Function of skin त्वचा केकार्य त्वचा केकार्य निम्न प्रकार से है

1 सरंक्षण (Protection) - त्वचा शरीर का बाहरी आवरण है जो बाहरी आवरण है जो हमारे शरीर की अंदरूनी परतो को सुरक्षित रखता है यह को 4 उन्सर्जन पसीने की ग्रधियो से पसीना त्वचा से बाहर निकलता है जिसके साथ साथ हमारे शरीर से कुछ अनावश्यक तत्व जैसे नमक अनय रसायन

2 सवेदना (Sensation) - तंत्रिका कोशिकाओ द्वारा शरीर संवेदनाओ को महसूस कर सकता है जैसे गर्मी सर्दी सार्व आदि प्रत्येक सवेदना अलग अलग रिसेप्टर है कुछ मामलो मे जब कोई व्यक्ति शरीर के किसे हिस्से मे उत्तेजनाओ का अनुभव करने मे असमर्थ है तो यह तत्रिका तत्र की क्षति के कारण होता है जिसे न्यूरोपैथी के नाम से जाना जाता हे यह किसी भी चोट आदि के कारण हो सकता है

3 ताप नियंत्रण - स्वस्थ शरीर लगभग 98.6 फारेनहाइट ताप विनियमन का एक निरंतर आतरिक तापमान बनाए रखता है यह अग पर्यावरण से शरीर की रक्षा करता है

4 उन्सर्जन पसीने की ग्रधियो से पसीना त्वचा से बाहर निकलता है जिसके साथ साथ हमारे शरीर से कुछ अनावश्यक तत्व जैसे नमक अनय रसायन भी शरीर से बाहर निकल जाते है।

5 स्त्राव वसामय ग्रथियो द्वारा स्त्रावित सीबम क्दृध्र्यत्दृदठ्ठ तनाव सीबम के प्रवाह को बढा सकता है

6 अवशोषण एक फेस क्रीम कुछ क्रीम के कुछ घटक त्वचा के माध्यम से शरीर मे प्रवेश कर सकते है और इसे एक मामूली डिग्री तक प्रभावित कर सकते है

त्वचा के प्रकार types of skin

1 सामान्य त्वचा Normal skin इस त्वचा मे नमी की मात्रा अच्छी होती है और सभी त्वचा की समस्याओ से मुक्त होती है जैसे पिम्पलस एक्ने आदि

2 शुष्क त्वचा Dry skin इस त्वचा मे वसा और नमी की मात्रा कम होती है इसलिए इस त्वचा मे बढती उम्र का प्रभाव तेजी से पडता है

3 तैलीय त्वचा दृत्थ्द्र ब्रत्त्द इस त्वचा मे नमी की मात्रा अधिक होती है और रोम छिद्र खुले हुये होते है इस त्वचा में ब्लैक हैडस की समस्या आम है

4 मिश्रित त्वचा Combination Skin इस प्रकार की त्वचा में चेहरे का टो जोन आयली और सी जोन ड्राई होता है इन दोनो क्षेत्रो का व्यक्तिगत रूप से इलाज किया जाना चाहिए

5 संवेदनशील त्वचा - यह त्वचा अत्यंत्र पतली है इस त्वचा पर एलर्जी कट आदि का खतरा बना रहता है।

Classification and identifiacation of comman skin

त्वचा की आम समस्याओ का वर्गीकरण

त्वचा की ग्रथियां - त्वचा मे दो प्रकार की नम ग्रन्थियो होती है जो रक्त से नया पदार्थ्र बनाने के लिए आवश्यक पदार्थ ग्रहण करती है

1 स्योडोरि फरस या पसीने की ग्रथियो पसीने का स्त्राव करती है

2 सिबेसियस या तैलिय ग्रथियां सीबम का स्त्राव करती है।

3 सिबेसियस या तैलिय ग्रथियां सीबम का स्त्राव करती है।

1 स्योडोसिफरस या पसीने की ग्रन्थियो - पसीने की ग्रन्थियां शरीर के तापमान को नियंत्रित करती है और शरीर से अपशिष्ट पदार्थो को खत्म करने मे मदद करती है इनकी गतिविधि गर्मी व्यायाम भ्नावनाओ और कुछ दवाओ से बढ जाती है

2 सिबेसियस या तैलीयस ग्रन्थियां - तैलीय ग्रन्थियो मे तेल प्रभावित होता है जिससे त्वचा के बालो को भोजय पदार्थ होता है जिससे त्वचा के बालो को भोजय पदार्थ मिलता है

यह गर्मी एंव अधिक श्रम करने पर ग्रन्थि मे से निकलकर त्वचा पर आ जाता है

वसामय ग्रथियो और पसीने की ग्रन्थियो की असामान्य कार्यपणाली ग्रथियो मे विकार हो सकते हे

1 एक्ने - सीबम की अधिकता होने पर

2 ब्लैक हैडम बदं रोमछिद्र सीबम का कठोर होना

3 व्हाइट हैडम त्वचा के नीचे सीबम का कठोर होना

4 स्टेटोमा वसामय ग्रन्थियो का टयूमर

5 एस्टेटोसिस बहुत कम सीबम

6 सेबोरीहिया - तेल ग्रथियो की अधिकता

7 हाइपरहाइड्रोसिस असामान्य पसीना

8 एनीड्रोसिस पसीने की ग्रन्थ्जियो का कार्य न करना

9 ब्रोमिड्रोसिस शरीर की गंध पसीने मे बदबू आना

10 मिलीरिया रूबरा पसीने के छिद्रो के आस पास की त्वचा पर लाल छोटे घाव

डिसआर्डर आफ सिबेसियस ग्लेड

सिबेसियस ग्रन्थि से सम्बन्धित समस्यायें

1 कोमडोन और ब्लैक हैडस यौवनावस्था मे प्रवेश करते ही मनुष्य के शरीर मे उपस्थित तेल ग्रन्धियां सक्रिया होने लगती है जिससे रोछिद्रो मे तेल जम जाता है यह व्हाइट हैडस का रूप ले लेता है अगर इसे समय पर साफ नही किया जायो तो ये ब्लैक हैडस का रूप धारण कर लेता है इसके उपचार के लिए क्लीन्जर का उपयोग कर त्वचा की तैलियमा को कम करके नियमित रूप से ब्लैक हैडस को हटाना चाहिए

2 मिलिया और व्हाइट हैडस - व्हाइट हैडस वसामय ग्रीन्ध वसायम ग्रन्धि का विकार है यह शरीर के किसी भी भाग जैसे चेहरे गर्दन छाती कंधो आदि पर हो सकते है यह आयली स्किन के साथ साथ ड्राई स्किन पर भी हो सकते है।

एक्ने मुहासे एक करोनरी इफलेमेटरी बीमारी है यह बिमारी त्वचा की तेल ग्रगथियो को प्रभवित करती है यह रोमकूप मे सीबम के जमने के कारण उत्पन्न होते हे यह एक दाने के रूप मे होते है और धीर धीरे मोटे पिपल का रूप धारण कर लेते हे इससे बचने के लिए हमे चेहरे की साफ सफाई चिकनाई युक्त भ्नोजन से परहेज हरी साग सब्जियो का प्रयोग आदि करना चाहिए

सिबोरिया सिबोरिया वसामय ग्रन्थियों के अत्यधिक स्त्राव केकारण होता है नाक माथे या खोपडी पर तैलीय स्थिति सिबोरिया की उपस्थ्जिति का सकेत

है खोपडी पर यह आसानी से बालो पर तेल की असामान्य मात्रा से देखा जाता है।

त्वचा के आम सम्स्याओ की पहचान

1 ब्रोमिड्रोसिस - इसमें पसीने मे अत्यधिक गंध आमतौर पर कांख या पैरो पर ध्याप न देने से होती है

2 एनीड्रोसि पसीने की कमी अक्सर बुखार के परिणाम स्वरूप कुछ त्वचा रोग इन्हे उपचार की आवश्यकता होती है

3 हाइपरहाइड्रोसिस - अत्यधिक पसीना -अत्यधिक गर्मी या शरीर की सामान्य कमजोरी के कारण इसका सबसे प्रभावित अंग बगल जोड और पैर है चिकित्सा उपचार की आवश्यकता है

4 मिलीरिया धमौरिया रूबरा

यह डिसआर्डर पसीने की ग्रन्थि के द्वारा होता है इसमें त्वचा पर लाल रंग के छोटे छोट दाने हो जाते है इनमे तेज जलन होती है सी तवचा धूप मे ढक कर रखना चाहिए

मसाज का अर्थ

मालिश एक प्राचीन शरीरिक उपचार है इसके द्वारा त्वचा मे आवश्यकता नमी की पूर्ति की जाती है जिसके फलस्वरूप व्यक्ति के शरीर मे रक्त संचार की वृद्धि होती है और त्वचा मे ताजगी और स्पूर्ति बनी रहती है मसाज शब्द अरबी भाषा के मासा शब्द से लिया गया है जिसका अर्थ होता है छूना या स्पर्श करना शरीर के स्वस्थ रखने के लिए विभिन्न प्रकार की मसाज प्रक्रिया सम्पन्न की जाती है

मानव शरीर के अलग अलग अंगो की मालिश करनेकी प्रक्रिया भिन्न भ्भिन्न है इसलिए एक कास्मैटोलाजिस्ट को मसाज प्रक्रिया का गहन ज्ञज्ञन होना आवश्यक है।

Types of massage मसाज के प्रकार

1 इफल्युरेज इफल्यूरेज मसाज की एक आरामदायक क्रिया है यह क्रिया किसी भी मसाज के आरम्भ मे की जाती है यह शरीर की सतह पर तेल या क्रीम को फैलाने के लिए की जाती है यह एक लम्बा ग्लाइडिग स्ट्रोक है यह उगलियो केपोरो व हाथ की हथेलियो के साथ किया जाता हे यह त्वचा की सतह के रक्त संचार को बढता हे

2 पैट्रीसेज - पेट्रीसेज नीडिग की क्रिया कातकनीकी नाम है इसकी रोलिग और रक्यूजिग की क्रिया से त्वचा के नीचे की मॉसपेशियो मे रक्त और लसीफा का संचालन बढता है और टोनिग के प्रभाव के लिए यह मॉसपेशियो के तनाव से राहत मिलती है

3 फ्रिक्शन - इस प्रक्रिया मे हाथ से शरीर पर घर्षण देते हुये मसाज की जाती है घर्षण एक गोलाकार गहरी रगड गति है घर्षण रक्त संचार को बढाता है इसका उपयोग चेहरे खोपडी बाजू औश्र हाथो पर सबसे अधिक किया जाता है फेशियल मसाज मेयह किया हल्के दबाव से करनी चाहिए।

4 टैपोटमेण्ट टैपोटमेण्ट के अर्न्तगत लयबद्ध तरीके से टैपिग ड्रमिग पिचिग और हैकिग कीक्रिया त्वचा पर की जाती है इसका अधिकतर खेल और चिककित्सीय मसाज मे उपयोग किया जाता है इस प्रक्रिया को करने के लिए हाथो के किनारे और उगलियो के पैरो का प्रयोग यिका जाता हे यह रक्त परियचारण और मॉपेशियो के सकुचन को बढाता है

5 वाइब्रेशन वाइब्रेशन एक प्रकार का कंपन है जिसे मसाज के अंत मे त्वचा पर देते है यह मैनुअल और इलैक्ट्रिक दोनो प्रकार से किया जाता है इसके ब्यूटी थेरेपिस्ट द्वारा क्लाइट की त्वचा पर अपने हाथो को रखकर झनझाहअ के साथ कंपन की क्रिया दी जाती है।

मसाज के लाभ

1 त्वचा को पोषण मिलता है

2 मासिक तनाव दूर होता है

3 रक्त संचार तेज होता है

4 मॉसपेशियो मजबूत होती है

5 शरीर के उतक सही रहते है

6 मनुष्य के शरीर की एजिंग लाइन को बढने से रोकती है

7 तत्रिका तनावमे राहत देता है

ग्राहक परामर्श

Client Consulation

ग्राहक परामर्श मसाज की क्रिया का एक महत्तवपूर्ण हिस्सा है इससे हमे यह पता चलता है कि क्लाइट क्या चाहते है क्लाइट का चिकित्सा इतिहास क्या हे यह जानना बहूत जरूरी हे इसका ध्यान रखते हुये ही हम मसाज का चयन करेगे क्लाइट कंसलटेशन के साथ उससे सम्बन्धित फार्म अवश्य भरे ताकि क्लांइट को उपचार देने मे कोई समस्या उत्पन्न न हो।

Skin Analysis

त्वचा विश्लेषण

क्लांइट की त्वचा की प्रकृति की जानकारी प्राप्त करने के लिए निम्न वस्तुओ का प्रयोग किया जाता है

1 टिशु पेपर

टिशु पेपर से त्वचा की जांच करने की प्रक्रिया सबसे सरल है रात को फेशवाश से चेहरा धोकर सो जाये सुबह चेहरे पर टिशु पेपर रखे फिर टिशुपेपर को उठाकर देखे यदि टिशुपेपर पर डेड स्किन दिखाई दे तो त्वचा रूखी है यदि टिशु पेपर तेल के धबबे दिखे तो त्वचा तैलीय है यदि टिशु पर हल्की नमी या पसीना दिखे तो त्वचा सामान्य है।

2 मैगनीफाइग लैम्प - मैगनीफाइग लैम्प का प्रयोग करते समय क्लाइट की आंखो काटन पैड से कवर कर देना चाहिए इससे दोने पर यदि रोम छिद्र फैले हुये है तो त्वचा आयाली रोम छिद्र सिकुडे है त्वचा शुषक लग रही है तो त्वचा सूखी अगर रोम छिद्र सामान्य है तो त्वचा सामान्य है।

साबुन टैस्ट इस प्रक्रिया मे क्लाइट के चेहरे को साबुन से धोया जाता हे लगभग आध घण्टे बाद यदि त्वचा पर नमी दिखे तो त्वचा आयली है खिचाव लगे तो त्वचा ड्राई है और यदि त्वचा सामान्य रूप से सही दिखे तो त्वचा सामानय है।

4 लिटसम पेपर इस परीक्षण हेतु चेहरे पर लिटमस पेपर रखे यदि पेपर का रंग लाल हो जाये तो त्वचा शुष्क है और यदि पेपर का रंग नीला हो जाये तो त्वचा तैलीय है त्वचा के सामान्य होने पर लिटमस पेपर का रंग नही बदलता है।

इसके अतिरिक्त त्वचा के जांच हेतु इलेक्ट्रानिक स्किन टेस्टर भी प्रयुक्त किया जाता है इन टेस्टर का प्रयोग बडे - बडे क्लीनिक्स मे होता है

त्वचा विश्लेषण निर्धारण करेगा

1 मालिश मे उपयोग करने के लिए क्रीम का विकल्प

2 मसाज मे आवश्यक दबाव

3 किन क्षेत्रो पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है

4 उपयोग के लिए एस्ट्रेजेण्ट का प्रकार

औजार उपकरण और उत्पाद ज्ञान

मसाज प्रक्रिया के लिए निम्न औजार व उपकरणो का प्रयोग होता है

1 स्टर लाइजर सैनीटाइजर

2 बाउल

3 स्पैचुला

4 पैक ब्रश

5 हैण्ड टावेल्स

6 हैड बैण्ड

7 काटन पैडस

8 टिश्यू

9 ग्लव्स

10 क्लीजर

11 एक्सफोलिएट मास्क

12 फेस पैक

13 मसाज लोशन

14 टोनर

15 माइस्टराइजर

16 सनस्क्रीन

17 आप्शनल सीरम आईक्रीम लिप गाम

18 ढसट्रेजण्ट

19 स्क्रब

20 गुलाब जल

21 स्टीमिकग मशीन

22 हाइफ्रिक्वैसी

23 मैग्नीफाइ ग्लास

24 फोशियल एप्रेन

25 स्किन टेस्टर

26 ठण्डा पानी

27 वाइब्रेटर मसाजर

28 फेशियल बैठ

उत्पाद ज्ञान

(Product Knowlegdge)

उत्पाइ ज्ञान कास्मैटोलाजिस्टर डुके लिए बहुत महत्वपूर्ण है क्लाइट के लिए सही उत्पाद का निर्धारिण करने मे मदद करता हे

मसाज एंव फेशियल प्रक्रिया को करने के लिए एक कास्मैटोलाजिस्ट को त्वचा का विशलेष्जण करके त्वचा के प्रकार का पता लगाना चाहिए तथा उसके पशचात ही त्वचा के लिए सर्वोत्म उत्पाद का प्रयोग रकना चाहिए इसके साथ ही साथ कास्मैटोलास्टि को इस क्षेत्र मे नित नए आने वाले उत्पादो की भी जानकारी रखनी चाहिए क्योकि परिवर्तन सृष्टि का नियम है इसलिए इन सबको समझने एवं पहचाने के लिए कास्मैटोलजिस्ट को इस क्षेत्र मे उत्पादो एक उनके लाभ व हानि का ज्ञान होना आवश्यक हो जाता है

Basic & Deep Cleaning

क्लीन्जिग बेसिक एण्ड डीप

क्लीन्जिग पूरी तरह से सफाई की प्रक्रिया है यह गदंगी मेकअप आदि हटाने मे मदद करती है यह आमतौर पर दो प्रकार की होती है।

1 मौलिक क्लीजिंग Original Cleansing

मौलिक क्लीजिंग के अंर्तगत त्वचा को बहारी से साफ करना सम्मिलित है यह प्रक्रिया कम समय से सम्पन्न हो जाती हे तथा इसे प्रतिदिन करन चाहिए।

मौलिक क्लीजिग के लिए व्यक्ति को क्लीप्जिग मिल्क गुलाब जल से प्रतिदिन त्वचा को साफ करन चाहिए मौलिक क्लीजिग को प्रतिदिन सोने से पहले करने पर इसके अच्छे परिणाम प्राप्त होते है।

2 डीप क्लीजिग Deep Cleansing

डीप क्लीजिग मे त्वचा के रोम छिद्रो गन्दगी को हटाया जाता है अन्यथा ये त्वचा सम्बन्धी रोग या व्याधियो का रूप ले लेती है डीप क्लीजिंग के लिए स्क्रब का प्रयोग किया जाता है स्क्रब मे छिप्र सूक्षम कण रगडने से त्वचा मे छिपी गन्दगी को बाहर निकाल देते है यह क्लीजिग सप्ताह मे एक या दो बार करनी चाहिए।

फशियल की प्रक्रिया Procedure of Facial

1 कमरा सेट करें जहां फेशियल करना है।

2 फशियल बेड उपकरसा कार्य स्थल और ट्राली तैयार करे

3 क्लाइंट को फेशियल के लिए तैयार करे

जैसे गाउन पहनने को दे हैड बैड लागये जैवलरी निकाल के क्लाइंट को रखने को दे टावल लागये

4 अपने हाथो को किटाणुनाशक हैण्ड वाश से साफ करे

5 फेशियल शुरू करने से पूर्व क्लीजिग करे तत्पश्चात टिश्यु कया गीले टावल से त्वचा को साफ करे।

6 चेहरे को हल्के गर्म नम तैलियो या चेहरे के स्टीमर से भ्जाप दे

7 आवश्यकतानुसार सक्रब का प्रयोग करे

8 अब चेहरे के ब्लैक हैडस या व्हाइट हैडस को हटाये

9 क्लाइट की त्वचा के अनुसर क्लाइट के चेहरे गर्दन पर डाटस मे अब नीचे से उपर और अंदर से बाहर की तर फ स्टैप बाई स्टैप 15 से 20 मिनट स्टैप बाई स्टैप मसाज करें।

10 टिश्यु या गर्म नम तौलिये से मसाज क्रीम को ठीक से साफ करेगे

11 क्लाइट की त्वचा के अनुसार चेहरे पर पैक या मास्क लगाये इसे लगाने के लिएपैक ब्रश की सहायता से गर्दन से फोर हैड की तर फ पैक लगाये

12 पैक या मास्क को 50 - 90 प्रतिशत तक सूखने के बाद गीले स्पज की सहायता से हटा दे

13 सफाई और स्वचछता

सभी डिस्पोजेबल सामान और सामग्री को फेक दे

उत्पाद कटेनरो को कसकर बदं करे उन्हे साफ करे और उचित स्थ्ज्ञान पर रखे फेशियल बैड सहित अपने वर्क स्टेशन को कीटाणुमुक्त करे

अपने हाथो को किटाणुनाशक साबुन औश्र गुनगुने पानी से साफ करे

कॉन्ट्रा एक्शन - कान्ट्रा एक्शन एक उपचार के बाद एक प्रतिकूल प्रक्रिया है जैसे दाने एरिथ्जेमा सूजन खुजली आदि

1 Unfavorable Skin reation प्रतिकूल त्वचा रिएक्शन

फेशियल करते वक्त यदि ऐसा हो तो ठंडे पानी और कॉटन की साहयाता से उत्पाद को त्वचा पर से हटा दे कोल्ड कम्प्रेशन दे सही न होने पर डॉ से मिलने की सलाह दें

2 Watering in Eyes आंखो मे पानी फेशियल के दौरान यदि ऐसा होता है तो आंखो के पानी को रोकने के लिए काटन मे गुलाबजल लगाकर आंखो पर रखने की सली दे यह सुखद प्रभाव प्रदान करता है।

3 Massive Sewating अत्यधिक पसीना - फेशियल मे जैल और क्रीम का इस्तेमाल त्वचा को हाइड्रेट और क्याइश्चराइजर करने के लिए किया जाता है इसलिए त्वचा मे अधिक नमी होने के कारण चेहरे पर पसीना देखा जा सकता है यह एक दो दिन मे कम हो जाता है

4 Sweliing सूजन मालिश की एलर्जी प्रतिक्रिया या अनुचित कदम कुछ मामलो मे सूजन पैदा कर सकते है ऐसे मे कोल्ड कम्प्रेशन देने की या पैक लगाने की सलाह दी जाती है।

कॉन्ट्रा इंडीकेशन - निम्नलिखित स्थितियो मे चेहरे पर मसाज देने से बचना चाहिए

कटस फोडे दाद जुकाम चिकन पाक्स सनबर्न खुजली एक्जिमा एक्ने आखो मे किसी प्रकार इन्फैक्शन बहुत सेसिटिव सिकन आदि।

सावधनियां

1 निम्न स्थितियो मे मसाज नही करनी चाहिए

1 उन्नत हदय रोग

2 उच्च रक्त चाप

3 गर्भवस्था

4 खून का थक्का

5 उच्च बुखार

6 मधुमेह

7 संक्रमित त्वचा

8 फेशियल के तुरंत बाद भाप या सोना बाध न ले

9 कोई लोशन या क्रीम फेशियल के 24 घंटें बाद लगना चाहिए

फेशियल के बाद चेहरे को धूप के संपर्क से बचाना चाहिए

7 थ्रेडिग फेशियल से पूर्व करनी चाहिए

8 मसाज का दबाव क्लांइट की इच्छानुसार रखें।

9 क्लाइंट के आस पास शक्ति का महौल होनाचाहिए

10 कमरे मे हल्की रोशनी रखे

11 सभी टूल्स व समाना स्ट्रलाइज होना चाहिए

12 एक्सपायरी कास्मैटिक प्रयोग न करे

13 खुरदूरे हाथो से फेशियल न करें

14 ट्राली मे सभी आवश्यक समाना रखे