

ناخت سلامت دختر

آشنایی با مراقبت‌های مربوط به ناخن‌های دست و پا

گفت: می‌دانی ناخن و مو آخرین قسمت‌های بدن هستند که بعد از مرگ تجزیه می‌شوند؟ نمی‌دانستم! ولی حس کردم این اعضا علاوه بر زیبایی و کاربرد حالا برای تبدیل شده به ماندگارترین عضو بدن که تا چند هفته بعد از مرگ هم همراهم خواهد بود. اگر حواستان به ناخن‌هایتان نیست یا اگر زیادی به ناخن‌هایتان می‌پردازید حتماً این پرونده مادر باره ناخن‌برایتان جذاب است. سلامت ناخن‌ها آن قدر مهم هست که می‌شود از رنگ و رویش به بیماری‌ها و مسائل اساسی بدن پی ببریم. می‌خواهیم به بهداشت و سلامت و زیبایی ناخن‌پردازیم و ببینیم چطور می‌شود مراقب این ۲۰ تکه ناخن جذاب باشیم.



ویترینی برای سنجش سلامتی

ناخن‌های یکی از اعضای پوششی بدن هستند و از یک نوع پروتئین که مولکول درشتی به اسم کراتین دارد ساخته شده‌اند. حواستان باشد که کار ناخن‌ها فقط زیبایی نیست. آن‌ها به عنوان تکیه‌گاه بافت انگشت کمک می‌کنند بتوانیم اجسام را بلند یا به اجسام فشار وارد کنیم. یعنی اگر ناخن نباشد کارایی انگشت‌ها هم زیر سؤال می‌رود. از آن مهم‌تر اینکه همین چند تکه کراتین ناقابل بازتاب سلامتی اعضای مختلف بدن هستند. مثلاً وقتی قرار است به اتاق عمل بروید، به شما توصیه می‌شود هیچ لایه‌لاک یا ناخن مصنوعی یا کاشتی روی ناخن‌تان نداشته باشید چون باعث می‌شود پزشک‌ها متوجه تغییرات ناگهانی رنگ ناخن و در نتیجه تغییرات بدن شما نشوند و خطری جان‌تان را تهدید کند.

ناخن‌ها روی میز

شاید این جمله برایتان یادآور دوازده سال تحصیلی باشد: ناخن‌ها روی میز! وقتی معلم بهداشت یا مأمور بهداشت کلاس می‌گفت ناخن‌ها روی میز و قرار بود یک محاکمه برگزار شود که چرا یاد ترفته ناخن‌هایت را بگیر و کلی ماجرای دیگر. ما که بچه بودیم و سر پرسودایی داشتیم به همین ناخن‌های کوچک علاقه داشتیم و می‌خواستیم بلندشان کنیم تا خودمان را شبیه خواهر بزرگ‌تر و دخترهای جوان فامیل کنیم و به بزرگی مان افتخار کنیم. چیزی که بیش از همه در مورد سلامت ناخن مهم است این است که قد ناخن خیلی بلند نباشد. البته خیلی هم کوتاه نباشد. تمیز باشد و شکل و شمایل زیبایی را از دست ندهد. کسانی که عادت به

جویدن ناخن دارند علاوه بر به خطر افتادن سلامتی شان، ظاهر زیبای دست‌هایشان را هم از بین می‌برند. آن‌هایی هم که زیادی ناخنشان را بلند می‌کنند ممکن است به دلیل برخورد با اجسام به صورت ناگهانی باعث تکه‌تکه شدن و آسیب جدی به ناخن‌هایشان شوند. همه دوست دارند ناخن‌های زیبایی داشته باشند ولی شاید دلشان نخواهد این ناخن مصنوعی و غیرطبیعی باشد. پس اول از همه می‌رویم سراغ مراقبت از ناخن‌های طبیعی تا لازم نباشد ساعت‌ها وقت و البته مقدار زیادی از پولمان را صرف زیبایی و سلامت ناخن‌هایمان کنیم. بهتر است ناخن‌هایمان را وقتی مرطوب هستند بگیریم تا خشکی ناخن باعث نشود فشار ناخن‌گیر به کل ناخن آسیب بزند. بهترین زمان برای کوتاه کردن ناخن بعد از حمام است.

خوب است از سوهان شیشه‌ای برای ترمیم و حفظ سلامت و زیبایی ناخن استفاده کنیم چون سوهان‌های فلزی به ناخن‌های شما آسیب می‌رسانند و به راحتی باعث ورقه‌ورقه شدن و ترک خوردن لبه‌های ناخن‌تان می‌شوند. یادتان باشد ناخن‌ها هم به کرم مرطوب کننده رطوبت رسانی نیاز دارند. مخصوصاً بعد از شستن دست‌ها به ناخن‌هایتان کرم مرطوب کننده و آب رسانی برسانید. به دنبال کرمی باشید که اسید لاکتیک، گلیسرین، لانولین یا هیالورونیک اسید داشته باشد. کرم را روی تمام دست‌ها و دور و روی ناخن‌ها بزنید.

بیوتین یکی از مواد مکمل برای بدن است. این ماده معدنی ضخامت ناخن‌ها و در نتیجه استحکام آن‌ها را افزایش می‌دهد. اگر ناخن‌های آسیب‌پذیری دارید حتماً از این مکمل در برنامه غذایی روزانه‌تان استفاده کنید.

استفتا از رهبر معظم انقلاب درباره کاشت ناخن

- آیا کسی که کاشت ناخن برایش ضرورت ندارد و به دلیل عدم امکان یا ضرر یا مشقت زیاد، هنگام وضو یا غسل، ناخن مصنوعی را بر نخواهد داشت، جایز است اقدام به کاشت ناخن کند؟
- کسی که بدون ضرورت ناخن مصنوعی کاشته است، وظیفه‌اش نسبت به وضو یا غسل و نماز چیست؟

جواب:

- در فرض سؤال، کاشت ناخن جایز نیست.
- اگر برداشتن ناخن مصنوعی ممکن باشد، وضو یا غسل با آن باطل است و در نتیجه، نماز هم باطل است و چنانچه برداشتن آن تا پایان وقت نماز ممکن نباشد یا مشقت غیرقابل تحمل داشته باشد، باید علاوه بر وضو یا غسل جبیره‌ای، تیمم کند و بعد از برداشتن ناخن، بنا بر احتیاط واجب، قضای نمازها را نیز بخواند.



حواست به احکام کاشت ناخن باشد

حکم کاشت ناخن مصنوعی و حکم وضو، غسل و نماز با آن