نکات مهمی که برای داشتن ناخن‌های زیبا و سالم باید بدانید

25 مرداد 1403

ناخن ها هم مثل دیگر اعضای بدن احتیاج به رسیدگی دارند. برای داشتن ناخن های زیبا و محکم تغذیه، مصرف ویتامین ها و روغن های طبیعی نیازهای بسیار اساسی است.

برای داشتن ناخن های زیبا و مستحکم از نکاتی که در این مطلب در رابطه با مراقبت و تقویت ناخن ها گفته شده است، غافل نشوید.

دلیل مشکلات رایج ناخن های ضعیف

آیا ناخن های شما کدر و ناسالم به نظر می رسند یا در معرض شکستن هستند و مدام لب پر می شوند؟ اگر این گونه است، شما تنها نیستید و این یک مشکل رایج است. ناخن از لایه های لمینیتی پروتئینی به نام کراتین تشکیل شده است.

ناخن سالم، صاف و بدون هرگونه گود افتادگی و یا شیار است؛ از طرفی دیگر، ناخن های ضعیف به آسانی می شکنند و سخت رشد می کنند همچنین ممکن است که علائم زردی و تغییر رنگ داشته باشند.

ضعیف شدن ناخن ها اغلب به علت سهل انگاری و مراقبت های نادرست و نا مناسب است و وقتی خشک میشوند و آب رسانی نمی شود، باعث ضعیف شدنشان میشود. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آب یا مواد شیمیایی مانند مواد شوینده یا لاک ناخن میتواند از دلایل اصلی ضعیف شدن ناخن ها باشد.

شیوه سالم زندگی، تغییرات در رژیم غذایی، مراقبت مناسب از ناخن و برخی از دارو های خانگی ساده میتواند مشکل را حل کند و باعث سالم شدن و تقویت ناخن ها شود. همانطور که قبلا نیز گفته شد، ناخن ها از چند لایه پروتئینی به نام کراتین تشکیل شده اند، و از ناحیه پایه ناخن زیر کوتیکول رشد میکنند.

ناخن های سالم، صاف بدون شیار و هر گونه گودی می باشد و رنگ و قوام آن بدون تغییر است. گاهی اوقات برخی نقاط یا لکه های سفید به علت آسیب روی ناخن ها بوجود می آیند، اما در نهایت با رشد ناخن از بین میروند.

نشانه های وضعیت غیرعادی ناخن ها

با این وجود تمام شرایط مربوط به ناخن، عادی و طبیعی نیستند و در برخی مواقع اگه متوجه برخی از تغییرات شدید به پزشک متخصص مراجعه کنید که این تغییرات، عبارتند از :

تغییر در رنگ ناخن مانند تغییر رنگ کل ناخن و یا یک لکه تیره زیر ناخن.

تغییر در شکل ناخن
نازک یا ضخیم شدن ناخن ها
جدا شدن ناخن از پوست
خونریزی در اطراف ناخن ها
ورم یا درد اطراف ناخن ها
عدم رشد ناخن ها

مراقبت های لازم برای داشتن ناخن های زیبا و سالم
برای داشتن ناخن های سالم، زیبا و قوی باید روتین برخی از خانم ها را شناخته و پیش بگیرید، خانم هایی که همیشه در همه حال، ناخن هایی سالم و به اصطلاح جوان دارند.

ناخن ها را خشک و تمیز نگهدارید
این کار مانع از رشد باکتری ها در زیر ناخن های شما میشود. در معرض آب بودن به مدت طولانی میتواند به ناخن ها آسیب بزند پس در هنگام شستن ظروف یا استفاده از مواد شیمیایی قوی از دستکش استفاده کنید.

بهداشت ناخن را رعایت کنید اما بیش از حد آنها را نشویید
(از یک قیچی مانیکور استفاده کنید) و ناخن هایتان را با شیب ملایم بگیرید. زمانی که از مرطوب کننده استفاده میکنید آن را به ناخن ها و کوتیکول ها نیز مالش دهید.

یک لایه محافظتی اعمال کنید
اعمال کردن یک سفت کننده ناخن میتواند به مستحکم تر شدن ناخن ها کمک کند.

بیوتین مصرف کنید
برخی از تحقیقات نشان میدهد که مکمل های تغذیه ای بیوتین ممکن است به تقویت ناخن های ضعیف

یا شکننده کمک کند.

ناخن هایتان را نجوید

ناخن هایتان را نجوید که این عادت میتواند آسیب بدی به ناخن بزند، حتی یک زخم یا برش کوچک در امتداد ناخن میتواند باعث ورود باکتری ها یا قارچ ها شود که عفونت را ایجاد میکند. هنگام استفاده از استون، مدلی را انتخاب کنید که میزان الکل کمتری دارد. اگر علائم و نشانه های دیگری داشتید برای ارزیابی با پزشک متخصص مشورت کنید.