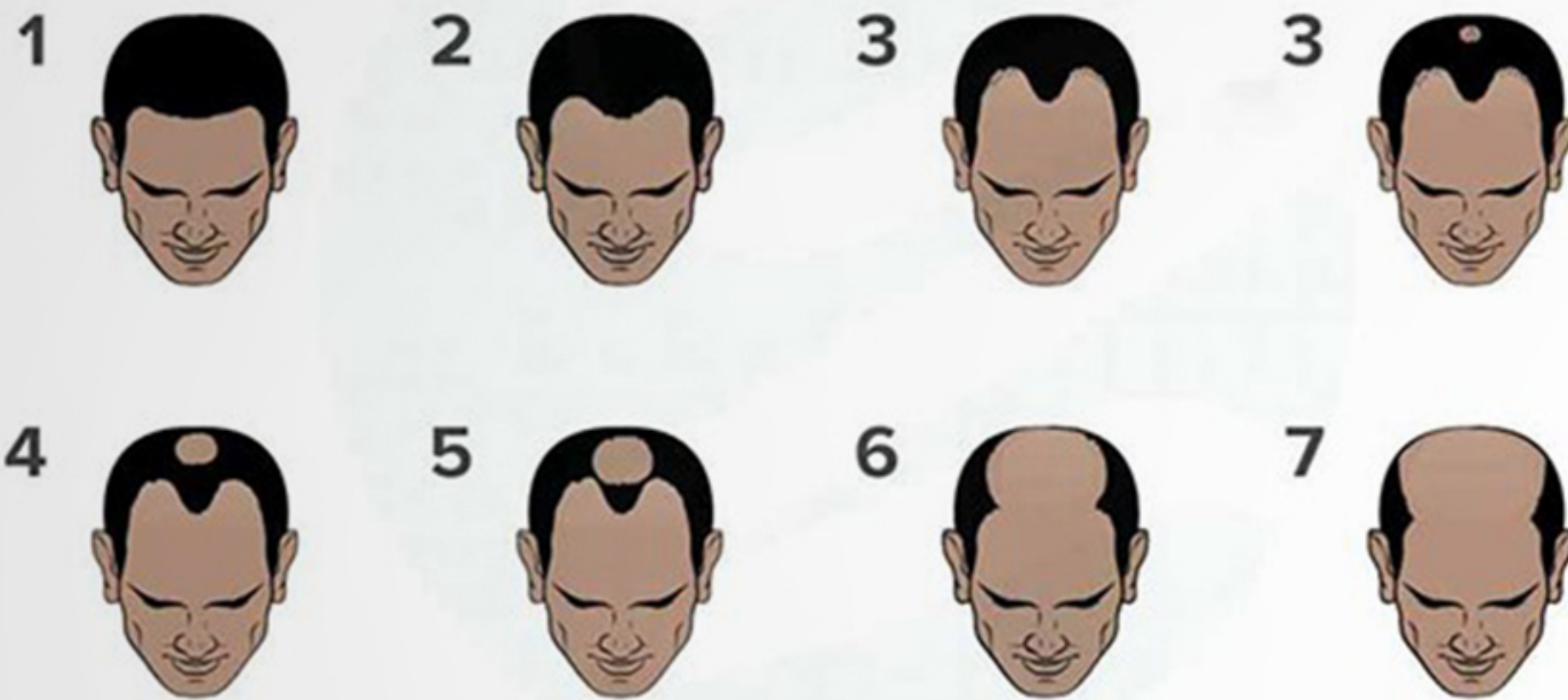
نکته نشانه های سندرم پلی کیستیک :

ناحیه فرق سر به سمت دو طرف بتدریج کم پشت و موها نازک می شوند.



Hair

ریزش با الگوی مردانه:



< زمینه ژنتیکی

< شروع پس از دوران بلوغ

< موها در نواحی شقیقه ها و فرق سر نازک و کم پشت می شوند

< ریزش مو در سنین 30 تا 40 سالگی آغاز شده و طی سال ها پیشرفت می کند



ریزش موی ناشی از خودایمنی:

« آلوپسی آره آتا (ریزش موی سکه ای) / ALOPECIA AREATA



یک بیماری خودایمنی با درگیری فولیکول مو است
مهمترین عامل استرس است. شروع ریزش ناگهانی
به صورت دایره ای تا بیضی شکل ابعاد ریزش
به اندازه 1 الی 4 سانتی متر.



سایر ریزش های مو:

به دلیل داروها و بیماری های داخلی

◀ مصرف بسیاری از داروها از جمله داروهای شیمی درمانی، ضد فشار خون، نقرس، مصرف میزان بالای ویتامین A و داروهای ضد انعقاد خون (هپارین، وارفارین) میتوانند سبب ریزش موها شوند که معمولاً با قطع دارو، ریزش برطرف می شود.

بیماری های داخلی مانند کم کاری و پرکاری تیروئید و کم خونی فقر آهن و بیماری های خود ایمنی و کمبودهای شدید تغذیه ای نیز می توانند سبب ریزش موها شوند که جهت درمان بایستی به بیماری زمینه ای توجه کرد.

راهی به موفقیت

The Way To Success

