

# علت تغییر شکل ناخن‌ها چیست؟

29 اردیبهشت 1402

تغییراتی که روی ناخن یک فرد ایجاد می‌شود ممکن است نشانه کمبود برخی از مواد ضروری در بدن باشد.

دکتر «الهام اختری» متخصص [طب سنتی](#) در ارتباط با تغییراتی که می‌تواند روی ناخن افراد ایجاد شود گفت: «برخی بیماری‌ها با تغییرات شکل ناخن همراه هستند. گاهی تغییر جدیدی که در شکل ظاهری ناخن‌های دست ایجاد می‌شود می‌تواند نشانه‌ای از کمبود ریزمغذی‌ها در بدن ما

اگر ناخن شما اخیراً دچار شیارهای برجسته عمودی شده، بهتر است مصرف سبزیجات برگ‌سبز را افزایش دهید. برای حفظ حداکثری مواد این سبزیجات بهتر است آنها را به شکل بخارپز مصرف کنید. استفاده از مکمل‌های ویتامین D و B نیز مفید خواهد بود. گاهی این شیارها به صورت همیشگی و طبیعی روی ناخن‌ها وجود دارند که در این صورت عواملی مانند وراثت و ژنتیک در آن دخیل هستند.

قاشقی شدن ناخن‌ها نیز یادآوری می‌کند که از مکمل آهن استفاده کنید. بررسی اختلالات احتمالی قلبی-ریوی را هم در نظر بگیرید و فراموش نکنید که همیشه مشورت با پزشک بهترین راه است.

رشد کم ناخن‌ها نیز می‌تواند با مصرف روزانه [هویج](#)، کدو حلوایی، جوانه شنبدر و مکمل آهن افزایش یابد.

پیدا شدن لکه‌های سفید رنگ روی سطح ناخن بر خلاف تصور عموم، - کمبود کلسیم- نشان دهنده کمبود پروتئین در بدن است که با مصرف انواع گوشت، تخم مرغ و حبوبات قابل جبران است.

برای حفظ سلامت ناخن‌های خود، همیشه آنها را تمیز نگه دارید. معمولاً مشکلات ناخن از میکروب‌ها و باکتری‌ها شروع می‌شوند، پس اگر قصد دارید ناخن‌های بلند و سالمی داشته باشید باید به صورت روزانه ناخن‌های خود را تمیز کنید و پس از شستشو دست‌هایتان حتماً ناخن‌ها را خشک کنید. البته در این کار زیاده‌روی نکنید؛ ناخن‌هایی که دائماً با آب شسته می‌شوند، به راحتی قابل شکستن هستند. برای مثال بهتر است برای شستشوی ظروف از دستکش استفاده کنید.