

## همه چیز در مورد ناخن های شما از زیبایی تا بیماری

تصور رایج این است که ناخن ها به طور طبیعی باید محکم باشند در غیر این صورت سالم نیستند. همین پیش فرض خانم ها را وا می دارد تا برای سفت و مقاوم کردن ناخن های شان دست به هر کاری بزنند. دکتر یلدا صداقت، متخصص پوست و مو معتقد است اگر شما هم در گروه این افراد قرار دارید، باید این واقعیت تلخ را بپذیرید که «هیچ راهی برای تغییر دادن جنس ناخن وجود ندارد!» به گفته او ناخن بافتی موضعی است که بنا بر کد ژنتیک فرد شکل می گیرد؛ همان طور که رنگ چشم را نمی توان تغییر داد، جنس ناخن را هم نمی توان عوض کرد. در این مطلب واقعیاتی که باید در مورد ناخن های تان بدانید را می خوانید و با توصیه های این متخصص برای کمتر کردن آسیب هایی که زیبایی دست های تان را زیر سوال می برند آشنا می شوید.

### کمبود کلسیم دارم؟

حتما شما هم شنیده اید به هر کسی که ناخن هایش زود می شکنند، توصیه می شود کلسیم بیشتری مصرف کند اما بهتر است کمی از این توصیه های کلیشه ای فاصله بگیرید و بپذیرید که شکنندگی ناخن همیشه به دلیل کمبود کلسیم نیست. با توجه به اینکه برای کمبود کلسیم علائم ناخنی جزء اولین نشانه های بیماری نیست، نباید به محض دیدن شکنندگی ناخن ها بدون تجویز پزشک کلسیم مصرف کنید.

### جوش شیرین ناخن را تمیز می کند؟

برخی از خانم ها برای تمیز و براق شدن ناخن های شان از محلول آب و جوش شیرین استفاده می کنند اما پزشکان این روش را اصلا توصیه نمی کنند. اگر رنگ ناخن تان روشن و طبیعی نیست، علتش را پیدا کنید. اولین علت شایع رنگ بد ناخن، تماس دست با مواد رنگی است. بعضی شغل ها تماس با مواد رنگی یا حتی مواد کثیف را ایجاب می کنند؛ مانند مکانیک ها و آشپزها. معلوم است که اگر دست تان هر روز با مواد رنگی تماس داشته باشد، رنگ ناخن تیره تر می شود بنابراین بهترین راه حل این است که حین کار دستکش بپوشید.

### مانیکور با ناخن چه می کند؟

اولین اشتباه آرایشگر ها از بین بردن حفاظ ناخن است. در قسمت پایین و ریشه ناخن پوست متراکم برجسته ای وجود دارد که مانع ورود میکروب از بیرون به پوست و لایه های زیرین می شود. در جریان مانیکور این حفاظ دستکاری می شود و با از بین رفتن چین ناخن، احتمال ابتلای ناخن ها به عفونت بالا می رود. از جمله شایع ترین این عفونت ها، پارونیشی است. از سوی دیگر افرادی که عادت به مانیکور دارند و مرتب این عمل را تکرار می کنند، بعد از مدتی متوجه می شوند ناخن های شان زرد شده است. در این حالت ناخن طبیعی شان زشت دیده می شود و هر قدر آن را بشویند، تمیز به نظر نخواهد رسید. اقدام فوری جهت رفع مشکل این است که مانیکور کردن را کنار بگذارند.

### ناخن مصنوعی بکارم؟

کاشتن ناخن مصنوعی یکی دیگر از عوامل زمینه ساز ابتلا به پارونیشی است. برای کاشت ناخن کوتیکول ناخن را عقب تر می برند و از چسب برای چسباندن ناخن استفاده می کنند؛ یعنی هم سد عبور میکروب را از میان برمی دارند هم مواد حساسیت زا را به قسمت های حساس پوست می رسانند. گذشته از این، آرایشگر ها برای اینکه چسب و مواد شیمیایی لازم برای نگه داشتن ناخن مصنوعی روی ناخن اصلی کارآیی بهتری داشته باشد، صفحه ناخن را با سوهان صاف می کنند و بافت های طبیعی را از بین می برند. این مسئله باعث می شود به تدریج ناخن شکل اصلی اش را از دست بدهد و کج و معوج شود.

به دست های تان نگاه کنید جالب است بدانید ناخن های دست راست زودتر از دست چپ رشد می کنند. شاید علت این باشد که معمولا با دست راست کار می کنیم و ضربه های خفیفی که به ناخن می خورد، به نوعی آن را تحریک می کند و قدری سریع تر بلند می شوند.

### چرا ناخن هایم رشد نمی کنند؟

اگر بیماری خاصی نداشته باشید، ناخن های تان به شکل طبیعی و سالم رشد می کنند و تصور رایج رشد نکردن ناخن ها تنها یک سوء تفاهم است. البته ابتلا به برخی بیماری ها باعث کند شدن رشد ناخن ها می شود. برای مثال افرادی که پرکاری تیروئید دارند، رشد ناخن های شان سرعت بیشتری دارد؛ افرادی که کم کاری تیروئید دارند، ناخن های شان دیرتر از حد معمول رشد می کند. از سوی دیگر افرادی که دچار سوء تغذیه شدید هستند، رشد ناخن های شان بسیار کند است و افراد مسن هم ناخن های شان در مقایسه با جوان ها کندتر رشد می کند.

### چرا کنار ناخن ها پوسته پوسته می شود؟

پوسته های کنار ناخن، در اثر خشک شدن پوست ایجاد می شوند. برای برطرف کردن این حالت کافی است دست را روزانه چند نوبت با کرم های آب رسان و مرطوب کننده چرب کنید. حواس تان باشد اطراف ناخن را هم حتما چرب کنید. وازلین و گلیسیرین جزء موادی هستند که برای چرب کردن دست توصیه می شوند. همچنین برای شستن دست های تان می توانید از شوینده های غیر صابونی با PH پایین استفاده کنید چون کمتر پوست را خشک می کنند.

### چرا شکل ناخن هایم عجیب است؟

رنگ پریدگی شدید ناخن، از فقر آهن یا آنمیا ناشی می شود. بیماری های پوستی مانند لینکن پلان هم از جمله مواردی است که در ناخن علائمی را نشان می دهد. علاوه بر اینها بیماری های کلیوی و کبدی هم می توانند رنگ و شکل ناخن را تغییر دهند. اگر ناخن سیاه شد، نباید نسبت به آن بی تفاوت بود و باید فوراً به پزشک متخصص مراجعه کرد چون احتمال دارد رنگ سیاه اطراف و زیر ناخن به نوعی سرطان پوستی به اسم ملانوم مربوط شود و البته این تنها احتمال است!