

## ساختمان پوست

پوست از دو لایه تشکیل شده است: لایه اپیدرم یا لایه خارجی که از هدر رفتن مایعات بدن جلوگیری میکند و آن را از صدمات خارجی حفظ مینماید و لایه درم یا لایه داخلی که کار آن تغذیه پوست و مرطوب نگاه داشتن آن است.

لایه خارجی شامل چندین لایه فشرده از سلولهای زنده بوده که به وسیله لایه هایی از سلول های مرده پوشیده میشود که لایه شاخی نام دارد. سلولهای مرده با ورود سلولهای تازه به طرف بسطح پوست رانده میشوند و پوسته ی ریزی صورت میگیرد.

لایه اپیدرم حاوی سلولهای پیگمان ساز پوست میباشد و رنگ پوست وابسته به این سلولها است. لایه درم سطح پوست را میسازد و هر گونه صدمه به این لایه باعث خراش و تغییر شکل دائمی پوست خواهد شد. غدد چربی و عروق خونی در این لایه قرار دارند. عروق خونی این ناحیه به تحریکات روحی واکنش نشان میدهد. خجالت و شرم باعث پر خونی این عروق شده و قرمزی و بر افروختگی پوست را ایجاد میکند. بر عکس ترس و وحشت باعث ایجاد رنگ پریدگی و سفیدی پوست میگردد.

## انواع پوست

پوست چرب

چربی پوست ناشی از ترشح زیاده از خد چربی توسط غدد چربی است. پوست چرب دیر تر دچار پیری و چین و چروک میشود این نوع پوست است که مستعد ایجاد آکنه است. معمولاً پوستهای تیره از نوع پوستهای چرب هستند ولی پوست روشن نیز ممکن است چرب باشد.

#### پوست خشک

اکثر افرادی که پوست روشن دارند به خشکی پوست مبتلا میشوند. خشکی پوست بر اثر از دست رفتن آب پوست، عدم ترشح کافی چربی و پیری عرض میشود. این نوع پوست معمولاً ساختمان نازک و لطیفی دارد ولی صاف و کشیده به نظر میرسد و به آسانی پوسته پوسته میشود. عوامل ایجاد کننده پوست خشک عبارتند از: استفاده از لوازم آرایشی نامناسب صابون های قوی، قرار گرفتن جلوی نور شدید آفتاب، باد و حرارت زیاد و هوای گرم.

#### پوست معمولی (متعادل)

پوست معمولی پوستی است که چربی و رطوبت آن متعادل باشد که البته این نوع پوست بسیار نادر است ولی پوستی ایده ال است. این نوع پوست با گذشت زمان تمایل به خشک شدن دارد پس برای خوب ماندن نیاز به محافظت دارد.

#### پوست مختلط

این نوع پوست در بعضی نواحی مثل چانه، پیشانی و بینی چرب و در سایر نواحی بخصوص گونه ها و اطراف چشم خشک است. در این نوع پوست قسمتهای چرب و خشک باید بطور جداگانه ت مراقبت قرار گیرند.

### اصول مراقبت از پوست

مراقبت از پوست شامل رژیم غذایی مناسب، آب زیاد، هوای تازه، ورزش، خواب خوب و دور بودن از ناراحتیهای عصبی حفظ پوست در برابر عوامل طبیعی یا (خارجی) مانند آفتاب باد و سرما میباشد. استفاده از مواد پر چربی و مواد قندی فراوان و نیز نوشیدن مواد محرک مانند قهوه و چای پررنگ برای پوست مضر میباشد. سیگار کشیدن و نوشیدن مشروبات الکلی هم بر روی پوست تاثیر میگذارد و به آن صدمه میرساند.

از کم و زیاد کردن وزن بطور مرتب، باید پرهیز نمود، زیرا این عمل باعث چروک پوست میگردد.

### استحمام و انواع آن

حمام گرفتن در حفظ سلامتی بدن بسیار موثر است در اثر استحمام چربی و چرک و عرق از سطح بدن زدوده شود و در نتیجه اعمال پوست بطور صحیحی انجام میشود.

**حمام با آب گرم**

درجه حرارت آب این حمام باید بین ۴۰-۳۳ درجه باشد و بیش از بیست دقیقه نباید در این حمام توقف کرد زیرا باعث سستی میشود. این نوع حمام علاوه بر نظافت برای رفع خستگی و گرفتگی عضلات مفید است.

### **حمام با آب نیمه گرم**

درجه حرارت آب این حمام ۳۳-۲۵ درجه است و علاوه بر نظافت برای آرامش اعصاب بسیار موثر است. توصیه میشود برای نشاط از حمام نیمه گرم استفاده کنید.

### **بهداشت قسمتهای مختلف بدن**

#### **بهداشت صورت**

پوست صورت همیشه با محیط اطراف در تماس است بالطبع آلودگی آن بیشتر از سایر قسمتهای بدن است که به وسیله ی لباس محفوظ میباشد برای تمیز کردن صورت بهترین روش وجود ندارد و عواملی از قبیل نوع پوست، محیط زندگی و نوع آرایش در تمیز کردن صورت اهمیت بسزایی دارند.

نظافت پوست صورت بسیار مهم است مخصوصاً قبل از خواب صورت باید شسته شود تا منافذ پوست باز شده و تنفس اعمال پوست صورت بهتر انجام شود.

#### **بهداشت دستها**

به دلیل تماس بیشتر دستها با محیط خارجی، رعایت بهداشت در دستها از اهمیت خاصی برخوردار است. پس از استفاده از صابون و مواد ضد عفونی کننده ی دیگر، دستها باید کاملاً با آب فراوان شسته شود زیرا وجود پاک کننده ها سبب خشکی و

ترک خوردگی پوست میشود. پس از شستن و خشک کردن کامل دستها باید آنها را با کرم مخصوص چرب کرده و ماساژ داد و هنگام کار با محلول های شیمیایی باید از دستکش استفاده کرد. شایع ترین علل تعریق کف دست عوامل عصبی، روانی و احساس نا امنی است که جهت کنترل آن حفظ آرامش و خونسردی ممکن است مفید باشد.

### **بهداشت پاها**

پوست پاها دارای تعداد زیادی غدد عرق است و در اثر ارتباط با جوراب و کفش عرق پا تجزیه شده و بوی نا مطبوعی در پاها ایجاد مینماید. بنابر این ستشوی روزانه پاها بسیار لازم است و داشتن جوراب و کفش متعدد هم ضروری است تا هر روز تعویض شوند. جورابها هر روز باید شسته و تعویض شوند. بهتر است کفش ها قابل شستشو باشند و هر روز شسته شوند و مجدداً استفاده شوند. کفش ها نباید نوک باریک، تنگ پاشنه بلند باشند زیرا موجب مخچه و کمر درد میشوند.

### **مراقبت از پوست خشک صورت**

سن، محل جغرافیایی، فصل، وجود رطوبت نسبی در محل کار و زندگی، تعداد دفعات استفاده از صابون و پاک کننده ها در خشکی پوست دخالت دارند اساس مراقبت از

### **پوست خشک**

نگهداری آن به صورت مرطوب است که باعث نرمی و لطافت پوست میشود. پوست خشک نباید بیش از یک بار در روز با آب و صابون شسته شود و این کار بهتر است

شب هنگام صورت گیرد. صبحها صورت را باید با آب ولرم شستشو داد و از آب داغ پرهیز کرد. بهتر است پس از تمیز کردن پوست از مرطوب کننده ها استفاده نمود تا مانع آفت رطوبت پوست گردد.

### مراقبت از پوست چرب صورت

میزان چربی پوست با شرایط هوا، درجه حرارت و هیجانات شخص تغییر مینماید. اگر هوا گرم و مرطوب باشد در اثر تعریق بدن، پوست چرب تر به نظر میرسد. آب و صابون ارزان ترین و سیله ی تمیز کردن پوست چرب است. در صورت عدم امکان شستن صورت در محل کار میتوان این کار را با پارچه ی آغشته به تمیز کننده ها انجام داد.

### اصلاح صورت در مردان

فعالاً شواهد علمی در دست نیست که نشان دهد اصلاح با تیغ بهتر است یا ریش تراش برقی گرچه اصلاح عمقی صورت مردان از نظر اسلام مذموم است و عواملی مثل نوع پوست و مو، تعداد دفعات اصلاح، وجود ناراحتیهای پوستی، مهارت قیمت و راحتی کار در سلیقه شخصی تاثیر میگذارند. تیغ مو را از ته میتراشد و اصلاح با تیغ صاف تر و عمقی تراست، ولی انتهای موهای تراشیده شده در اصلاح با ریش تراش برقی ناصاف و تیز تر و سطحی تر است، البته در مواقعی که ناراحتی پوستی مطرح باشد اصلاح عمقی مطلوب نیست.