علت لایه لایه شدن ناخن چیست؟

2 بهمن 1403

لایه لایه شدن ناخن زمانی رخ می‌دهد که لایه‌های صفحه ناخن جدا یا کنده شده و اغلب منجر به نازکی، شکنندگی یا پوسته پوسته شدن ناخن می‌شوند. این وضعیت می‌تواند ناشی از عوامل مختلف از جمله قرار گرفتن مکرر در معرض آب، مواد شیمیایی خشن یا شوینده‌ها باشد.

علت لایه لایه شدن ناخن چیست؟

لایه لایه شدن ناخن ها به دلایل مختلفی رخ می‌دهند. در ادامه به این علل اشاره می‌کنیم:

تماس مکرر با آب و مواد شوینده

قرار گرفتن مکرر در معرض آب به ویژه آب داغ و مواد شوینده می‌تواند ناخن‌ها را از روغن‌های طبیعی پاک کرده و آنها را خشک و شکننده کند. این موضوع می‌تواند صفحه ناخن را ضعیف کند و آن را مستعد لایه لایه شدن کند. فعالیت‌هایی مانند شستن ظروف، شستن مکرر دست‌ها یا شنا مشکل را تشدید می‌کند. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آب باعث تورم و انقباض ناخن‌ها می‌شود که در طول زمان منجر به آسیب ساختاری می‌شود. پوشیدن دستکش در طول چنین فعالیت‌هایی و استفاده از کرم‌های مرطوب کننده دست یا روغن‌های ناخن می‌تواند از ناخن‌ها محافظت کرده و یکپارچگی آنها را حفظ کند.

استفاده نادرست از لاک

علت لایه لایه شدن ناخن چیست؟ باید به استفاده نادرست از لاک را اشاره کنیم. درحقیقت، استفاده از لاک ناخن بدون پوشش پایه یا استفاده مکرر از لاک پاک کن‌ها می‌تواند سطح ناخن را ضعیف کند. مواد شیمیایی موجود در پاک کننده‌های لاک ناخن به ویژه استون، ناخن‌ها را کم آب می‌کند و منجر به لایه لایه شدن آنها می‌شود. علاوه بر این، کندن لاک به جای پاک کردن صحیح آن می‌تواند به لایه بالایی ناخن آسیب برساند. استفاده از لاک‌ها و پاک کننده‌های باکیفیت، استفاده از پوشش پایه و استراحت از محصولات ناخن باعث می‌شود ناخن‌ها به طور طبیعی بهبود یافته و تقویت شوند.

ضربه‌ها و آسیب‌های فیزیکی

ضربه مستقیم یا فشار مکرر روی ناخن می‌تواند منجر به لایه لایه شدن شود. ضربه‌های تصادفی، سوهان زدن نامناسب یا فشار ناشی از کفش‌های نامناسب می‌تواند سلامت ناخن‌ها را به خطر بیندازد. چنین ضربه‌هایی باعث جدا شدن لایه‌های ناخن می‌شود که منجر به لایه لایه شدن قابل مشاهده می‌شود. محافظت از ناخن‌ها در برابر آسیب، کوتاه کردن منظم آنها و سوهان زدن به آرامی در یک جهت می‌تواند خطر آسیب فیزیکی را کاهش دهد.

کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی

علت لایه لایه شدن ناخن چیست؟ پاسخ مربوط به کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی است. کمبود مواد مغذی ضروری مانند بیوتین، آهن و روی می‌تواند ناخن‌ها را ضعیف کند. بیوتین استحکام ناخن را تقویت می‌کند، در حالی که آهن برای اکسیژن رسانی حیاتی است و از شکنندگی آن جلوگیری به عمل می‌آورد. کمبود روی بر تولید کراتین تأثیر می‌گذارد و منجر به سلامت ناخن می‌شود. مصرف یک رژیم غذایی متعادل و غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی یا مصرف مکمل‌ها طبق توصیه پزشک می‌تواند استحکام ناخن را بهبود بخشد و لایه لایه شدن را به حداقل برساند.

چطور از لایه لایه شدن ناخن جلوگیری کنیم؟

حالا که علت لایه لایه شدن ناخن چیست را متوجه شدید، اکنون زمان جلوگیری از این مشکل است. در ادامه به روش‌های جلوگیری از لایه لایه شدن ناخن اشاره می‌کنیم:

استفاده از دستکش

پوشیدن دستکش در طول فعالیت‌هایی که شامل قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آب یا مواد شیمیایی خشن است، برای جلوگیری از لایه لایه شدن ناخن ضروری است. دستکش‌ها به عنوان یک مانع محافظ عمل می‌کنند و از ناخن‌ها در برابر از دست دادن رطوبت و آسیب‌های شیمیایی ناشی از مواد شوینده، محصولات پاک کننده یا باغبانی محافظت می‌کنند.

دستکش‌های لاتکس یا لاستیکی با روکش نرم برای کارهای خانگی ایده آل هستند، در حالی که دستکش‌های نخی می‌توانند از ناخن‌ها در هوای خشک و سرد محافظت کنند. برای مراقبت بیشتر، استفاده از یک لایه کرم دست یا روغن ناخن قبل از پوشیدن دستکش به حفظ رطوبت کمک می‌کند.

استفاده منظم از دستکش، تورم و انقباض ناخن‌ها را به دلیل قرار گرفتن در معرض آب به حداقل می‌رساند، خطر لایه لایه شدن را کاهش می‌دهد و ناخن‌های سالم و انعطاف پذیر را در طول زمان حفظ می‌کند.

مرطوب نگه داشتن ناخن‌ها

علت لایه لایه شدن ناخن چیست؟ گفتیم که خشکی در این مشکل نقش دارد. مرطوب نگه داشتن ناخن‌ها برای حفظ انعطاف پذیری و جلوگیری از خشکی آن‌ها که اغلب منجر به لایه لایه شدن می‌شود، بسیار مهم است. به طور مرتب از کرم دست مغذی، روغن کوتیکول یا نرم کننده ناخن مخصوص برای آبرسانی به ناخن‌ها و پوست اطراف استفاده کنید. به دنبال محصولاتی با موادی مانند کره شی، روغن جوجوبا و ویتامین E باشید، زیرا این مواد به تقویت و محافظت از صفحه ناخن کمک می‌کنند.

بعد از شستن دست‌ها، مخصوصاً در محیط‌های خشک یا سرد از مرطوب کننده استفاده کنید تا ناخن آبرسانی شود. علاوه بر این، از عاداتی مانند جویدن ناخن یا استفاده از آنها به عنوان ابزار اجتناب کنید، زیرا روغن‌های طبیعی را از بین می‌برند. مرطوب کردن مداوم یک سد محافظتی ایجاد کرده و تضمین می‌کند که ناخن‌ها محکم می‌مانند و کمتر مستعد لایه لایه شدن یا شکستگی هستند.

رژیم غذایی متعادل

یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی ضروری برای سلامت ناخن‌ها و جلوگیری از لایه لایه شدن بسیار مهم است. از غذاهای سرشار از بیوتین مانند تخم مرغ، آجیل و غلات کامل استفاده کنید، زیرا این ویتامین ساختار کراتین ناخن‌ها را تقویت می‌کند. برای جلوگیری از شکنندگی ناشی از کم خونی از غذاهای غنی از آهن مانند سبزیجات برگدار، لوبیا و گوشت قرمز استفاده کنید.

روی موجود در غذاهای دریایی، دانه‌ها و لبنیات از رشد و ترمیم ناخن‌ها حمایت می‌کند. از مصرف پروتئین کافی برای افزایش تولید کراتین مطمئن شوید و میوه‌ها و سبزیجات را برای تامین ویتامین‌های A، C و E مصرف کنید که آبرسانی کافی و انعطاف پذیری ناخن را حفظ می‌کند. یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی باعث تقویت ناخن‌ها می‌شود و آنها را کمتر مستعد لایه لایه شدن می‌کند.