



## وقتی ناخن‌هایتان حرف می‌زنند

ناخن باید سطحی صاف و صدفی، بدون خلل و به رنگ سفید متمایل به صورتی باشد. آنها با تغییر رنگ یا تغییر شکلشان از بیماری‌ها یا عادات صاحب خود سخن می‌گویند.

جام جم آنلاین: ناخن باید سطحی صاف و صدفی، بدون خلل و به رنگ سفید متمایل به صورتی باشد. آنها با تغییر رنگ یا تغییر شکلشان از بیماری‌ها یا عادات صاحب خود سخن می‌گویند.

اگر می‌خواهید بدانید چه می‌گویند، بفرمایید ترجمه سخنانشان را در پی بخوانید (توجه کنید که این نشانه‌ها اغلب وقتی درست است که بیشتر ناخن‌هایتان چنان باشد):

لکه‌های سفید: کمبود روی در بدن.

خطوط تیره: احتمال تومورهای سرطانی و ملانوما.

شکل قاشقی: کم‌خونی، کمبود آهن، اختلال در تیروئید.

گرزی و گوی شکل: احتمال نارسایی قلبی و بیماری‌های داخلی.

برآمدگی‌های مواج: در نزدیکی پایه ناخن و اطراف پوست انگشت ممکن است علامت التهاب مفصلی باشد.

دندانه‌دندانه یا فلس مانند: اگرما یا ابتلا به داءالصدف (پسوریازیس).

رگ‌های شیاردار: اگر از ابتدا شیار شیار بوده، نگران نباشید، ارثی است. به سبب پیری یا ضربه هم ممکن است چنین شود، اما اگر بتازگی شیاردار شده، احتمالاً نشانه ابتلا به بیماری‌های کلیوی یا روماتیسم است.

نوک لبه‌به یا سطح پوسته‌پوسته: حاصل تماس طولانی مدت دست با آب بیش از حد گرم یا اثرات لاک‌پاک‌کن یا در معرض هوای سرد و خشک بودن ناخن و نیز کمبود اسید لاینولیک بدن است.

شکنندگی: از کم‌آبی بدن یا اثر آب داغ بر آنها و کمبود ویتامین‌هایی چون A, C, B6 یا کاهش آهن، نیاسین و کلسیم در بدن گرفته تا کم‌کاری تیروئید را از دلایل بروز آن دانسته‌اند.

سفید محصور در حاشیه پررنگ: ممکن است نشانه ابتلا به بیماری‌های عفونی و باکتریایی چون هیپاتیت یا امراض کبدی باشد. به سبب بروز بیماری‌های کلیوی نیز ناخن‌ها دورنگ می‌شود.

متمایل به زرد: از آزمایش تشخیص عفونت‌های قارچی غفلت نکنید. گاهی با ضخیم شدن و خوردگی لبه‌ها همراه است.

اندکی سبز و دردناک: عفونت باکتریایی.

آبی و کبود: کمبود اکسیژن یا ابتلا به بیماری‌های ریوی همچون پنومونیا محتمل است.

قرمز: ممکن است نشانه کاستی‌های قلبی باشد. به پزشک مراجعه کنید.

انتهای اندکی سرخ: احتمال ابتلا به دیابت.

فرو رفته در گوشت: در ناخن پا علامت تنگی بیش از حد کفش است.

لبه‌های جویده جویده: ترس یا اضطراب و استرس بویژه در خانم‌ها که به سبب جویدن ناخودآگاه ناخن‌ها چنین شکلی گرفته است.

