

رنگ ناخن گواهی دهد از سَرِ دیون

با دقت به ناخن‌های خود نگاه کنید؛ آیا همه چیز طبیعی و سالم است؟



جام جم آنلاین: با دقت به ناخن‌های خود نگاه کنید؛ آیا همه چیز طبیعی و سالم است؟ هیچ مشکلی وجود ندارد؟ ناخن‌ها به اندازه کافی محکم هستند و ظاهری سلامت دارند؟ یا شاید هم فرورفتگی‌هایی در سطح ناخن‌هایتان وجود دارد، شاید رنگ و شکل ناخن‌هایتان تغییر کرده است و مثل روزهای قبل نیست.

اگر تا به حال با دقت به ناخن‌هایتان نگاه نکرده‌اید، یک بار این کار را انجام دهید. چون طبق نظر متخصصان ظاهر و وضعیت ناخن‌ها می‌تواند نشانه‌ای از سلامت کلی شما باشد، اما مساله مهم شناسایی و تشخیص به‌موقع نشانه‌هاست؛ برخی از شرایط فقط به مراقبت و رسیدگی بیشتر نیاز دارد و گروهی دیگر نشانه بیماری خاصی است که باید درمان شود.

ویژگی ناخن‌های سالم

ناخن سالم باید صاف و بدون شیار یا فرورفتگی باشد. همچنین رنگ و استحکام ناخن‌های سالم یکسان و یکنواخت است و هیچ لکه یا تغییر رنگی روی آنها مشاهده نمی‌شود؛ البته گاهی اوقات شیارهای عمودی بی‌ضرری روی سطح ناخن‌ها ایجاد می‌شود که تا نوك آن پیش می‌رود. علاوه بر این، ممکن است به دلیل جراحات یا لکه‌های سفیدی روی ناخن ایجاد شود که با رشد ناخن از بین می‌رود. با این حال، همه شرایطی که ایجاد می‌شود طبیعی نیست و اگر با موردی خاص و غیرطبیعی روبه‌رو شدید، حتماً باید با پزشک مشورت کنید.

سوراخ‌سوراخ شدن ناخن‌ها یا وجود فرورفتگی‌های متعدد در سطح ناخن، ازجمله مشکلاتی است که ممکن است برای برخی از افراد ایجاد شود؛ البته این مساله بیشتر میان افرادی که به بیماری پسوریازیس مبتلا هستند، مشاهده می‌شود ولی در هر صورت به درمان و رسیدگی بیشتر نیاز دارد.

گاهی نیز ممکن است ناخن‌ها چماقی شوند؛ به این معنی که نوك انگشتان بزرگ می‌شود و ناخن اطراف آن می‌پیچد؛ البته این مشکل معمولاً در یک دوره زمانی طولانی‌مدت اتفاق می‌افتد. این مشکل معمولاً به دلیل کاهش اکسیژن موجود در خون ایجاد می‌شود و می‌تواند نشانه‌ای از انواع مختلف بیماری‌های ریوی باشد. چماقی شدن ناخن‌ها ممکن است با بیماری‌های التهابی روده، بیماری‌های قلبی - عروقی و کبدی نیز مرتبط باشد.

ناخن‌های قاشقی

ناخن‌های قاشقی به ناخن‌های نرمی می‌گویند که تغییر شکل می‌دهد. این فرورفتگی‌ها گاهی به حدی است که حتی می‌توان یک قطره مایع را داخل آن نگه داشت. در اغلب موارد، بروز این مساله نشانه کم‌خونی فقر آهن یا بیماری کبدی است. علاوه بر این، ناخن‌های قاشقی شکل ممکن است به دلیل کم‌کاری تیروئید یا بیماری‌های قلبی نیز ایجاد شود.

در شرایط خاصی نیز ممکن است نوك هر یک از ناخن‌ها نواری تیره‌رنگ ایجاد شود. گاهی این وضعیت را مربوط به افزایش سن می‌دانند و در موارد دیگر، می‌تواند نشانه یک بیماری زمینه‌ای جدی مانند بیماری‌های کبدی یا دیابت باشد.

همچنین یکی از مشکلاتی که باید مورد توجه قرار گیرد، جدا شدن ناخن از بستر است. در این شرایط ناخن شل می‌شود و براحتی می‌تواند جدا شود. گاهی اوقات جدا شدن ناخن می‌تواند به دلیل عفونت یا جراحی ایجاد شود. در موارد دیگر، این وضعیت ممکن است یکی از عوارض مصرف دارو یا محصولی خاص باشد به عنوان مثال گاهی ممکن است استفاده از چسب ناخن موجب بروز چنین حالتی شود. اختلالات تیروئید و بیماری پسوریازیس نیز از دیگر علل بروز این مشکل هستند.

برخی از افراد نیز ممکن است با شرایطی روبه‌رو شوند که ناخن‌هایشان ضخیم می‌شود و سرعت رشد آن نیز کاهش می‌یابد؛ البته این وضعیت با تغییر رنگ ناخن‌ها و زرد شدن آنها همراه است.

مراقب ناخن‌ها باشید

برای حفظ سلامت ناخن‌ها بهتر است همیشه آنها را خشک و تمیز نگه دارید و هنگام استفاده از مواد شوینده حتما از دستکش استفاده کنید. علاوه بر این، ناخن‌ها همیشه باید به درستی کوتاه شود تا مشکلی ایجاد نکند. استفاده از کرم مرطوب‌کننده را نیز فراموش نکنید و هنگام استفاده از این کرم‌ها، آن را به ناخن هم بمالید.

هیچ وقت نباید از ناخن‌ها به عنوان ابزار استفاده کنید و به کمک آنها به اجسام فشار وارد کرده یا چیزی را بلند کنید. جویدن ناخن‌ها هم مشکل دیگری است که در آینده می‌تواند دردسرساز شود و علاوه بر ایجاد ظاهری نامناسب، سلامت ناخن را نیز به خطر اندازد.

Mayoclinic.com / مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی