

ناخن، آینه‌ی بدن

● نویسنده: اعظم اسلامی
● تصویرگر: اکبر افشار، سام سلامسی

به ناخن‌هایتان نگاه کنید. آن‌ها اسرار زیادی را می‌دانند. ناخن‌ها از سلامتی بدن خبر می‌دهند. بسیاری از وقت‌ها، ناخن‌هایمان ما را از وجود بیماری باخبر می‌کنند. اما ناخن‌ها گفتنی‌های دیگری هم دارند!

علت کندی رشد ناخن‌ها چیست؟

علت شکنندگی یا رشد نکردن ناخن‌ها، بیشتر اشکالات تغذیه و کمبود ویتامین‌ها و املاح است. بهتر است مصرف لبنیات مخصوصاً شیر و ماست را افزایش دهید.

کمبود «روی» و «منیزیم» هم در مشکلات ناخن مؤثرند. بنابراین مصرف سبزیجات را افزایش دهید.



رشد ناخن‌ها

- ناخن‌ها تا پایان عمرمان رشد می‌کنند.
- ناخن‌ها تقریباً هر ده روز، یک میلی‌متر رشد می‌کنند.
- در سن ۱۳ تا ۱۹ سالگی ناخن‌ها سریع‌تر رشد می‌کنند.
- ناخن‌ها در تابستان سریع‌تر از زمستان رشد می‌کنند!
- ناخن‌های دست، چهار برابر سریع‌تر از ناخن‌های پا رشد می‌کنند.
- استفاده از انگشتان، رشد ناخن را بیشتر می‌کند. به خاطر همین در افراد راست دست، ناخن‌های دست راست کمی سریع‌تر رشد می‌کند و برعکس!

ناخن‌گیر، سلام!



ناخن‌ها را بعد از حمام یا : ناخن‌ها را باید با ناخن‌گیر تیز
بعد از زمانی که دست‌ها را : گرفت. وسایلی مثل قیچی
به خوبی شسته‌اید و خشک : مناسب این کار نیست.
کرده‌اید کوتاه کنید. : آن‌ها را باید صاف نگه داشت.
ناخن را نباید بیشتر از اندازه : کوتاه کرد. این کار باعث درد و
ناراحتی می‌شود.

ناخن‌ها بیماری‌های بدن را نشان می‌دهند

ناخن‌های رنگ پریده

گاهی وقت‌ها، ناخن‌های بسیار رنگ پریده (کم‌رنگ) نشانه‌ای از بیماری‌های کم‌خونی، نارسایی قلب، بیماری‌های کبدی و سوءتغذیه هستند.



ناخن‌های قاشقی شکل

در این حالت، ناخن‌ها نرم، فرو رفته و قاشقی شکل می‌شوند. این مشکل، کمبود آهن شدید را نشان می‌دهد.



ناخن‌های آبی‌رنگ (کبود)

ناخن با رنگ مایل به آبی، می‌گوید که بدن اکسیژن کافی دریافت نمی‌کند. شاید هم در ریه عفونت وجود دارد.



ناخن‌های زرد رنگ

زرد بودن ناخن‌ها، عفونت‌های قارچی را نشان می‌دهد.



ناخن‌های ترک خورده و یا دو نیم شده

ناخن‌های خشک و شکننده که دو نیم می‌شوند، بیماری تیروئید را نشان می‌دهند.



ناخن‌های سفیدرنگ

اگر اغلب قسمت‌های ناخن، سفید رنگ باشد، مشکلات کبدی را نشان می‌دهد.



چند توصیه

- پوسته‌های اطراف ناخن‌هایتان را نکنید.
- صابون مایع را به اندازه استفاده کنید.
- ناخن‌هایتان را بلند نکنید.
- چیزی زیر ناخن‌هایتان نکنید.
- از ناخن‌هایتان به جای ابزارها استفاده نکنید. کارهایی مثل درآوردن منگنه و... را با ناخن انجام ندهید.
- کفش‌های تنگ نپوشید. این کار باعث فرورفتگی ناخن‌های پا در گوشت اطراف ناخن می‌شود.

• با تشکر از: دکتر شهریار نظری متخصص پوست و مو

هلال ناخن



اگر به ناخن‌هایتان توجه کنید، می‌بینید که بعضی از روزها ناخن‌هایتان هلال دارد و بعضی از روزها، هلال آن‌ها محو می‌شود. هلال ناخن هم پیام‌های جالبی برای ما دارد.

- اگر تمام ناخن‌ها هلال داشته باشد، شما از نظر جسمی، سالم هستید.
- اگر هلال ناخن محو شود، نشان می‌دهد که زیاد از انگشتانتان کار کشیده‌اید و خسته هستید!

رنگ طبیعی ناخن صورتی است. تمام ناخن باید یک رنگ باشد. رنگ‌های دیگر یعنی رنگ خطر!