اسراری که ناخن‌ها فاش می‌کنند

5 اسفند 1403

دکتر «دیوید سینکلر»، استاد ژنتیک دانشکده پزشکی هاروارد، می‌گوید ناخن‌ها یک نشانه واضح از سن بیولوژیکی یا زیستی انسان هستند و سرعت رشد ناخن‌ها می‌تواند نشان‌دهنده میزان پیر شدن بدن باشد.

او به مطالعه‌ای در سال ۱۹۷۹ اشاره می‌کند که در آن متخصصان به ناخن ۲۷۱ فرد، نوارهای اندازه‌گیری کوچکی متصل کردند و رشد ناخن‌های آنان را به مدت چند سال زیر نظر گرفتند و دریافتند که رشد ناخن‌ها پس از ۳۰ سالگی به طور تقریبی ۰.۵ درصد در سال کاهش پیدا می‌کند.

این نشان می‌دهد که نرخ رشد ناخن‌ها می‌تواند به‌عنوان یک شاخص ساده و بدون نیاز به هیچ‌مداخله‌ای، برای سن زیستی عمل کند.

سن بیولوژیکی بر اساس کارآیی سلول‌ها و بافت‌ها مشخص می‌شود و با سن تقویمی که تعداد سال‌های عمر را نشان می‌دهد، تفاوت دارد. بنابراین اگر متوجه شدید که به نسبت بیشتر همسالانتان، باید زودتر ناخن‌هایتان را بگیرید، این ممکن است نشانه آن باشد که از نظر سن زیستی، وضعیت خوبی دارید و از سن تقویمی خود جوان‌ترید.

البته طبیعی است که با افزایش سن، ناخن‌ها کندتر رشد کنند و شکننده‌تر یا زردتر شوند. با این حال، برخی تغییرات در ناخن‌ها می‌تواند نشانه یک مشکل سلامتی باشد که پنهان مانده است. برای مثال، ناخن‌های سفید یا بی‌رنگ ممکن است به کم‌خونی، بیماری کبد، نارسایی قلبی یا سوءتغذیه اشاره داشته باشند. ناخن‌های زرد هم می‌توانند نشانه‌ای از عفونت‌های قارچی، دیابت یا بیماری تیروئید باشند.

شیارهای عمودی روی ناخن نیز اگرچه معمولا نشانه‌ای از پیری هستند اما گاه می‌توانند ناشی از کمبودهای تغذیه‌ای یا بیماری‌های خودایمنی مانند آرتریت روماتویید نیز باشند.

کلابینگ (clubbing) یا چماقی شدن ناخن‌ها- وضعیتی که در آن ناخن‌ها خمیده و ضخیم می‌شوند- هم ممکن است به بیماری‌های ریوی، بیماری‌های التهابی روده، بیماری‌های قلبی‌عروقی یا مشکلات کبدی مربوط باشد.

انتشارات رویای آبی
مدیر مسوول :دکتر آرش شایسته نیا
آماده انجام سفارشات چاپ کتاب
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
۰۹۱۲۷۸۱۴۸۳۸

به گزارش ایندیپندنت، به گفته دکتر «ماری استیونسون»، جراح پوست در مرکز پزشکی لنگون در دانشگاه نیویورک، عوامل زیادی به جز افزایش سن، باعث شکنندگی و آسیب‌پذیری ناخن‌ها می‌شوند. یکی از این عوامل دریافت نکردن مقدار کافی پروتئین در رژیم غذایی است که به کاهش کراتین منجر می‌شود؛ پروتئینی که ناخن‌هایمان از آن ساخته شده است. کمبود ویتامین ب و آهن نیز می‌تواند آسیب‌زننده باشد. شستن دست‌ها با مواد شوینده ساینده مانند مایع ظرفشویی و شوینده‌های لباس و همچنین آسیب دیدن بستر ناخن نیز می‌تواند باعث تضعیف ناخن‌ها شود.

او همچنین در مورد بریدن کوتیکول‌ها حین مانیکور ناخن هشدار داد و تاکید کرد: ما به کوتیکول‌هایمان نیاز داریم. فشار دادن آنها به عقب و برداشتنشان مثل این است که مهروموم محافظتی ناخن را که به جلوگیری از ورود باکتری‌ها و قارچ‌ها کمک می‌کند، باز کنیم.

به گفته استیونسون، استفاده زیاد از استون یا مانیکورهای ساینده که می‌توانند باعث نازک شدن ناخن‌ها شوند می‌توانند ناخن‌ها را ضعیف کنند.

او مصرف بیوتین و آهن را برای تقویت و رشد ناخن‌ها توصیه کرد اما یادآور شد که این مکمل‌ها باید چندین ماه مصرف شوند تا تفاوتی که ایجاد می‌کنند، محسوس باشد.