



شاید فکر کنید ناخن در بدن انسان نقش چندان مهمی ندارد اما آن در زیبایی دست و پا بسیار مهم است. پزشکان با بررسی ناخن ها می توانند به تعدادی از بیماری های سیستمیک در افراد پی ببرند.

ناخن در کارکرد انگشتان و حفاظت از بافت نرم دست و پا نقش مهمی دارد و از همه مهم تر اینکه اگر دچار بیماری یا عفونت شود، درد بسیار شدیدی به وجود خواهد آورد که آسایش فرد را از بین خواهد برد. ناخن نیز مانند هر عضو دیگری از بدن در معرض بسیاری از عوامل بیماری زا قرار دارد؛ باکتری ها، قارچ ها، ویروس ها، عوامل شیمیایی، فیزیکی و... از جمله بیماری های شایع ناخن به خصوص ناخن پا، قارچ ناخن است. مهمان این هفته میزگرد زیبایی از نحوه ابتلا و روند درمانش برایمان گفته اند. امیدواریم صحبت های کارشناسان سلامت برای ایشان و سایر خوانندگان «سلامت» مفید باشد.

• آقای فریبرز می گوید باغبانی برایش دردسر شده است

چهار انگشتم بیمار شده اند!

• چطور شد که به قارچ ناخن مبتلا شدید؟

به دلیل مشکلاتی که ناخنم داشت به متخصص پوست مراجعه کردم و گفتند به دلیل تماس با خاک دچار بیماری قارچی شده ام. ۵۹ سال از خدا عمر گرفته ام و کارم باغبانی بوده است اما آخر عمری باغبانی برآیم دردسر شد. تقریباً از ۷۸ سال پیش که گفتند قندم بالا رفته، کارم کمتر شد. ۴ سالگی می شود که باغبانی را کنار گذاشته ام و هر از گاهی سر زمین می روم. معمولاً سر زمین یا دمیایی به پا داشتم یا پا برهنه بودم و پزشک می گوید احتمالاً به همین دلیل دچار قارچ ناخن شده ام.

• چطور متوجه مشکلاتان شدید؟

از ۲ سال پیش ناخن شست پام شروع کرد به ضخیم شدن. صفحه ناخن سفید و شکننده شد. اول اهمیتی ندادم اما کم کم ۴ انگشت پا یعنی ۲ انگشت شست و ۲ انگشت کوچک درگیر شدند. چون دیابتی هستم فرزندانم همیشه مراقب سلامت پاهایم هستند. یکی از فرزندانم بعد از دیدن این حالت مرا به دکتر برد.

• درد نداشتید؟

نه، بیشتر ظاهر ناخنم خراب شده بود. البته کمی خارش هم داشتم.

• پزشک چه درمانی تجویز کردند؟

طی یک دوره درمان های مختلفی دریافت کردم که تاثیری نداشتند. داروها پماد موضعی بودند اما اثر چندانی نداشتند. به یک متخصص پوست دیگر مراجعه کردم که آزمایش قارچ برآیم نوشتند و جواب آن نشان داد قارچ ناخن دارم. یکسری دارو دادند که باید ۲ تا ۳ ماه مصرف می کردم و دوباره آزمایش می دادم.

• نگاه متخصص پوست

قارچ ناخن دارید؟ دست ندهید!

دکتر مجتبی امیری

استادیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا...

قارچ ناخن عاملی مسری است و فرد مبتلا باید برای پیشگیری از پیشرفته شدن قارچ و کاهش احتمال سرایت، نه تنها درمان را به موقع آغاز کند بلکه نکته های بهداشتی را هم رعایت کند. البته قارچ به راحتی منتقل نمی شود و برای ابتلا یک زمینه فردی نیاز است اما به هر حال فرد مبتلا به قارچ ناخن، یک منشاء عفونت دارد که به راحتی می تواند این میکروارگانیسم را در محیط پخش کند. هرچه به کاهش پخش قارچ کمک شود، احتمال ابتلا به دیگران کمتر خواهد شد. استفاده از وسایل شخصی مثل لیف، ناخن گیر، سنگ پا، کفش و... برای فرد مبتلا ضروری است و این اشخاص بهتر است تا جای ممکن از دست دادن با دیگران خودداری کنند. یکی از سوال های بیشتر خانم های مبتلا به قارچ ناخن دست این است که هنگام آشپزی باید دستکش دست کنند یا نه. در جواب باید گفت هنگام آشپزی ممکن است قارچ وارد ماده خوراکی شود و دیگران آن را بخورند اما خوردن قارچ باعث بروز مشکل نمی شود و بیشتر از طریق پوشیدن کفش مشترک یا استفاده از ناخن گیر مشترک سرایت می کند اما مبتلایان برای کاهش میزان رطوبت اطراف ناخن و کاهش پایداری و رشد قارچ بهتر است هنگام کار با آب دستکش به دست کنند.

• نگاه کارشناس ارشد تغذیه

قارچ ناخن دارید؟ ماست پروبیوتیک بخورید!

خدیجه رحمانی

عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه کشور

تغذیه نیز در پیشگیری و درمان بیماری های قارچی به خصوص عفونت های مکرر قارچی موثر است. کسانی که در معرض ابتلا به این نوع عفونت قرار دارند، برای پیشگیری باید از مصرف موادقندی خودداری کنند و مصرف شیر و لبنیات، به خصوص ماست را افزایش دهند. رژیم غذایی کم چرب و کم کالری حاوی کربوهیدرات های پیچیده و بدون انواع شیرینی ها و مصرف ماست پروبیوتیک هم می تواند مفید باشد. ماست پروبیوتیک حاوی باکتری های زنده ای است که از رشد قارچ ها جلوگیری می کند. مصرف ۱۵۰ تا ۲۴۰ میلی لیتر ماست پروبیوتیک حاوی لاکتوباسیلوس در بیماری های عفونی قارچی ساده به بهبود فرد کمک می کند. سیر نه تنها در پیشگیری، بلکه در درمان عفونت های قارچی ساده نقش مهمی دارد. مصرف مکمل های پروبیوتیک لاکتوباسیلوس به عنوان مکمل های تغذیه ای در درمان عفونت قارچی ساده موثرند. با توجه به علل و عوامل دخیل در بروز بیماری های قارچی، به خصوص در انواع پیچیده آنها، غیر از رعایت نکته های تغذیه ای، لازم است فرد درمان های دارویی را هم ادامه دهد.

## • نگاه متخصص پوست

دکتر امیر هوشنگ احسانی

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

گاهی باید ناخن بیمار را کشید

• آیا واقعا خاک انتقال دهنده قارچ است؟

بله، عامل بیماری این آقا نوعی قارچ است که در محیط و خاک وجود دارد یا از طریق تماس با حیوانات اهلی افراد را مبتلا می کند.

• تمام کشاورزان یا دامداران مستعد ابتلا به این قارچ هستند؟

نه، بدون جوراب یا کفش راه رفتن در محیط بیرون به خصوص در خاک یا استخرهای عمومی یا استفاده مشترک از دمپایی یا کفش های راحتی و حتی حمام های مشترک شرایط را برای ورود قارچ به پوست و رشد آن در ناخن فراهم می کند. کسانی که بهداشت را رعایت نکنند، مستعد ابتلا هستند.

• علائم ابتلا به قارچ ناخن چیست؟

علائم اولیه بی سروصدا هستند و بعد از مدت ها تشخیص داده می شوند اما با انتقال قارچ به بافت ناخن، رشد آن مختل می شود. در این شرایط ناخن شکننده خواهد شد و شکل عادی خود را از دست می دهد و به سختی با ناخن گیر گرفته می شود و روز به روز ضخامت آن بالا می رود. وقتی قارچ باعث ضخیم شدن و تخریب صفحه ناخن و وارد شدن آن به گوشت اطراف شد، باعث دردناک شدن ناحیه می شود و بافت اطراف ناخن را عفونی می کند. التهاب بافت دور ناخن علامت مشخصه قارچ ناخن است.

• روش تشخیص، مشاهده علائم ظاهری است؟

نه، با یک آزمایش ساده به شکل تراشیدن پوست های زیر ناخن و دیدن قارچ زیر میکروسکوپ، می توان ابتلا به این قارچ را تشخیص داد.

• برای درمان معمولا چه روشی توصیه می شود؟

طولانی ترین دوره درمان قارچ های پوست، مربوط به قارچ ناخن است. هر دارویی در ناخن نفوذ نمی کند و باید حتما از داروهای خوراکی ضدقارچ استفاده کرد. این درمان بین ۲ تا ۴ ماه طول می کشد و گاهی لازم است ناخن کشیده شود البته کشیدن ناخن به تنهایی موثر نیست. باید درمان ضدقارچ نیز ادامه یابد تا قارچ رشد نکند. درمان های ناکامل باعث ریشه کن نشدن قارچ می شود و شاید ظاهر ناخن بهبود یابد اما قارچ همچنان در بافت وجود دارد. بعد از اتمام دوره درمان، لازم است دوباره آزمایش قارچ داده شود. با منفی شدن جواب آزمایش، درمان ها متوقف می شود.

• قارچ ناخن، به خصوص برای این آقا که بیمار دیابتی هستند، خطرناک است؟

در افراد مبتلا به دیابت، ابتلا به قارچ ناخن به خصوص در پا شایع است و به مرور قارچ ناخن با قارچ کف پا و پوست همراه می شود و می تواند مشکل ساز شود اما به طور کل قارچ ناخن به تنهایی برای سلامت خطرناک نیست و فقط ظاهر ناخن را نازیبا می کند و کمی دردناک است.

• آیا قارچ ناخن قابل سرایت است؟

بله، قارچ ناخن به سایر ناخن ها سرایت می کند. گاهی قارچ به یک ناخن محدود است و گاهی تمام ناخن ها را درگیر می کند. بعد از درگیری ناخن های پا ممکن است ناخن های دست هم درگیر شوند اما معمولا کمتر اتفاق می افتد که اول ناخن های دست و بعد پا درگیر شوند. فردی که قارچ ناخن دارد، نباید با ناخن گیری که برای کوتاه کردن ناخن درگیر استفاده می کند، سایر ناخن هایش را بگیرد و باید وسایل شخصی و به خصوص وسایل حمامش را جدا کند. کفش، دمپایی و روفرشی او باید اختصاصی باشد تا سایر افراد خانواده مبتلا نشوند.

## • نگاه متخصص پوست و مو

دکتر منصور نصیری کاشانی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

چه کسانی مستعد عفونت قارچی ناخن اند؟

عوامل ابتلا به قارچ بیشتر محیطی است و عوامل ژنتیکی جز در یک مورد تاثیرگذار نیستند. ضربه های شدید به ناخن، رطوبت موجود در اطراف ناخن، مصرف کورتون چه به شکل خوراکی چه به شکل موضعی، بیماری هایی مانند دیابت و آیدز، مصرف داروهای شیمی درمانی یا ابتلا به بیماری های نقص سیستم ایمنی، داشتن شغل هایی مثل دریانوردی، شنا، غواصی و کشاورزی در آب فرد را در معرض ابتلا به قارچ ناخن قرار می دهد.

یکی از علائم ابتلا به قارچ ناخن تغییر شکل ناخن و جدا شدن آن از بسترش است اما هر تغییر شکل و جدا شدن ناخن از بستر، به معنی ابتلا به قارچ ناخن نیست. به هر حال از آنجا که تغییرات ناخن به کندی رخ می دهد، لازم است افراد به ناخن هایشان توجه و با مشاهده تغییرات جدی سریع به پزشک مراجعه کنند. برخی تغییرات به خصوص در انگشتان کوچک پا طبیعی و به دلیل فشار کفش است و جدی محسوب نمی شود اما در تغییراتی که به شکل پوک و پودر شدن ناخن است، معمولا قارچ ناخن دخیل است و باید با مشاهده اولین علائم به متخصص پوست مراجعه کرد.

بسیاری از خانم هایی که مرتب لاک می زنند یا از ناخن مصنوعی استفاده می کنند، به محض تغییر شکل ناخن یا تغییر رنگ آن فکر می کنند دچار قارچ ناخن شده اند. درست است که این علائم از علائم قارچ ناخن هستند اما نه همیشه. لاک یا ناخن مصنوعی به طور طبیعی باعث ابتلا به قارچ ناخن نمی شوند اما اگر فرد بهداشت را رعایت نکند، زمینه را برای آسیب رسیدن ناخن فراهم می کند و هر آسیبی زمینه را برای ابتلا ناخن به قارچ فراهم خواهد کرد. افرادی که بعد از استفاده طولانی مدت از ناخن مصنوعی دچار تغییر رنگ یا شکل ناخن و جدا شدن آن از بسترش می شوند، بهتر است چند ماه به ناخن استراحت دهند. طی این چند ماه یا مشکل حل می شود یا بیماری خود را کاملا نشان می دهد و پزشک می تواند درمان ها را آغاز کند.

## • نگاه فوق تخصص غدد

پای تان دیابتی نشود!

عفونت های قارچی در بیماران دیابتی شایع تر از سایر افراد است. این عفونت ها خود را به شکل تغییرشکل ناخن و زخم های بین انگشتان پا نشان می دهند که با خارش، سوزش و درد همراه است. اگر عفونت قارچی نادیده گرفته شود، در ادامه میکروب های دیگر که معمولا روی پوست وجود دارند، روی عفونت قارچی سوار می شوند و زخم پای دیابتی به وجود آورد. اگر این زخم درمان نشود، باعث قطع پا خواهد شد.

بیماران دیابتی باید نکته هایی را برای پیشگیری از ابتلا به عفونت قارچی رعایت کنند از جمله اینکه روزانه پای خود را با آب و صابون بشویند. درجه آب را حتما با دست تنظیم کنند زیرا حس پا در این بیماران کاهش می یابد و شاید متوجه داغی آب نشوند. بعد از شستشوی پا، حتما باید لای انگشتان پا را خشک کنند زیرا خیس و مرطوب ماندن بین انگشتان پا، فرد را مستعد ابتلا به عفونت قارچی می کند. اگر پوست پاهای این بیماران، خشک است و ترک می خورد، برای جلوگیری از ترک خوردگی و زخم شدن پا، پوست را حتما چرب کنند اما لای انگشتان را نباید چرب کرد زیرا این کار فرد را مستعد عفونت قارچی می کند.

اگر کسی در پی عفونت قارچی به زخم پای دیابتی مبتلا شد که علایمی نظیر خارش، سوزش و زخم دارد باید بلافاصله به پزشک مراجعه کند تا تحت درمان قرار گیرد. اگر متخصص پوست، ناخن کشیدن را توصیه کند، انجام این کار در محیط استریل و تحت نظر متخصص برای بیمار دیابتی مشکل ساز نیست.

## راهنمای کوتاه کردن ناخن



ناخن های شما بازتاب کاملی از شما به عنوان یک فرد متشخص هستند. شاید لازم باشد ناخن هایی بلند و رنگارنگ را برای حضور در یک مهمانی بپارایید، یا بر عکس، برای مواقعی مانند ورزش و یا کار کردن، ترجیح دهید ناخن های خود را کوتاه کنید.

داشتن ناخن های کوتاه یا بلند، مهم نیست؛ نکته مهم این است که آن ها را به خوبی کوتاه شده باشند و همچنین تمیز، محکم و زیبا به نظر برسند.

گرفتن ناخن نقش بسیار مهمی در بهداشت فردی ایفا می کند. ممکن است ناخن گرفتن امری ساده به نظر برسد، اما در اغلب مواقع اگر به درستی انجام نشود میتواند مشکلات کوچکی مانند شکاف های ناخن یا فرو رفتگی ناخن در گوشت را برای ما به وجود آورد. پس برای اینکه ناخن هایی تمیز، محکم و سالم داشته باشید، قدم های زیر را به ترتیب ادامه دهید.

قبل از هر کاری مطمئن شوید که ابزار مورد نیاز را برای شروع کار آماده کرده اید:

۱ ناخن گیر

۲ سوهان ناخن

۳ دستمال

۴ لاک ناخن

پس از آماده کردن ابزار و رعایت این نکات، می توانید کار را شروع کنید:

۱ ناخن گیرهای کوچک و متوسط و دارای تیغه با انحنای کم، برای اصلاح ناخن های دست بسیار مناسب هستند. در عوض، ناخن گیر های بزرگ با تیغه بدون انحنا برای ناخن های پا نوع مناسب می باشند.

۲ ناخن گیرهای خود را تمیز و ضد عفونی کنید. قبل از شروع، حتما باید مطمئن شوید که ناخن گیرهای شما تمیز هستند. ناخن گیرهای خود را برای پاک کردن گرد و غبار و کثیفی های ناخواسته شستشو دهید. داشتن یک ناخن گیر شخصی توصیه می شود اما زمانی که شما و شخص یا اشخاص دیگری از ناخن گیرها به صورت مشترکی استفاده می کنید، ضدعفونی کردن ناخن گیر، قبل از شروع کار ضرورت بیشتری پیدا می کند.

۳ ناخن های خود را به خوبی شستشو دهید. شما می توانید به هنگام دوش گرفتن، ناخن های خود را هم تمیز کنید و یا دست و پای خود را با صابون های ضد باکتری بشویند. به خوبی آن ها را با حوله خشک کنید تا آب اضافه آن پاک شود. این مرحله نه فقط ناخن های شما را تمیز می کند، بلکه به آن ها کمک می کند تا نرم تر شده و در نتیجه کوتاه کردن آنها آن ها راحت تر شود.

۴ به دنبال یک مکان با نور خوب بگردید. شما باید گرفتن ناخن ها را در مکانی انجام دهید که نور مناسب باشد و شما به وضوح ببینید که در حال انجام چه کاری هستید. همچنین دستمال یا سطلی آماده کنید تا بتوانید ناخن های گرفته شده را به راحتی جمع آوری کرده و دور بریزید.

۵ قبل از شروع به کار آن ها را به دقت بررسی کنید. تصمیم بگیرید که آیا می خواهید آن ها را تا حدی که اندکی از سفیدی شان دیده شود، کوتاه کنید و یا اندکی بلندتر و با سرگرد یا صاف اصلاح شوند؟ پس از اینکه به نتیجه رسیدید، ناخن گیر را باز کرده و شروع به گرفتن ناخن ها کنید.

۶ حالا که شروع کرده اید، مهم نیست که از کدام انگشت شروع کنید؛ نکته مهم این است که ناخن گیر را به درستی بر روی ناخن ها حرکت دهید و به خوبی آنها را بچینید.

۷ ناخن گیر را در یک سمت ناخنی قرار دهید که می خواهید بگیرید. مطمئن شوید که قسمت انحنا دار تیغه ناخن گیر را روی قسمت سفیدی ناخن قرار داده اید. دقت کنید که ناخن گیر را زیاد زیر ناخن قرار ندهید تا غافلگیرانه پوست دست خود را ببرید. بهتر است اهرم را به آرامی فشار دهید و چنانچه کوچکترین دردی در دستان خود حس کردید، جای ناخن گیر را عوض کنید.

۸ اهرم را فشار دهید تا ناخن را چیده و یا به اصطلاح ناخن را بگیرد. با دقت انحنای ناخن را برای یک گرفتن هموار و صاف دنبال کنید. بعد از هر گرفتن، انگشتان را بررسی کنید تا پوست اضافی و یا تکه ناخن آویزانی بر آنها باقی نمانده باشد.

۹ پس از اینکه ناخن های دست خود را به خوبی اصلاح کردید، نوبت ناخن های پا است. بنشینید و یک سمت زانوی خود را بغل کنید تا به راحتی دستتان به انگشتان پا برسد و به آنها اشراف داشته باشید. اهرم ناخن گیر بزرگ خود را بگیرید و تیغه صاف آن را روی قسمت سفید ناخن پای خود قرار دهید. مطمئن شوید که ناخن گیر را به طوری قرار داده اید که پوست شما را نمی خراشد. اگر احساس ناراحتی کردید کمی جای ناخن گیر را عوض کنید.

۱۰ ناخن های پای خود را با دقت بگیرید. سعی نکنید ناخن ها را برای اینکه مثل شکل انگشت پا بشوند گرد بگیرید. آن ها را صاف کوتاه کنید تا از فرو رفتن ناخن در گوشه های گوشت انگشتان پا جلوگیری کنید. مطمئن شوید که ناخن های پای خود را با یک اندازه قابل قبول و متوسط می گیرید. به هیچ عنوان ناخن های پا را از ته کوتاه نکنید. افراط در میزان کوتاهی ناخن ها پا، فقط باعث درد و عذاب بیشتر در زمان رشد و فرو رفتن ناخن در گوشت می شود.

۱۱ حالا که تمام ناخن های خود را کوتاه کردید، با استفاده از سوهان ناخن هر سطح غیر هموار و خشنی که در ناخن های خود حس می کنید، صاف و یک دست نمائید. شما می توانید از سوهان ناخن، بعدها نیز استفاده کنید تا شکل ناخن خود را مورد توازن قرار دهید. زمانی که سوهان می کشید این کار را در یک جهت انجام دهید؛ از یک گوشه شروع و به سمت دیگر ناخن تان حرکت کنید.

۱۲ کمی مرطوب کننده به دست های خود بزنید و با مواد شوینده انگشتان خود را بشوئید تا پوست شاخی (پوست سفید کنار ناخن) را مرطوب نگه دارید. پوست شاخی باقی است که صفحه ناخن (ناخن اصلی) را در قسمت پایه و اتصال به پوست و گوشت، می پوشاند.

#### • نکات و هشدارها

اگر در هنگام گرفتن ناخن، انگشتان دست یا پای خود را مجروح کردید، با استفاده از یک دستمال تمیز یا تکه ای پنبه محل جراحت را به آرامی فشار دهید تا خونریزی متوقف شود.

اگر شما ناخن های ضعیف یا شکننده دارید، توصیه می شود با استفاده از لاک بی رنگ آن ها را لاک بزنید تا به آن ها مقاومت بیشتر بدهید و از شکنندگی آن ها جلوگیری کنید.

از خوردن ناخن اجتناب کنید چون این کار می تواند منجر به شکننده شدن ناخن ها شده و باعث کنده شدن قسمتی از ناخن می شود. اگر می خواهید ناخن های سالمی داشته باشید این عادت بد را کنار بگذارید.

زمان شستشوی ظروف و یا حمل مواد شیمیایی حتما از دستکش های پلاستیکی استفاده نمایید تا از ناخن های خود محافظت کنید.

کفش های تنگ نپوشید، این مساله باعث بروز فشار بر روی انگشتان پای شما می شود و به زودی باعث فرو رفتن ناخن در گوشت و مشکلات پا می شود.

به هنگام استفاده از مواد سخت کننده ناخن مانند فرمالدهید یا تولوئن سولفونامید، مراقب باشید؛ چرا که این مواد ممکن است باعث ناراحتی پوست شوند.

برای ارسال دیدگاه خود [اینجا](#) کلیک کنید

#### عوارض ناخن مصنوعی !!



هر دختری دوست دارد در زیباترین شب زندگی اش، فشننگ تر از همیشه به نظر برسد اما گاهی دردسرها این زیباتر شدن از همان فردای عروسی خود را نشان می دهند، همان طور که اقدام های آرایشگر برای جلوه دادن بیشتر به ناخن های این خانم جوان در یک شب، ۲ ماه است زیبایی را از دست ها و ناخن هایش گرفته و درد زیادی هم کشیده است...

اگر جشن عروسی شما هم نزدیک است، شاید مطالعه این «میزگرد» کمکتان کند تا زیر بار هر اقدامی نروید و به این نتیجه برسید که زیبایی هم قیمتی دارد.

**خانم ندا که برای شب عروسی اش ناخن گذاشته، می گوید:**

وقتی چسب زد، گوشه ناخنم سوخت

• چرا ناخن هایتان به این حال و روز افتاده؟

چند ماه پیش مجلس عروسی ام بود. مناسفانه به دلیل کارهای متعددی که قبل از عروسی داشتم، فرصت نکردم به ناخن هایم توجه کنم و بیشتر آنها شکستند بنابراین روز عروسی آرایشگر برای زیباتر به نظر رسیدن دست هایم، ناخن های مصنوعی ای با چسب روی ناخن های خودم چسباند. بعد از تمام شدن مجلس، چون از وجود ناخن های بیش از حد بلند روی دستم کلافه بودم، سعی کردم آنها را بکنم که این بلا سرم آمد.

• مگر چه کردید؟

ناخن کار سالن گفته بود با قرار دادن انگشت هایم در آب گرم، ناخن های مصنوعی به راحتی جدا می شوند اما من انگشت هایم را در یک کاسه آب جوش گذاشتم و تاثیری نداشت. فقط یکی، دو تای آنها کنده شدند که قسمتی از ناخنم هم به زیر آنها چسبیده بود.

• یعنی یک لایه از ناختانم هم کنده شد؟

کاش فقط یک لایه بود. آن شب وقتی دیدم کلنجار رفتن با ناخن ها سودی ندارد، با اینکه خیلی اذیت می شدم و ناخن ها انگار روی دستم سنگینی می

کردند و مدام به همه جا گیر می کردند، از خیر کنند آنها گذشتم ولی فردای آن روز، مجلس پاختی بود و چون برخی ناخن ها کنده شده بود، دستم منظره جالبی نداشت بنابراین صبح روز بعد، باز هم یک کاسه آب جوش و... ولی این بار هم کاری از پیش نرفت و با همان وضع جلوی مهمان ها ظاهر شدم.

#### ▪ پس ناخن ها بالاخره به مرور زمان و خودبه خود افتادند؟

نه، ۲ روز دیگر هم گذشت و من باید سرکار می رفتم و با این وضع نمی شد. در ضمن چون می خواستم وضو بگیرم، مدام نگران بودم نکند وضویم با این ناخن ها درست نباشد.

#### ▪ چه کردید؟

در این دو روز هم بارها سرانگشتانم را در آب جوش گذاشته و تاثیری ندیده بودم. دیگر خسته شده بودم و این بار کمی به ناخن ها فشار آوردم و سعی کردم آنها را بکنم.

#### ▪ کنده شدند؟

بله، ولی طوری که در جاهایی که چسب وجود داشت، گوشت زیر ناخن پیدا شد. ناخن هایم خیلی سست شده بودند و این اتفاق بدون اینکه خیلی فشار به آنها وارد کنم، افتاد.

#### ▪ درد داشت؟

خیلی زیاد. روی ناخن هایم چه آنهایی که قبلا راحت تر کنده شده بودند و چه ناخن های بعدی، لایه لایه و کبود بود. هفته اول وقتی سرانگشتانم به جایی می خورد، به شدت درد می گرفت.

#### ▪ حالا وضعیت بهتر شده؟

بله، ولی چون ناخن هایم لایه لایه شده، کمی که بلند می شود، می شکنند و مجبورم مدام ناخن هایم را کوتاه کنم.

#### ▪ نمی دانید با چه چسبی ناخن ها را برایتان چسبانده بود؟

فکر کنم چسب قطره ای بود. وقتی هم که آن را زد، گوشه های ناخنم به شدت سوخت و کناره های آن، قرمز و تا مدتی پوسته پوسته بود.

#### ▪ اگر استون برای جدا کردن ناخن ها می زدید، بهتر نبود؟

نه، خانمی که ناخن ها را گذاشت، گفت این ناخن در استون حل می شود و بیشتر به دستت می چسبند، فقط آب جوش!

#### ● نگاه متخصص پوست

نظر دکتر سیدمسعود داودی درباره سوژه «میزگرد زیبایی»

#### عوارض ناخن مصنوعی، قابل توجه است

▪ برای خیلی از عروس خانم ها روز عروسی ناخن های مصنوعی موقت گذاشته می شود که معمولا آنها را دچار مشکلاتی مانند این خانم می کند. آیا نوع و جنس ناخن فرد در بروز این مشکلات تاثیر دارد؟

درست است که جنس ناخن و پوست هر کس با دیگری متفاوت است، ولی این ناخن ها و چسبی که برای اتصال آنها به ناخن به کار می رود، می توانند برای همه حساسیت و مشکل زا باشند، اما این مشکل در برخی افراد ممکن است با یک بار استفاده از ناخن مصنوعی بروز کند و در برخی دیگر بعد از چند بار.

#### ▪ علت مشکلی که برای این خانم ایجاد شده چیست؟

ناخن های مصنوعی به ریشه ناخن صدمه می زنند. این صدمه می تواند فیزیکی یا شیمیایی باشد. صدمه فیزیکی زمانی که ناخن مصنوعی روی ناخن اصلی سوار یا از روی آن جدا می شود، بروز می کند و تغییر شکل صفحه ناخن را به دنبال دارد. آسیب شیمیایی چسب به ریشه ناخن هم علاوه بر اینکه می تواند باعث بدشکلی ناخن شود، گاهی باعث از بین رفتن آن می شود.

#### ▪ این بدشکلی دائمی است؟

می تواند دائمی هم باشد. گاهی ریشه ناخن چنان آسیب می بیند که دیگر درمان نمی شود مثل درختی که پای آن موادشیمیایی بریزند و ریشه اش خشک شود. این درخت دیگر نخواهد رویید.

#### ▪ اینکه ناخن زبری کوتاه یا بلند باشد، تاثیری در مقدار آسیب ندارد؟

نه، هیچ تاثیری ندارد.

#### ▪ جنس ناخن مصنوعی چه؟ اگر ناخن بکارند، بهتر نیست؟

بعضی از این ناخن ها که در بازار به صورت آماده وجود دارند، از جنس پلاستیک هستند و بعضی دیگر را آرایشگر با خمیر خاصی می سازد که از نظر قوام مثل ناخن طبیعی است. هر دوی این ناخن ها آسیب رسان هستند ولی مشکل اصلی چسب است.

#### ▪ حتی اگر چسب مخصوص ناخن هم استفاده شود؟

حتی چسب مخصوص ناخن هم به ریشه ناخن آسیب می رساند و می تواند آن را برای همیشه از بین ببرد. بهترین حالت، آسیب های ظاهری هستند. برای این خانم که از چسب صنعتی برایشان استفاده شده، وضعیت حادثر است و هم امکان آسیب ریشه ناخن وجود داشته و هم بستر ناخن آسیب شدیدتری دیده است.

• اینکه می‌گویند اگر ناخن مصنوعی طولانی مدت روی ناخن اصلی بماند، به آن هوا نمی‌رسد و مشکل ساز می‌شود، درست است؟

نه، چون ناخن بافت مرده است و ریشه اش زیر پوست قرار دارد و اکسیژن را از خون می‌گیرد. این ناخن فقط از نظر ماندن مواد چسب برای سلول‌های زنده اطراف ناخن آسیب رسان است ولی خود بافت ناخن مرده است.

• وقتی این خانم ناخن مصنوعی را کنده اند، بستر ناخن هم جدا شده طوری که می‌گویند قرمزی آن مشخص شده است. امکان عفونت آن نیست؟

این چسب خیلی محکم بوده و هنگام کنده شدن ناخن مصنوعی از ناخن اصلی، گوشت زیر آن هم کنده شده است. در این موارد بستر ناخن در معرض هوا قرار می‌گیرد و ممکن است میکروب و هوا به آن راه یابد یا خشک شود، در این صورت طوری تغییر می‌کند که صفحه ناخن دیگر به آن نمی‌چسبد و ممکن است برای همیشه شکل ناخن تغییر کند بنابراین باید حتما مدام آن را با پمادهای آنتی‌بیوتیک مانند جنتامایسین چرب کنند تا ترمیم کامل انجام شود. در مواردی هم که ناخن به دلیل حادثه‌ای کاملاً از بسترش جدا می‌شود، همین روش باید انجام شود. گاهی هم خطی دائمی روی ناخن می‌افتد که هیچ کاری نمی‌توان برای آن انجام داد.

• اینکه آرایشگر گفته اگر سر انگشتان را در آب جوش قرار دهند چسب‌ها راحت‌تر باز می‌شود، صحت دارد؟

نه، اگر این‌طور بود که ناخن‌ها کنده می‌شد. آب جوش تأثیری روی این چسب‌های صنعتی نمی‌تواند داشته باشد. این کار غیر از اینکه به پوست سر انگشت‌ها آسیب بزند، فایده دیگری ندارد. بالاخره زیبا بودن دست‌ها در روز عروسی خیلی مهم است هیچ راهکاری برای استفاده ایمن از این ناخن‌ها وجود ندارد؟

نه، مثل این می‌ماند که کسی بخواهد با چشم بسته وسط بزرگراه برود و دنبال راهی برای ایمن بودن باشد! ممکن است هیچ اتفاقی برایش نیفتد ولی درصد آسیب جدی دیدن او بسیار زیاد است.

## • نظر ناخن‌کار آرایشگاه

## مریم مقصودی ملک شاه

## به هر آرایشگری اعتماد نکنید

معمولاً برای عروس خانم‌هایی که تمایلی به کاشت ناخن ندارند، ناخن‌های مصنوعی آماده‌ای که در بازار وجود دارد، گذاشته می‌شود. این ناخن‌ها معمولاً مشکل ساز نیستند اما به شرطی که ناخن‌کار به نکته‌هایی توجه و آنها را رعایت کند هرگونه بی‌دقتی از سوی ناخن‌کار می‌تواند مشکل ساز شود. آرایشگر باید از چسب مخصوص ناخن استفاده و با دقت و تمیز کار و سوهان‌کشی کند ولی متأسفانه به دلیل گران‌قیمت بودن چسب‌های مخصوص ناخن، برخی افراد آن را به صرفه نمی‌دانند و چسب‌های صنعتی (قطره‌ای) به کار می‌برند. این چسب‌ها علاوه بر اینکه به ساختمان ناخن آسیب می‌زنند، گوشه‌ها و پوست اطراف آن را هم دچار مشکل پوسته‌پوسته شدن و حتی حساسیت‌های شدید، قرمزی، خارش و... می‌کنند و دیر هم کنده می‌شوند. معمولاً کاشت ناخن روش سالم‌تری است و امکان برداشتن آن پس از ۲ روز وجود دارد، اما این کار نه به صرفه است و نه منطقی و آثار جانبی خودش را دارد چون به هر حال برای برداشتن آن باید موادی به ناخن بزیم.

معمولاً به عروس خانم‌هایی که تمایل دارند این ناخن‌ها را همان شب عروسی بردارند، توصیه می‌شود سرانگشت‌ها را در آب جوش یا نوشابه به فرو ببرند، اما این روش‌ها هم در دسرهای خودشان را دارند و گاهی کارساز نیستند مخصوصاً اگر چسب قطره‌ای به کار رفته باشد. بهترین کار این است که برای کندن ناخن به کسی که ناخن‌ها را برایشان گذاشته، مراجعه کنید.

گاهی ناخن‌کار برای کندن ناخن‌های مصنوعی، پنبه کوچکی را با استون آغشته می‌کند و آن را روی ناخن می‌گذارد و دور آن را کاملاً با فویل می‌پیچد و ناخن‌ها را پس از مدتی جدا می‌کند اما این کار قلق‌های خاصی دارد و خود مشتری نباید این کار را انجام دهد چون ممکن است استون، ناخن مصنوعی را حل کند و بیشتر مشکل ساز شود و به ناخن اصلی صدمه بخورد. اغلب مشتری‌ها می‌دانند که پزشکان این دستکاری‌ها را مضر می‌دانند ولی عواقب احتمالی کار را به منظور زیبا شدن می‌پذیرند. ماندن ناخن مصنوعی به مدت بیش از ۲ روز روی ناخن اصلی به هیچ وجه صلاح نیست. من موارد متعددی را دیده‌ام که پس از این مدت با احساس ناراحتی، برای برداشتن ناخن مراجعه کرده‌اند و بعد از برداشتن ناخن متأسفانه دیده‌ام زیر آن کپک زده است بنابراین حتماً باید نهایتاً بعد از مجلس پاختی برای برداشتن آنها اقدام و به آرایشگر مراجعه کرد. ناخن‌کار می‌تواند برای عروس خانم‌هایی که تمایل به کاشت ندارند، مانیکور انجام دهد و ناخن‌ها را سوهان‌کشی و تمیز کند و با لاک و طراحی، جلوه زیبایی به آنها بدهد.

معمولاً خانم‌هایی که ناخن‌هایشان خوش فرم است و خوب رشد می‌کند و فقط مشکلشان ریش‌ریش شدن سر آنهاست، با اصلاح تغذیه و چرب نگه داشتن ناخن‌ها و استفاده از دستکش هنگام کار با آب و مواد شوینده و گردگیری، می‌توانند ناخن‌هایشان را بلند نگه دارند و نکته مهم دیگر استفاده نکردن از سوهان‌های فلزی است که ما به تجربه دیده‌ام باعث ریش‌ریش شدن و آسیب دیدن بیشتر سر ناخن می‌شود، به جای آن باید سوهان‌های مقوا ماندگی را که در بازار وجود دارد و ناخن‌کارها از آن استفاده می‌کنند، به کار برد.

برای کاشت ناخن یا حتی گذاشتن ناخن مصنوعی برای یک شب هم به آرایشگری مراجعه کنید که از کار و وجدان کاری او مطمئن باشید و بدانید برای سود بیشتر سلامت شما را به خطر نمی‌اندازد. مثلاً برخی از ناخن‌کارها از لیکوئیدهای دندان پزشکی در کاشت ناخن استفاده می‌کنند که به رنگ‌های زرد و سفید است و بوی تند دارد و به ناخن اصلی صدمه زیادی می‌زند در حالی که لیکوئید ناخن بنفش رنگ است و بوی ترشیدگی نمی‌دهد.

تمام هم و غم آرایشگری که ناخن می‌گذارد باید حفظ ناخن اصلی باشد و اگر دیدید به این نکته توجه نمی‌کند و بستر ناخن اصلی را می‌تراشد و از بین می‌برد یا از مواد خوبی استفاده نمی‌کند، به او مراجعه نکنید.

## • نگاه متخصص پوست

## دردسرهای ناخن گذاشتن یکی دو تا نیست

## دکتر بهروز باریک بین

## عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

یکی از مشکلاتی که خانم‌های جوان زیادی با آن مراجعه می‌کنند، مشکلات ناخن به دنبال کاشت ناخن مصنوعی است. این مشکلات از موارد خفیف تا شدید متفاوت هستند و می‌توانند شامل خشونت سطح ناخن، عفونت‌های شدید باکتریال یا قارچی و ثانویه به آن و تغییر شکل موقت تا دائمی ناخن باشند.

متأسفانه خیلی از افراد به علت مواجه شدن با مشکلاتی مانند شکنندگی ناخن‌ها، به جای آنکه درد را چاره کنند، سعی می‌کنند صورت مساله را پاک کنند و روش کاشت ناخن مصنوعی را برمی‌گزینند. مشکلاتی که ناخن مصنوعی می‌تواند ایجاد کند، بسیار است. به طور کلی، هر زمان کوتیکول ناخن،

یعنی قسمتی از ناخن که صفحه ناخن را در بالا به پوست چین ناخنی بالایی یا پروگزیمال می چسباند و مانع ورود رطوبت یا باکتری ها و قارچ ها به دستگاه ناخن می شود، آسیب ببیند، ناخن آسیب پذیر و مستعد حمله های باکتری ها و قارچ ها و ابتلا به عفونت های حاد یا مزمن باکتریایی و قارچی می شود.

هنگام کاشت ناخن یا مانیکور کردن، کوتیکول ناخن نباید دستکاری شود و آسیب ببیند و اهمیت ندادن به این موضوع، باعث بروز مشکلات زیادی خواهد شد. مشکل محتمل بعدی، آلرژی به چسب هایی است که برای کاشت ناخن استفاده می شوند. این چسب ها که اغلب «سیانوآکریلات» هستند، گاهی آلرژی تماسی ایجاد می کنند و باعث تورم، خارش، تاول و پوسته ریزی در اطراف ناخن می شوند.

برای کاشت ناخن، تمام صفحه ناخن یا قسمتی از آن را با یک آکرلیک قابل شکل دادن می پوشانند. در آکرلیک، از اتیل مایع یا متاکریلات ایزوبوتیل به عنوان مونومر استفاده می شود که با پلی مرم تا کریلات پلی متیل پودر شده مخلوط می شود. این محصول را در حضور یک کاتالیزور بنزوئیل پروکساید، پلیمریزه می کنند تا یک آکرلیک قابل شکل دادن به دست آید که طی ۷ تا ۹ دقیقه سفت می شود. معمولاً برای کند کردن روند پلیمریزاسیون، به محصول هیدروکینون، مونومر متیل اتر هیدروکینون یا پیروگالول اضافه می کنند که همه این موادشیمیایی می توانند باعث بروز آلرژی تماسی و مشکلات عدیده دور ناخن شوند. همانطور که در این مورد خاص مطرح شد، گاه کندن صفحه ناخن مصنوعی از صفحه ناخن اصلی فرد آسان نیست و لازم است فرد ماه ها صبر کند تا با رشد ناخن اصلی، صفحه ناخن کاشته و چسبانده شده، به تدریج به سمت انتها یا دیستال ناخن پیشرفت کند. بسیاری از افراد پس از کندن ناخن مصنوعی با فشار دچار مشکلات عدیده ای در ناخن می شوند.

با توجه به احتمال آسیب کوتیکول در زمان کاشت ناخن های مصنوعی و بروز آلرژی به جنس ناخن مصنوعی یا چسب آن، متخصصان پوست همواره افراد را از دستکاری های غیرضروری ناخن از جمله کاشت ناخن مصنوعی بر حذر می دارند زیرا اصلاح مشکلات دور ناخن یا صفحه ناخن به دلیل رشد آهسته ناخن ها، به زمان نیاز دارد و مشکل است. پس همواره در این مورد نیز پیشگیری بهتر از درمان است.

## • نگاه متخصص تغذیه

برای تقویت ناخن هایمان چه بخوریم؟

دکتر هاتف شجاعی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی

معمولاً خیلی از خانم ها برای اینکه اندامشان در مجلس عروسی متناسب تر به نظر برسد، از چند ماه قبل از جشن، رژیم های غذایی غلطی می گیرند و برخی مواد لازم برای بدن را از برنامه غذایی شان حذف می کنند. حتی اگر به متخصص تغذیه هم مراجعه کنند، به بهانه نداشتن وقت کافی، رژیم را درست رعایت نمی کنند و بدنشان دچار کمبودهایی می شود که آنها را دچار مشکل هایی خواهد کرد.

مشکل های ناخن هم می توانند به علت تغذیه نامناسب بروز کنند و کمبود پروتئین، کلسیم، روی، آهن و... ناخن را شکننده و ترد می کند و استحکام آن را از بین می برد.

اگر با انجام آزمایش مشخص شود علت بروز این مشکل ها کمبود مواد و ویتامین های موردنیاز بدن است، باید با تغذیه مناسب و تجویز مکمل ها این کمبودها را جبران کرد تا ناخن ها حالت زیبایی پیدا کنند.

روی، کلسیم، آهن، اسیدآمینو سیستئین و ویتامین C در سلامت ناخن نقش بسیار مهمی دارند و باید منابع آنها را در برنامه غذایی روزانه گنجانند. مثلاً ویتامین C در لیمو، کیوی، پرتقال و... وجود دارد، آهن در گوشت قرمز و جگر، روی در گوشت، سیستئین در گوشت قرمز و لبنیات.

احتمالاً ناخن های این خانم هم در صورت مصرف این مواد غذایی و پیروی از رژیم غذایی صحیح و رعایت اصولی که از آسیب فیزیکی به ناخن جلوگیری می کنند، قوام بهتری پیدا خواهد کرد و سلامت خود را به دست می آورد.

برای ارسال دیدگاه خود [اینجا](#) کلیک کنید