

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



موضوع تحقیق : همه چیز درباره ناخن

تهیه و تنظیم : پری حقیقی مربی بهداشت مدارس

محل خدمت : شهرستان شاهین دژ - آموزشگاه ابو علی سینا

سال تحصیلی : 87-88

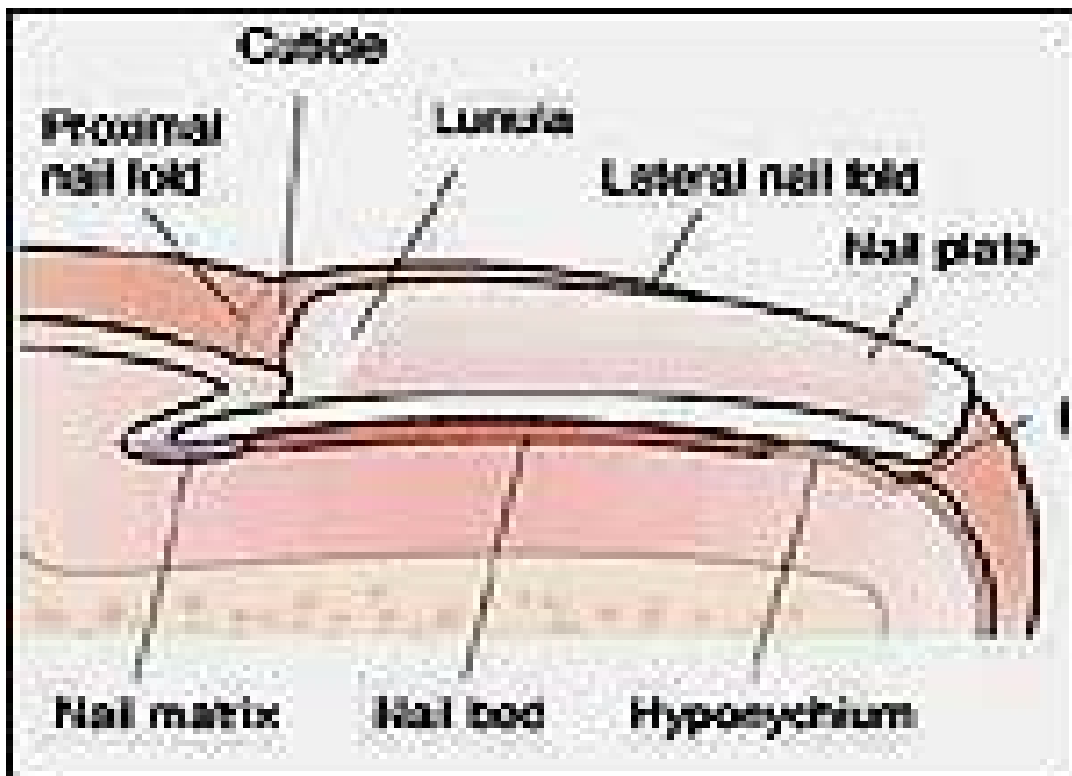
ص 1 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مربی بهداشت مدارس استان آ-غربی شاهین دژ

فهرست مطالب:

۳	آناتومی ناخن
۴	ساختمان ناخن
۶	رشد ناخن
۷	مراقبت طبیعی از ناخن و ترمیم آنها
۷	مرطوب نگه داشتن ناخن
۹	مراقبت از ناخنها
۱۰	سرعت رشد ناخن
۱۱	اختلالات ناخن
۱۲	سلامت انسان در ناخن ها پیداست
۱۳	زیبائی ناخن خود را حفظ کنید
۱۵	ارتباط مواد غذایی با داشتن ناخنهای سالم
۱۶	آب و مایعات زیاد بنوشید
۱۶	انتقال بیماری از طریق ناخن
۱۸	استحکام ناخن ها
۲۰	شکنندگی و ورقه ورقه شدن ناخن
۲۱	خطوط برجسته و عمودی بر سطح ناخن
۲۱	نازک شدن ناخن
۲۲	عفونت و سفیدک زدن روی ناخن
۲۲	ناخن های شکننده
۲۳	گوشه کردن ناخن
۲۴	با ناخن های نرم و شکننده چه کنیم
۲۵	فرو رفتگی ناخن در گوشت
۲۶	علت لکه های سفید روی ناخن
۲۷	راه های درمان بیماری های ناخن

بسم الله الرحمن الرحيم

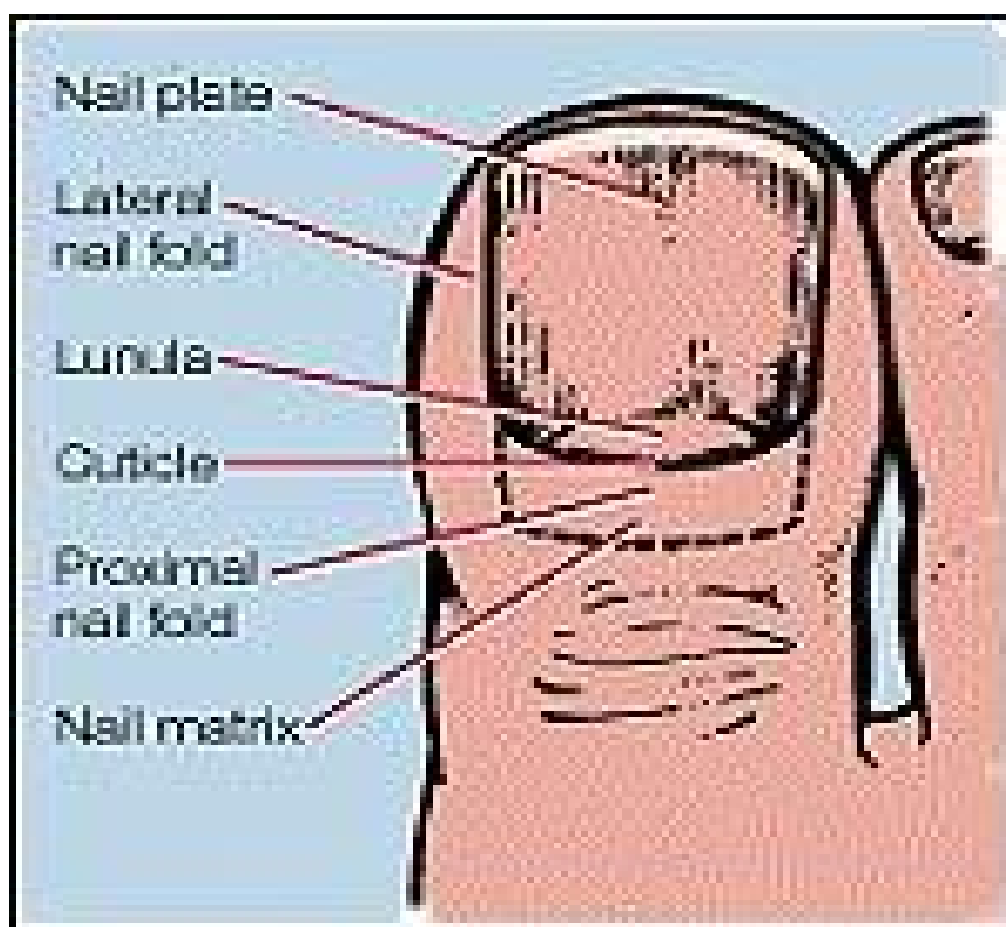
آناتومی ناخن



ناخن از بافت سخت و مرده ای به نام کراتین ساخته شده است و نوک حساس انگشتان را در برابر آسیب حفظ میکند. از جمله مشکلات شایع ناخن، تغییر شکل آن و درد یا التهاب پوست اطرافش است. شایع ترین علت تغییر شکل ناخن، آسیب و عفونت های قارچی هستند. با وجود این بیشتر بیماری های پوستی رایج و از جمله پسوریازیس و اگزما هم می توانند بر رشد و ظاهر ناخن ها تاثیر بگذارند. حدود 6 ماه تا یک سال هم طول می کشد که ناخن از دست رفته جایگزین شود. بنابراین لازم است درمان مشکلات ناخن هم به همین مدت ادامه پیدا کند.

ص 3 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مربی بهداشت مدارس استان آذربایجان شرقی شاهی ن دژ

ساختمان ناخن



ساختمانی که ما از ناخن می شناسیم به 6 بخش معین و ویژه تقسیم می شود:

1- ریشه

2- بستر ناخن،

3- ورقه ناخن

4 - سطح بیرونی یا کوتیکل،

5- eponychium (ای پی نیکیوم) - 6 perionychium (پریونیکیوم)

هر یک از این بخشها وظیفه خاص و مشخصی دارند و اگر مشکلی در هر یک از این بخشها بوجود بیاید ظاهر ناخن بشکلی غیر طبیعی بروز خواهد کرد.

ص 4 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مربی بهداشت مدارس استان آ-غربی شاهین دژ

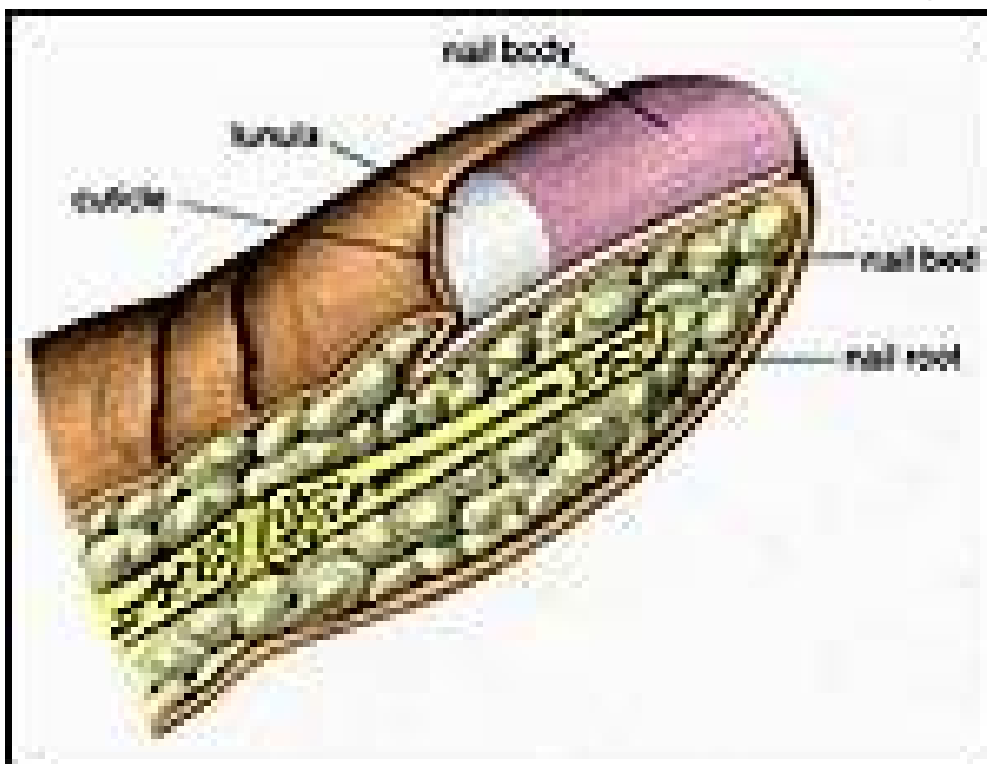
1- ریشه ناخن :

ریشه ناخن انگشت بعنوان بافت زایا (جوانه زنده) نیز شناخته شده است . این بخش از در ناخن داخل حقیقت در زیر پوست، پشت ناخن انگشت قرار دارد و به اندازه چند میلی متر به سمت انگشت امتداد می یابد.

ریشه ناخن انگشت بیشترین حد ناخن و بستر ناخن را تولید می کند. این بخش از ناخن هیچگونه ملانوسیتی ندارد (رنگدانه ندارند) لبه بافت زایا به رنگ سفید دیده می شود و ساختار هلالی شکل آن لانولایا هلال نامیده می شود.

2- بستر ناخن:

بستر ناخن قسمتی از بافت ناخن است که بافت عظیم و نازا نامیده می شود بخش بستر ناخن از لبه بافت زایا و جوانه زنده یا هلالی به هیپونی کیم امتداد می یابد. بستر ناخن شامل رگ های خون، اعصاب و رنگدانه (سلولهای تولید کننده فلانین) می باشد. همانطور که ناخن از ریشه تولید می شود به سمت پایین بستر ناخن حرکت میکند که با افزودن مواد ناخن به ضخامت ناخن کمک می کند. سطح و صاف بودن بستر ناخن برای یک رشد طبیعی ناخن بسیار مهم می باشد. اگر اینطور نباشد ناخن ممکن است شکسته شود و یا شیارهایی بروی ناخن ممکن است ایجاد شود که استفاده لوازم آرایشی بر روی ناخن را غیر ممکن می سازد.



ص 5 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مربی بهداشت مدارس استان آ-غربی شاهین دژ

3- ورقه ناخن:

ورقه ناخن ناخن واقعی است که از کراتین سخت و نیمه شفاف ساخته شده است. ظاهر صورتی رنگ ناخن به خاطر رگهای خوین زیر ناخن می باشد. زیر سطح ناخن دارای شیارهایی است در امتداد طول ناخن که به چسبیدن ناخن به بسترش کمک می کند.

4- کوتیکول:

بخش کوتیکول ناخن انگشت، چپوم ایپونی نیز نامیده می شود که بین پوست انگشت و ورقه ناخن قرار گرفته و با ترکیب این ساختارها یک مانع و محافظ ضد آب روی ناخن ایجاد می کند.

5- پریونیکیوم (Periony chium):

پریونیکیوم پوستی است که روی ورقه ناخن قرار می گیرد. این قسمت لبه paronychicol (پارانیکیکول) نیز نامیده می شود. این بخش محل ایجاد ریشه ناخن، ناخن های رشد نکرده و عفونت پوست که paronychia (پارانیکیا) نامیده می شود می باشد.

6- هیپوریکیوم (Hyporychium):

محل بین ورقه ناخن و نوک ناخن می باشد. اینجا محل اتصال ناخن و پوست نوک انگشت است. همچنین جایی که یک مانع ضد آب برای ناخن تولید می شود.

رشد ناخن

ناخن ها در تمام مدت در حال رشد هستند اما میزان این رشد با سن و circulatjion آهسته می شود. ناخن های انگشتان دست سریعتر از ناخن های انگشتان پا با میزان 3 میلی متر در هر ماه رشد می کنند. رشد ناخن از محل ریشه تا نوک آزاد ناخن (خارج شده) 6 ماه طول می کشد. ناخن های شست پا هر ماه 1 میلی متر رشد می کنند و بین 12-18 ماه طول می کشد تا کاملاً یک ناخن جایگزین آن شود.

مراقبت طبیعی ناخن و ترمیم آن

حال که عضو ناخن را بهتر شناخته و درک می کنیم ، می توانیم بهتر و با روشی اصولی تر از ناخن های خود مراقبت نماییم. در زیر چند نکته جالب و ضروری آمده که در انجام این امر مفید خواهد بود. پوست و ناخن های ما همواره با جریان مداوم آب و چربی تغذیه می شوند.

هر چیزی را که ما دیده و لمس می کنیم (غیر از نور و الکتروسیته) شیمیایی است. افراط در شستن دست و یا استفاده از محلولهای پاک کننده شیمیایی بدون دستکش می تواند به رطوبت و چربی مفید پوست و ناخن ها آسیب زده و آنها را از بین ببرد. در نتیجه این واکنش ناخن ها و آب نیز همانند تمام محصولات مربوط به ناخن یک ماده پوست ، پوسته پوسته می شوند. شیمیایی است. قرار گرفتن بیش از حد در معرض مواد شیمیایی می تواند عکس العمل های آگزمایی را ایجاد کند.

ورقه ناخن از لایه های بسیاری از سلولها که مواد درونی اشان را از دست داده و صاف ، سخت و شکننده می شوند تشکیل می شود. مقاومت در ناخن یعنی ترکیبی از سختی و انعطاف پذیری. کمک به ترمیم و حفظ زیبایی و سلامتی ناخن ها بر عهده متخصصین می باشد. اما شما نیز می توانید به ترمیم ناخن هایتان در منزل بپردازید. ناخن هایی که شکسته و یا ورقه ورقه می شوند دچار کمبود رطوبت و چربی هستند. بیماری ها و مشکلات ناخن باید توسط یک پزشک تشخیص داده شوند و سپس داروهای لازم در این رابطه مصرف شوند. متخصص ناخن برای تشخیص بیماری های ناخن و مشکلات آن تعلیم داده می شوند اما آنها مجاز به معالجه این موارد در سالنهای زیبایی نیستند.

فراموش نکنید که دستهایتان را مرطوب کنید .



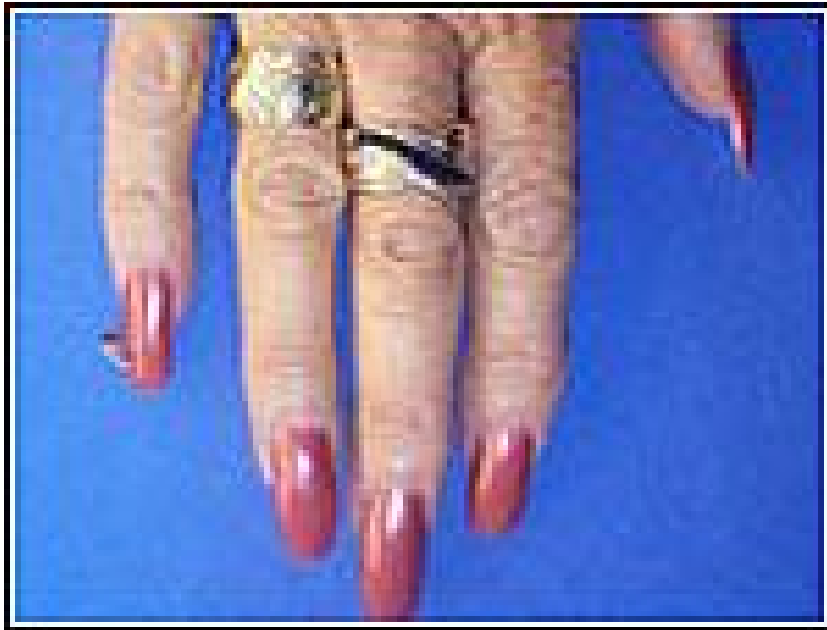
ص 7 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مربی بهداشت مدارس استان آ-غربی شاهین دژ

از آنجائیکه بیش از 10 درصد از حجم ناخن را آب تشکیل می دهد. اگر ناخن آب خود را از دست بدهد همانند پوست، قابلیت ارتجاعی اش را نیز از دست خواهد داد. ناخن های خشک بیشتر در معرض شکستن هستند تا خم شدن. ناخن های بلند بیشتر کثیف و آلوده می شوند و نسبت به ناخن های کوتاه در این حالت بیشتر احتمال برگشتن ناخن هنگام برداشتن اشیا و ورود آلودگی به داخل بستر ناخن وجود دارد. پاک کردن مستمر کثیفی و جرم جمع شده در زیر ناخنها به مشکل ناخن خواهد افزود. وقتی از مرطوب کننده ها استفاده می کنید از بالای دست شروع کنید و به سمت ناخن ادامه دهید و روی ناخن ها را با مرطوب کننده بپوشانید. بخش کوتیکول ناخن (بخش رشد کننده بیرونی) را نیز مرطوب کنید. بخش کوتیکول ناخن مانعی است برای نفوذ رطوبت به زیر ناخن. مقدار بیشتری از مرطوب کننده را بروی لایه ناخن بمالید تا از افتادن ریشه ناخن جلوگیری نماید. ناخن انگشتان شما هر روز در معرض آسیب قرار دارند. مواد شوینده، پولیش کردن (استفاده از لاک)، چسب ناخن، مواد سفت کننده ناخن و مواد شیمیایی خانگی همه جزو مواد آسیب رسان و مضر برای ناخن هستند. شما می توانید با استفاده از دستکش هنگام شستن ظروف و لباس ها در این راه کمک بزرگی به خود نمایید. از تماس مستقیم با بنزین، گازوئیل، نفت، رنگ و دیگر مواد شیمیایی قوی احتراز نمایید. مانیکورها و مخصوصا مواد پاک کننده لاک ناخن (استون) ناخن را خشک می کنند و اغلب باعث شکستن و خراب شدن ناخن ها می شوند. اگر به این گونه مواد شیمیایی برخورد کردید موادی را انتخاب کنید که عاری از ماده فورمال دی هاید باشند.

ناخن هایی که به راحتی می شکنند و ترک می خورند از مشکلات احتمالی تغذیه ای خبر می دهند. ناخن ها برای سالم بودن و ماندن به مقدار زیادی کلسیم، منیزیم، پروتئین و سیلیس نیاز دارند.

نوشیدن و دم کرده گیاهان گزنه و سرخس و یا خوردن کپسول های این گیاهان بطور روزانه بسیار مفید خواهد بود چرا که این گیاهان سرشار از سیلیس و دیگر مواد معدنی مهم می باشند که در (گل پامچال شب، گل گاوزبان یا کشمش GLA رشد ناخنها بسیار موثرند. استفاده از مکمل های سیاه) نیز بسیار کمک می کنند

مراقبت از ناخنها



ناخنها هنگامیکه در شرایط ایده آلی باشند بسیار جذاب میباشند. همچنین ناخنها منعکس کننده عادات شخصی فرد هستند: خوب یا بد. جدا از جاذبه آرایشی، ناخن ها وظایف دیگری نیز بعهده دارند از جمله کمک به بلند کردن اجسام با ایجاد تکیه گاه برای بافت انگشتان و یا دست کاری اجسام و از همه مهمتر آن که ناخن ها سلامت عمومی بدن را بازتاب می کنند. ناخن از پروتئینی بنام کراتین تشکیل یافته کراتین در مو و پوست نیز وجود دارد و دارای بخشهای مختلفی است که به آن میپردازیم:

1_ MATRIX: ماتریکس قسمت پنهان ناخن می باشد. در واقع ریشه ناخن بوده که در آن رشد ناخن انجام میگیرد.

2_ NAIL PLATE: قسمت قابل رؤیت ناخن است. همان چیزی که ما از آن بنام ناخن یاد می کنیم. از کراتین مرده تشکیل یافته و کمی محدب می باشد. اساسا بی رنگ است اما بواسطه شبکه مویرگهای خونی که در زیر آن واقع است صورتی بنظر می آید .

3- NAIL BED: پوست زیر ناخن میباشد که از بافت پیوندی تشکیل یافته و در آن عروق خونی و اعصاب وجود دارد و نقش تغذیه پلیت ناخن را بعهده دارد.

4_ LUNULA : قسمتی از ماتریکس می باشد. همان قسمت هلالی شکل سفید رنگ که در ته ناخن قابل مشاهده است بیشتر در ناخن شست. علت سفید بودنش آن است که هنوز سلولهای آن کراتینه نشده و به تکامل نرسیده اند.

5_ CUTICLE : ادامه پوست بستر ناخن (NAIL BED) بوده و بین پوست انگشتان و صفحه ناخن (NAIL PLATE) واقع بوده و این دو بخش را به یکدیگر متصل میسازد. کوتیکول ناخن به عنوان یک سد ضد آب عمل نموده و از ورود باکتری و دیگر عوامل بیماریزا به قسمت ماتریکس جلوگیری میکند.

6_ NAIL FOLDS : تای ناخن بعنوان چهارچوب و تکیه گاه ناخن در سه سمت چپ و راست و پایین ناخن آن را احاطه کرده است .

سرعت رشد ناخن

سرعت رشد ناخن بستگی به عوامل بسیاری از جمله سن، تغذیه، بیماریها، هورمونها و فصول سال دارد توجه کنید:

- 1_ ناخن بطور طبیعی 0.1 میلی متر در روز و یا 3 میلی متر در ماه رشد میکند.
- 2_ سرعت رشد انگشتان دست از انگشتان پا بیشتر میباشد. 2 تا 3 برابر.
- 3_ سرعت رشد ناخنها در تابستان بیشتر از زمستان میباشد.
- 4_ سرعت رشد ناخنها در افراد راست دست در دست راست و افراد چپ دست در دست چپشان بیشتر است.
- 5_ سرعت رشد ناخنهای مردان از زنان بیشتر است. جز در زنان باردار و مسن
- 6_ اگر ناخن به طور کامل از جایش کنده شود برای ناخن های دست 3 الی 6 ماه طول می کشد تا مجددا ناخن بطور کامل رشد کند این زمان برای ناخنهای پا 12 الی 18 ماه میباشد.

ص 10 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مربی بهداشت مدارس استان آ- غربی شاهین دژ

اختلالات ناخن

1_ لکه های سفید رنگ: علت آن میتواند صدمه به ماتریکس و یا کمبود روی باشد اما زیاد مهم نبوده و به مرور زمان ناپدید میگردد.

2_ عفونتها: می تواند عامل آن باکتریها و یا قارچها باشند که در هر دو صورت باید به پزشک مراجعه شود.

3_ شیار های روی ناخن: این شیارها اغلب ارثی میباشند اما اگر یکباره روی ناخنها آشکار گردند علت آن میتواند ضربه، پیری، روماتیسم و یا بیماری کلیه باشد.

4_ حفره روی ناخن: علت آن می تواند اگزما و یا ضربه باشد.

5_ قاشقی شکل شدن ناخن: علت آن کم کاری تیروئید، کمبود آهن و کم خونی میباشد.

6_ شکاف در لبه ناخن: علت آن فرو بردن انگشتان به مدت زیاد در آب و همچنین لاک - پاک کن ها میباشد.

7_ تردی و شکنندگی ناخنها: علت آن میتواند فرو بردن دست در آب داغ، اختلال در جریان خون، کمبود ویتامینهای A ، C ، B6 و نیاسین، کمبود آهن و کلسیم و کم کاری تیروئید باشد. کم آبی بدن نیز بسیار مهم است بنابراین آب فراوان بنوشید.

8_ ناخنهای فرو رفته در گوشت: این مشکل بیشتر در ناخنهای پا مشاهده میگردد و علت آن کوتاه کردن نامناسب ناخنها و کفش تنگ میباشد که باعث می گردد گوشه ناخن بدرون گوشت فرو رود.

9_ برخی بیماریها از روی ناخنها قابل تشخیص میباشد: بستر ناخن رنگ پریده نشانه کم خونی - بستر ناخن قرمز نشانه بیماری قلبی - ناخنهای سفید رنگ نشانه بیماری کبدی - ناخن ضخیم و زرد رنگ نشانه بیماری ریوی - سرخی مختصر در ته ناخن نشانه دیابت و ناخنهای دو رنگ نیمه سفید و نیمه صورتی نشانه بیماری کلیه میباشد.

سلامت انسان در ناخن ها پیداست



می توان با دقت در ناخن های اشخاص به بیماری های آنان پی برد. بسیاری از مردم سالیانه پول زیادی برای زیبا ساختن ناخن های خود هزینه می کنند حال آن که غافل هستند با این کارها تنها بیماری های خود را پنهان می کنند. ناخن انسان به راحتی می تواند نشان دهد آیا شخص مبتلا به بیماری پوستی یا در آستانه ابتلاء به این بیماری است یا بیماری خونی دارد. اگر در ناخن های خود تغییراتی دیدید در سریع ترین وقت ممکن به پزشک مراجعه کنید چرا که ناخن ها آئینه تمام نمای اعضای بدن هستند.

چگونه می توان ناخن هایی زیبا داشت؟

گذاشتن ناخن ها در دم کرده گیاهی یا روغن جو دوسر و سرخس ناخن ها و پوست اطراف آن را محکم می کند. برای مشکلات قارچی ابتدا ناخن خود را در سرکه ضد قارچ فرود کنید سپس با روغن جاذب ناخن آن را چرب کنید.

طرز تهیه روغن جاذب ناخن :

2 قاشق روغن جوجوبا + 4 قطره روغن اسطوخودوس و 4 قطره روغن چوب صندل را با هم مخلوط کنید و ناخن ها را در آن فرو کرده به مدت 10 دقیقه نگه دارید.

ص 12 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مربی بهداشت مدارس استان آ- غربی شاهین دژ



اگر می خواهید ناخنهای سالم و مرتبی داشته باشید روزی 5 دقیقه ناخنها را در روغن زیتون گرم یا سرکه انگور قرار دهید. روغن زیتون و سرکه ناخنها را مقاومتر می کند و مانع از شکستن فوری آنها می شود به این شکل که 2 قاشق سوپ خوری آب آناناس تازه را با 2 قاشق غذاخوری زرده تخم مرغ و نصف قاشق چای خوری سرکه انگور مخلوط کنید و به مدت نیم ساعت ناخنها را در آن قرار دهید. مادر بزرگها عقیده دارند که اگر یک قاشق سوپ خوری سرکه را در یک لیوان آب بریزید و پیش از غذا بنوشید، به سلامت و دوام ناخنهایتان خدمت بزرگی کرده اید. در صورتی که خوردن سرکه به دلیلی برایتان ممکن نیست ، از آب میوه و کمی ژلاتین آب شده نیز می توانید نوشابه مفیدی بسازید و افزون بر لذت بردن از خوردن آن ، ناخن هایتان را نیز از خطر شکنندگی در امان دارید. ویتامینهای A و B و C در سلامت ناخنها نقش اساسی دارند و کلسیم نیز از املاح مورد نیاز ناخنهاست. پروتئین ، آهن ، ید و پتاسیم نیز باید در همین ردیف قرار گیرند و در برنامه های غذایی به این مواد توجه لازم شود .

زیبایی ناخن خود را حفظ کنید .

آیا ناخنهای شما از وسط شکسته و یا کم رشد است؟ به توصیه های زیر که توسط متخصصان گفته شده توجه کنید تا ناخنهای زیبایی داشته باشید.

ص 13 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مربی بهداشت مدارس استان آ- غربی شاهین دژ



1- از وسط شکست ناخن: به جز موارد نادر مانند بیماری تیروئید و یا کم خونی، شکستن ناخن به دلیل خشکی ناخن است. دکتر لوری پولیس، مدیر بخش پوست شناسی منهن می گوید: به طور مداوم ناخنهای خود را با کرمها و روغنهای چرب کنید و شبها از دستکش استفاده کنید. این گرمای حاصل از دستکش باعث می شود کرم مؤثرتر واقع شود و اما روشهای دیگر برای جلوگیری از نصف شدن و شکستن ناخن وجود دارد. اگر از لاک استفاده می کنید، گاهی این کار را نکرده و بین دو بار استفاده فاصله بیندازید (لاک مانعی ایجاد می کند که نمی گذارد مرطوب کننده تأثیر خود را بر ناخن بگذارد). در حین شست و شو و نظافت منزل از دستکش استفاده کرده و از استون برای پاک کردن لاک از ناخن استفاده نکنید و در یک جهت لاک بزنید. اگر موج وار لاک بزنید، ناخن ضعیف می شود.

2_ موجدار بودن ناخن یا ناهموار بودن آن: پیشگیری از این حالت که در اثر تغییرات فیزیولوژیکی در بدن به وجود می آید (هرچیزی مثل تب بالا، ضربه به ناخن و استرس) مشکل تر است. سعی کنید از استرس دور باشید. در این صورت می توانید با یک سوهان نرم این ناهمواریها را از بین ببرید و یا دست کم کاهش دهید.

ص 14 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مربی بهداشت مدارس استان آ- غربی شاهین دژ

3_ رشد کند ناخن: هورمون‌ها و سوخت و ساز بدن دو عاملی هستند که شما کنترل کمی بر آنها دارید و همین دو عامل نیز میزان رشد ناخن‌ها را تعیین می‌کنند و بدتر آنکه مصرف مقدار زیاد ویتامین‌ها نیز نمی‌تواند موجب رشد سریع آنها شود، اما راهکاری هست که می‌توانید آن را به کار ببندید: رژیم غذایی که در آن پروتئین کمی وجود داشته باشد، رشد را کند می‌کند، پس سعی کنید در غذای خود از این ماده ضروری استفاده کنید. همچنین می‌توانید با برق انداختن به ناخن یا لاک زدن و کوتاه نگاه داشتن آن از شکستن ناخن‌ها پتان جلوگیری کنید.

ارتباط مواد غذایی با داشتن ناخن‌های سالم



از رژیم غذایی که حاوی 50% میوه و سبزیجات تازه می‌باشد که دارای ویتامین‌های ضروری، مواد معدنی و آنزیم‌ها می‌باشد استفاده نمایید.
از مواد غذایی که سرشار از سولفور و سیلیکن می‌باشند مانند کلم بروکلی، ماهی و پیاز استفاده هستند مانند سویا، ماءالشعیر و از تمام B کنید. همچنین از غذاهایی که دارای یک نوع ویتامین انواع دانه‌ها و غلات می‌توانید در این راه بهره بگیرید.

آب و مایعات زیاد بنوشید.

ص 15 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مربی بهداشت مدارس استان آ- غربی شاهین دژ

می توانید با استفاده از غذاهای دریایی که سرشار از سیلیکا، روی و انواع ویتامین B هستند ناخن های خود را استحکام بخشید. روزانه از آب هویج تازه استفاده کنید که میزان کلسیم و فسفر بالای دارد و در استحکام بخشیدن به ناخن ها فوق العاده عمل می کنند. کمبود ویتامین A و کلسیم باعث خشکی و ورقه ورقه شدن پوست می شود. کمبود پروتئین و فولیک اسید و ویتامین B (که برای رشد سلولها و احیای سلولهای مرده ضروری می باشد) و ویتامین C موجب افتادن ناخن ها می شود. کمبود پروتئین باعث ایجاد راه راه های سفید بر روی ناخن ها می شود. یک نوع کمبود اسید هیدرولیک ممکن است باعث ترک خوردن و دو نیم شدن ناخن ها شود. دریافت ناکافی ویتامین B12 می تواند ایجاد خشکی، تیره گی و گرد شدن در ناخن ها را بکند. کمبود روی می تواند باعث ایجاد لکه های سفید بر روی ناخن ها شود. شکستگی ها در ناخن ها ممکن است نشانه این باشد که بدن شما به آب و مایعات بیشتری نیاز دارد. وجود قرمزی در پوست اطراف ناخن و کوتیکل شما می تواند به واسطه فقر یا ضعف متابولیسم اسیدهای چرب در بدن شما باشد.

انتقال هیپاتیت B بوسیله ناخنگیر، قیچی و تیغ آلوده

دارد C و B، A هیپاتیت، یک بیماری عفونی و ویروسی کبدی است که انواع مختلفی از جمله نوع بیشتر از راه خوراکی و عمدتاً از طریق سبزیها و میوه های ضد عفونی نشده و آب آلوده A که نوع انتقال می یابد همچنین نوع بی وسی عمدتاً از طریق خون و فرآورده های خونی، وسایل دندانپزشکی، تزریق خون آلوده و سرنگهای مشترک و طریق جنسی مشکوک منتقل می شود. از موجب بیماری مزمن کبدی می شود. C و B و A میان 5 نوع هیپاتیت های ویروسی، هیپاتیت های



هیپاتیت A: دوره کمون بیماری 15 تا 45 روز بوده و انتشار بیماری عمدتاً از طریق مدفوعی دهانی است. این بیماری، بیشتر در کودکان و با ازدحام جمعیت، فقر و پایین بودن سطح بهداشت محیط و بهداشت فردی شیوع بیشتری پیدا می‌کند. بیماری در کودکان معمولاً بدون عارضه جدی بهبود می‌یابد.

هیپاتیت B: دوره کمون بیماری 50 تا 180 روز است. بیماری از 3 طریق: برقراری تماس جنسی با فرد آلوده، استفاده از خون و فرآورده های خونی آلوده و ابزار آلوده به خون همانند ناخنگیر، قیچی و تیغ آلوده، از مادر آلوده به کودک قبل و حین زایمان و پس از تولد، به شخص سالم سرایت می‌کند.

هیپاتیت B عامل اصلی سیروز کبدی و سرطان سلولهای کبدی است.

هیپاتیت C: در تعدادی از افراد به صورت هیپاتیت مزمن C در می‌آید که این شکل بیماری موجب دوام و انتشار بیشتر بیماری در جامعه می‌شود هشتاد تا نود درصد کودکانی که در موقع تولد آلوده می‌شوند، به هیپاتیت مزمن C مبتلا می‌شوند و به همین دلیل واکسیناسیون کودکان در بدو تولد بتدریج می‌تواند موجب کاهش میزان عفونت بیماری شود.

ص 17 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مریی بهداشت مدارس استان آ- غربی شاهین دژ

هپاتیت "C": در آمریکا از 5 میلیون بیمار مبتلا به هپاتیت های ویروسی مزمن ، یک میلیون به ویروس هپاتیت "B" و 4 میلیون به ویروس "C" مبتلا شده اند. دوره کمون بیماری 60 تا 300 روز است. بیماری از راههای خون ، فرآورده های خونی آلوده ، تزریقات و ابزار آلوده و همچنین از مادر به جنین سرایت می کند. هپاتیت "C" یک مشکل جهانی است. این بیماری ، بیشتر در میان معتادان تزریقی شایع است ؛ به طوری که حدس می زنند 50 درصد موارد، این گونه باشد .

هپاتیت "D": عامل هپاتیت "D" یا دلتا که به همراه هپاتیت ویروسی "B" ایجاد عفونت می کند، دوره کمون و راه سرایت و طول مدت بیماری مانند هپاتیت ویروسی "B" است.

هپاتیت "E": انتقال بیماری از راه مدفوعی دهانی است.

چگونه به ناخن ها استحکام بخشیم؟



سلامت ناخن هایتان، شما را از ناراحتی ها و دردهای بافت انگشتان دور می کند. ناخن های بلندی را که همیشه آرزوشان را داشته اید بدست خواهید آورد، زیاد مشکل نیست البته اگر چند نکته احتیاطی را رعایت کنید. ناخن های بلند برای سالیان طولانی دشمن خانمها بود و تحقیقات

ص 18 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مربی بهداشت مدارس استان آ-غربی شاهین دژ

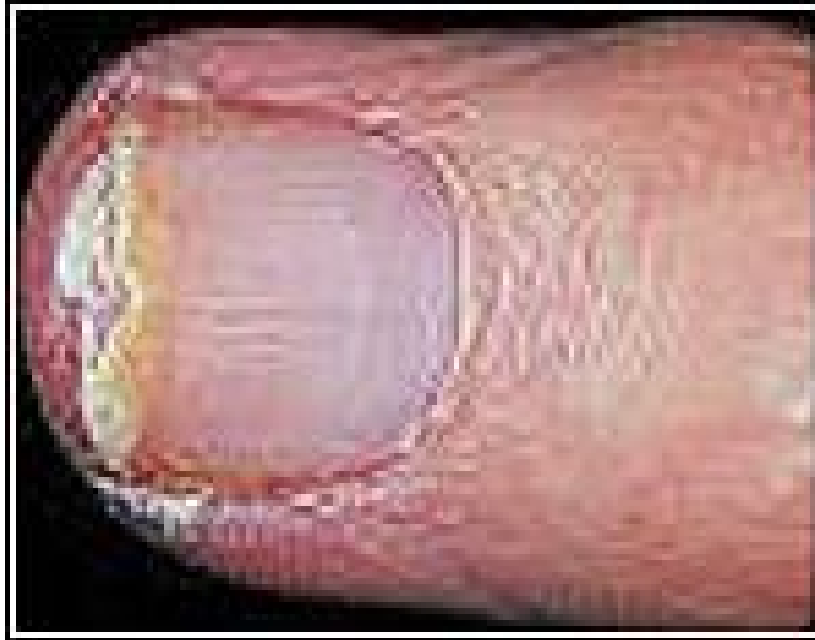
هنوز در پیدا کردن راهی برای درست کردن یک تقویت کننده کامل ناخن که بتواند ناخن های خشک ، شکسته و ورقه ورقه شده را تبدیل به ناخن های زیبای بلند و محکمی کند آنهم در عرض دو هفته یا حتی کمتر ادامه دارد. فعلا هیچ محصول معجزه آسای واقعی برای تحقق بخشیدن به این آرزو وجود ندارد. در هر حال چند راه وجود دارد که شما بتوانید ناخن هایتان را استحکام ببخشید و یا امکان کمی بلند شدن و شاید حفظ آنها از شکسته شدن و ورقه ورقه شدن را بیابید. یکی از دشمنان طبیعی ناخن ، آب می باشد . آب ناخن ها را نرم کرده و آنها را آماده برای خراب شدن می کند. آب به همراه فعالیت شدید مثل پاک کردن ، سابیدن ، تراشیدن ، ظرف شستن، لباس شستن و غیره این وضعیت را در ناخن تشدید خواهد کرد.

وقتی که شما در حال نظافت و پاک کردن چیزی یا جایی هستید از دستکش پلاستیکی استفاده کنید، هیچ اهمیتی ندارد که از چه نوعی باشد. حتی اگر کار شما یک یا دو دقیقه هم طول می کشد، دستکشها را بپوشید بعد شروع به کار کنید. دستکش لاستیکی ناخن شما را خشک نگه می دارد. همچنین از فعالیت هایی که بطور طبیعی باعث شکستن ناخن می شوند مانند درآوردن لباس های خیس از ماشین لباسشویی و ... نیز محافظت می کند. شب هنگام قبل از خواب شما می توانید ناخن هایتان را نرم کنید. یک دستکش سفید کتابی را بردارید و قبل از اینکه به رختخواب بروید مقدار زیادی کرم بروی دستتان بمالید و دستکشها را بپوشید. این کار ناخن هایتان را نرم و انعطاف پذیر مانند خواهد کرد .

مواد غذایی که شما می خورید برای انجام وظایف اندام شما بسیار اهمیت دارد. اگر می خواهید که ناخن هایی قوی و خوبی داشته باشید باید از تغذیه خود مطمئن باشید. کلسیم یک ماده غذایی هم نیاز دارید تا D ضروری برای داشتن ناخن های محکم است شما به میزان کافی از ویتامین بتوانید کلسیم موجود در مواد غذایی را جذب کنید. وقتی خانم ها باردار هستند اغلب رشد ناخن هایشان بهتر از هر وقت دیگری است. این به خاطر افزایش قابلیت جذب مواد غذایی در این دوران می باشد. هرگز ناخن هایتان را نخورید و از آنها استفاده ابزاری نکنید.

بیماری های ناخن

شکندگی و ورقه ورقه شدن عمودی از قسمت نوک ناخن



این حالت در ناخن در اثر تماس مفرط دست با آب و محلولهای شیمیایی بوجود می آید. در بیشتر موارد یکی از مشخصه و علائم پیری نیز می باشد.

همینطور که ما مسن تر می شویم از رطوبت و چربی طبیعی بستر ناخن کاسته می شود. این رطوبت و چربی مانند سیمانی است که لایه های ورقه ناخن را محکم در کنار هم نگه میدارد. با دیدن اولین نشانه و علائم ورقه ورقه شدن ناخن ها، آنها را هیدراته (آب رسانی) کنید. مضاف بر آن از روغن ناخن (جوجوبا) و ویتامین B که به عنوان دو چربی گیاهی هستند استفاده نمایید. جوجوبا دارای مولکولهای بسیار ریزی است که قادر است به راحتی در لایه های ورقه ناخن نفوذ نماید. مولکولهای موجود در ویتامین E برای نفوذ در لایه سطح پوست و یا لایه های ورقه ناخن خیلی بزرگ هستند. روی ورقه ناخن و اطراف کوتیکول را حداقل دو بار در روز چرب کنید. اگر بیشتر با آب در تماس بودید به دفعات بیشتری ناخن هایتان را چرب کنید. هنگام نظافت و شستشو از دستکش استفاده کنید. بیاد داشته باشید که آب به عنوان "حلال جهانی" در نظر گرفته می شود و در واقع یک ماده شیمیایی است .

خطوط برجسته عمودی بر سطح ناخن (به علت پیری)

این عارضه از مشخصه های پیری است هر چند که محدود به پیری و جوانی نمی شود. ورقه ناخن در قسمت بستر ناخن به سمت جلو رشد می کند اما به شکل راه راه و برجسته، یعنی خطوط برجسته و عمودی از بستر ناخن بیرون آمده و رشد می کند. به مرور که ما مسن تر می شویم سطح چربی و آب طبیعی ناخن کم می شود و این خطوط برجسته ریل مانند نمایان می شوند. ناخن های راه راه شده برجسته را روزانه دوبار با جریان آب رسانی و چربی حاوی جوجوبا و ویتامین E چرب کنید تا بهبود یابد.

نازک شدن ناخن



این عارضه به هنگام کمبود آهن در بدن در ناخن ها نمود پیدا می کند. ناخن ها از قسمت نوک ناخن نازک، ورقه ورقه و مقعر می شوند. برای رفع این مشکل و اختلال در فرم ناخن باید به پزشک مراجعه و در رفع کمبود آهن در بدن تلاش نمود.

ص 21 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مربی بهداشت مدارس استان آ- غربی شاهین دژ

عفونت ناخن (گوشه کردن)

پارونیشیا یا عفونت ناخن به دو شکل حاد و مزمن ممکن است بوجود بیاید. عفونت پارونیشیا در گوشه ناخن ها توسط باکتری ها ، قارچها و بعضی از ویروس ها بوجود می آید. لایه های مجاور ناخن مانند سد و محافظی میان ورقه ناخن و بافت اطراف عمل می کنند. اگر این لایه ها شکافته یا شکسته شوند این سد می شکنند و باکتری ها به راحتی وارد بافت و لایه های ناخن می شوند. این نوع عفونت با متورم یا قرمز شدن و درد شدید بروز می کند. این وضعیت ممکن است در افرادی که دستهایشان به مدت طولانی با آب تماس دارد تشدید شود و این عارضه شدیداً واگیردار می باشد.

سفیدک زدن روی ناخن

به همراه لکه و خطوط سفید بر روی ورقه ناخن، ممکن است حباب ها و منافذ کوچک و ریز پر از هوا که بر اثر آسیب های وارده به ناخن ایجاد شده اند بروز نماید. این وضعیت ممکن است ارثی باشد و هیچگونه نیازی هم برای درمان نباشد.

ناخنهای شکننده



ص 22 از 27 اطلاعاتی از ناخن ۲ پری حقیقی مربی بهداشت مدارس استان آ-غربی شاهین دژ

همه ما خواهان ناخنهای محکم و خوش فرم هستیم. ناخنهای بلند، محکم و زیبا نقش مهمی در زیبایی و خوش حالت شدن دست دارند. اما در بسیاری از موارد ناخنها توانایی ایجاد یک نمای زیبا و دلنشین در دستها را ندارند و فرد مشکلات فراوانی با ناخنهای خود دارد. در این موارد ناخنها کمی پس از رشد ترک میخورند، میشکنند و یا سطح آنها پوسته پوسته و یا لایه لایه میشود. همچنین در برخی از خانمها، ناخنها بسیار نرم هستند و دارای استحکام مورد نظر نمی باشند. ناخن نیز مانند سایر اعضای بدن میتواند دچار طیفی از بیماریها شود. از بیماریهای عفونی و خودایمنی (autoimmune) گرفته تا کمبود انواع ویتامینها و نیز برخی مواد معدنی. این بیماریها عمدتاً ساختار ناخن را تغییر می دهند و ایجاد انواع گوناگونی از ناخن های بد شکل (deformed) می نمایند. تشخیص این موارد صرفاً به عهده پزشک است. در این صورت با درمان صحیح و به موقع مشکل برطرف میشود.

اما در بسیاری از افراد که دارای هیچ گونه بیماری نیستند و یا از کمبود ویتامین رنج نمیبرند، ناخنها کماکان نرم و شکننده هستند. مشکل شکنندگی ناخن نسبتاً شایع است و به کرات در کلینیک مشاهده میشود. تخمین زده میشود در ایالات متحده چهل میلیون نفر دچار این مشکل میباشند در ایران آمار دقیقی وجود ندارد. ناخن از لایه هایی از جنس شاخی (corny) تشکیل شده است که این لایه ها خود نیز به یکدیگر اتصال دارند. در این لایه ها عناصر معدنی و آلی متعددی وجود دارند. ساختار ناخن در افراد مختلف با توجه به زمینه ژنتیک اندکی با یکدیگر متفاوت است. که همین امر موجب تفاوت در میزان استحکام و مقاوت ناخنها میشود. از آنجایی که ناخن یک عضو بیرونی است براحتی در معرض بسیاری از عوامل قرار میگیرد. این عوامل میتوانند موجب تغییر در خواص فیزیکی و یا مواد متشکله لایه ها شوند. که به این ترتیب زمینه ساز شکنندگی و نرمی ناخن خواهند بود.

گوشه کردن ناخن

گوشه کردن ناخن معمولاً در افرادی پدید می آید که عادت به جویدن ناخن دارند و یا دست های آنان در معرض تماس دائم با مواد شیمیایی است و ناخن ها را تمیز نمی کنند و پوست های اطراف ناخن ها را بر نمی دارند. این گوشه ها که به آسانی کنده می شوند، در محل آنها آماس های دردناکی به وجود می آید که نشانه عفونت است. برای درمان عفونت مذکور، باید محل را با الکل ید، مالش داد و یا انگشتان را در محلول اسید بوریک قرار داد. در جلوگیری از گسترش عفونت گوشه ناخن، باید گوشه را با دقت برید و اطراف ناخن را سوهان زد و از تماس زخم با هوا جلوگیری نمود.

با ناخنهای نرم و شکننده چه کنیم؟



اگر ناخنی ضعیف و شکننده است هیچ چیز نمیتواند آن را برای همیشه تغییر دهد. بلکه فقط میتوان با مصرف مداوم برخی محصولات آنها را تقویت کرد. ترکیبات متعددی با مارکهای مختلف وجود دارند که هر یک به نوعی عمل میکنند. انواع قدیمی تر حاوی فرم آلدئید هستند، که موجب سخت شدن سطح ناخن میشوند. اما بدلیل عوارضی که دارند کمتر مورد استفاده قرار میگیرند. برخی دیگر که مشهور به برق ناخن هستند همانند یک لایه عمل میکنند. یعنی در حقیقت یک لاک بی رنگ هستند که با افزودن ضخامت ناخن ظاهراً آنها را تقویت میکنند و چنین به نظر می آید که ناخن محکم شده است. این روش توصیه نمی شود چون در حقیقت یک بار اضافی به ناخن های ضعیف تحمیل میکند. ضمناً به هنگام پاک شدن نیز موجب تضعیف بیشتر میشود. برخی دیگر دارای ترکیبات رزینی با فرمولهای مختلف هستند که هر چند مضرات گروه دوم را کمتر دارند اما این گروه نیز عمدتاً لایه ای از محصول بر روی ناخن بجای میگذارند.

فرورفتگی ناخن در گوشت

این ناراحتی که بیشتر در انگشست شست پا پدید می آید ، هنگامی بروز می کند که ناخن، بد کوتاه شده و فشار زیاد کناره خارجی ناخن، موجب فرورفتگی آن در داخل گوشت می گردد.



درمان ناخنی که در گوشت فرو رفته است در صورت بروز عفونت، ابتدا درمان عفونت و سپس برداشتن یک قسمت از ناخن از گوشه آن می باشد. برای جلوگیری از فرورفتگی مجدد ناخن در گوشت، کوتاه کردن ناخن به روش صحیح، کم کردن حجم ناخن و از بین بردن ماده سازنده ی ناخن در محلی که در گوشت فرو می رود توصیه می شود.

لکه‌های سفید روی ناخن علل متفاوتی دارد



ناخن‌های شکننده (**Brittle nails**) یک مشکل شایع به خصوص در میان خانمهاست که مهمترین عامل ایجاد کننده آن تماس مکرر با آب، مواد شوینده و مواد شیمیایی است که باعث خشکی و شکنندگی ناخن می‌شود. و در این حالت ناخن‌ها لایه لایه و ضخیم می‌شوند و سطح آنها نامنظم و ناهموار می‌گردد. که پرهیز از تماس زیاد دست با آب، پوشیدن دستکش‌های نخی نازک در زیر دستکش‌های پلاستیکی در هنگام کارهای روزانه، پرهیز از تماس دستها با مواد شیمیایی مثل حلالهای لاک و کوتاه نگه داشتن ناخن و استفاده مکرر از ترکیبات نرم کننده و مرطوب کننده می‌تواند به بهبود این حالت کمک کند.

در بررسی بیماران باید به چند نکته توجه داشت؛

اینکه آیا این حالت مادرزادی است و یا اکتسابی؟

آیا در اثر عوامل خارجی (مثل ضربه) ایجاد شده است یا عوامل درونی مثل (کمبود آلبومین)؟

و اینکه الگوی سفیدی ناخن به چه شکل است (قسمتی از ناخن، تمام ناخن، نقطه‌ای، خطی، تعدادی از ناخنها و یا تمام ناخنها درگیر هستند).

در مجموع تروما، داروها و بیماریهای سیستمیک می‌توانند باعث ایجاد سفیدی ناخنها شوند و شاید بتوان گفت، که ضربه‌هایی که به طور مکرر به صفحه ناخن وارد می‌شود (مثل کندن صفحه ناخن توسط ناخنهای دیگر، استفاده از پولیش و مانیکور کردن) از شایعترین علل ایجاد کننده لکه‌های سفید روی ناخن باشد.

راه‌های درمان کجی، شکنندگی و گوشه نمودن و ترکیدن ناخن

ناخن نیز مانند هر عضو دیگری احتیاج به مراقبت و تغذیه دارد، مخصوصا که ناخن دست و پا مسئولیت مراقبت از نوک انگشتان ما را دارند و زمانی که ما ناخن‌های مقاوم و سالمی داشته باشیم، بهتر و راحت تر می‌توانیم کارهایمان را انجام دهیم. علاوه بر آن داشتن ناخن‌های مقاوم و سالم به زیبایی انگشتان ما به خصوص دست، کمک می‌کند و داشتن نوع مقاوم آن به خصوص برای کسانی که به کارهایی با ظرافتی خاص، مشغول هستند و یا کسانی که موسیقی کار می‌کنند، بسیار ارزشمند می‌باشد. در این میان، نقش ویتامین‌ها در سلامت این عضو، بسیار مهم می‌باشد و ویتامین‌های A, B, D از جمله این ویتامین‌ها بوده، کلسیم، ید و پتاسیم نیز از املاح مورد نیاز ناخن‌ها هستند که باید در برنامه غذایی به این مواد توجه لازم بشود.