



مخبره کالج بین‌المللی جراحان

# بهداشت پوست بدن

جوشهای جوانی، بدبوی عرق بدن؛ و ناراحتیهای دیگر پوستی را می‌توان با به کار بستن دستورهای بهداشتی از بین برد.

پوست وسیع‌ترین عضو بدن می‌باشد و در شش‌ها تا لایح در حدود سه کیلو وزن دارد. پوست دارای وظایف مهمی است؛ از جمله برنشش قوی برای محافظت بدن می‌باشد و بدن را از ورود میکروبها و سرما و گرما؛ و همچنین از خشک شدن آن جلوگیری میکند. در حلقه تعداد حرارت بدن نقش مهمی دارد. وقتی که هوا گرم است پوست عرق میکند و از سردت بدن نگاهداری و در موقع سرما، پوست با انقباض خود از تلفات حرارت جلوگیری میکند. مو و ناخن از یافته‌های پوست سر پنجمین گیرنده که هر دو برای ادامه حیات ضروری هستند. مخصوصاً برای بشر اولیه مو و ناخن در نهایت اهمیت فراز داشت.

یکی از وظایف پوست بدن، احساس درد، سرما و گرماست. این‌جنس در برخی از نقاط بدن

مثل نوک انگشتان شمرکز زیاد دارد. و در این قسمت‌ها احساس حس گسترده‌ترند. این احساس حس را به اطلاع شوکی و از آنجا پدتمز منتقل نموده و منور واکنش عروزی نشان میدهد مثلاً اگر دست به شال ناگهان به آتش بخورد بلافاصله دست عقب کشیده میشود. در این فاصله بسیار کوتاه؛ بر خورد دست با آتش و عقب کشیدن آنرا یکدفعه اهدائی تکلیف می‌گیرد که واقعا حیرت‌آور است. احساس حساس به سرعت برق، حس را با مرکز خود در مرمز مجازاً می‌کند و در آن واحد از همان مرکز؛ دستور عقب کشیدن دست صادر میشود و این عمل با سرعت حارق است. انگاه انجام می‌گیرد.

یکی از خواص پوست بدن ترمیم پذیری و رشد است بدین معنی اگر قسمتی از پوست بدن از بین برود؛ پوست سالم از حاشیه شروع به رشد می‌کند

و در مدت نسبتاً کوتاهی حاشیه را ترمیم می‌کند و از این مطلب در مباحث بزرگ پوستی اما سندسوختگیها و غیره استفاده نموده و به بیوما، پوستی متوال میشود و بر اثر انجام اینکار مقداری از پوست سالم را به نقطه زنجور پیوند می‌کنند و این پیوند از اطراف شروع به در رفتن می‌نماید؛ و بزرگ میشود و خود را در اطراف به پوست سالم می‌رساند. و همینکه به پوست سالم رسید، با آن جوش‌ها خورد و پس از آن؛ رشد این پیوند متوقف میگردد.

یکی از ابتذات پوستی؛ غدد عرق هستند که در بعضی از نقاط پوست بیشتر از جاهای دیگر متمرکز هستند مثل کف دستها و پاها و زیر بغل و غیره. بطوریکه در کف غدد عرق در تنگم حرارت بدن نقش مهمی دارند و علاوه بر علت دفع سموم بدن، سلامت آن کمک کرده و کار گیاهی را نیز سبک می‌نمایند.

عرق‌کشیدن باعث داشتن پوست مخصوصی نمیکند است و در نتیجه ای راحث کشنده باشد ولی با بهداشت کشوری بدن‌تهائی دارای پوست بکمکمیکرهای مختلف که در روی بدن فراز دارند باعث تجزیه عرق بدن و پیوند شدن آن میگردد بنابراین اگر انسان مرتب استحمام بکند و محل‌هایی که بیشتر عرق می‌کند مانند پا و زیر بغل؛ به طور مرتب بشوید، بوی عرق‌کش از بین خواهد رفت. کسانی که ایشان بیشتر عرق میکند علاوه بر اینکه با بدباهای خود را هر روز بشوید لازم است جوراب‌های خود را نیز

هر روز عوض کنند.

## جوش جوانی یا آکنه (۱)

جوش جوانی یکی از ناراحتی‌ها، مزاحم پوستی است که مختصراً بوجوانان در ابتدا می‌ماند تا اینکه گاهی در اشخاص بزرگسال نیز دیده میشود. جوش جوانی عارض است از جوش‌های کوچک و برجسته و یا رنگ سیاه که در چهره و دستپوش ظاهر میشود. تعداد این جوش‌ها در اشخاص مختلف متفاوت است. گاهی خیلی زیاد بوده و باعث ناراحتی است بعضی از جوانان عادت دارند که این جوش‌ها را فشار بدهند و چراک آنها خارج سازند این کار درست نیست، و در صورت دارد یکی اینکه ممکن است جای زخم بر روی همیشه باقی بماند و دیگر اینکه اگر در داخل جوش، چراک و میکروب وجود داشته، شدت آن است این میکروب‌ها اثر فشار دارد چه با آن خون کشند، عت ایجاد بیماری خطرناک عفونت خون (۱) شود.

## علت جوش جوانی چیست؟

علت واقعی این جوش‌ها روشن نیست. در هر صورت تغییرات ترشحات غدد ترشحه داخلی و وراثت در پیدایش این بیماری بی‌اثربستند. نظافت در جلوگیری از این بیماری بسیار مؤثر است. شستن سر و صورت و دست‌ها با صابون مناسب و تمیز نگاهداشتن موهای سر و همچنین تمیز نگاهداشتن شانه بسیار مهم است؛ این قبیل اشخاص بهتر است موهای سر خود را کوتاه نگاهدارند. بسیاری از جوش‌های جوانی تنها با شستن و تمیز

- 1 - Acne
- 2 - Seplicemie

ممکن است چندان موثر نباشد و ماهها و بلکه سالها طول بکشد که این عارضه برطرف گردد در این صورت نباید به هیچوجه ناراحت شود و ننگانی را بر خود حرام کرد. بویژه جوانان باید بدانند که این ناراحتی پس از طی دوره جوانی خود بخود برطرف خواهد شد.

### ناراحتی های دیگر پوستی:

بسیاری از بیماریهای داخلی نظیر اَبَر پی در پوست دارند که با معالجه ناراحتی اصلی؛ نظیر اَبَر پی پوستی نیز از بین خواهد رفت ولی آنچه که در اینجا مورد نظر ماست و مستقیماً مربوط به پوست میشود ناراحتی های هستند که غالباً بعلمت عدم رعایت موازین بهداشتی پیش می آید. یکی از این موارد کچلی است که بعلمت نشستن سر و شانه کردن سر یا شانه آلوده و تماس با اشخاص آلوده این عارضه سرایت می کند؛ و این بیماری بکرم بیماری قارچی است است که در ریشه مو رشد می کند و پیاپی درازن می برد و خوشبختانه بعلمت مراعات نظافت این بیماری به مقدار زیادی کاهش یافته است. حتی در عمل نیز که بیماری مزاحمی است بعلت نفوذ میکرب به ریشه مو ایجاد میشود و باعث تبودرد و ناراحتی میگردد.

پس بطور خلاصه اغلب بیماریهای پوستی در اثر عدم رعایت بهداشت ایجاد میشود. شستن روزانه بدن و با افزایش آلودگی در هفته ای دوسه بار از پیدایش بسیاری از ناراحتی ها جلوگیری خواهد کرد. شستن با آب گرم و صابون کافی است که بدن را بحدی تمیز کند.

نگاهداشتن بهبود می یابد.

جوش جوانی نیز مانند بسیاری دیگر از ناراحتی های جسمانی در اثر خواب و استراحت مناسب و زندگی آرام و غذاهای متعادل و ورزش های سبک بهبود می یابد. عصبانیت این ناراحتی را شدت میدهد. دختران در مواقع شدت این بیماری باید از بکار بردن کرم های مختلف و مولد آرایشی پرهیز کند. زیرا روغن، سو راخ جوش ها را می گیرد و باعث بدتر شدن آنها می گردد. اگر کرم و یا سایر مواد آرایشی مصرف شود؛ باید هر چه زودتر با صابون شسته گردد.

اگر انسان مدت کمی در معرض تابش آفتاب قرار گیرد برای رفع جوش مفید است ولی چنانچه این مدت طولانی شود نه تنها مفید واقع نشده بلکه پوست تحریک شده و باعث شدت بیماری خواهد شد.

بطوریکه ذکر شد غذای متعادل در بهبود این بیماری موثر است و باید غذا شامل مواد اصلی مثل میوه و سبزیجات و لبنیات و گوشت و نان باشد. برخی از غذاها ممکن است باعث شدت بیماری گردند؛ بن این غذاها شوکولات، آجیل، محصولات دریایی مثل ماهی و میگو، حتی لبنیات و آردان؛ آشامیدنیهای گازدار. گوجه رنگی، غذاهای سرخ کرده؛ شیرینیجات و دونه را می توان نام برد.

اگر ناراحتی با ندایر نامبرده رفع نشود ناگزیر باید به پزشک مراجعه نمود تا ندایر لازم را اتخاذ نماید؛ باید به خاطر داشت که در جوش جوانی درمان