



تاریخ
۲۱
اردیبهشت
۱۴۰۱
چهارشنبه

## بیماری های ناخن

آیا اخیراً متوجه تغییر در ناخن خود شده‌اید؟

تغییر در رنگ، یافت یا شکل می‌تواند بی‌ضرر باشد، اما این تغییرات در برخی مواقع می‌تواند نشانه‌ای از بیماری باشد. اگر هر یک از تغییرات زیر را در ناخن دست‌وپا مشاهده کردید، وقت آن است که به یک متخصص پوست مراجعه کنید. بیماری‌های ناخن یا onycholysis نوعی بیماری یا تغییر شکل ناخن است. اگرچه ناخن ساختاری است که توسط پوست تولید می‌شود و ضایعات پوستی محسوب می‌شود، اما بیماری‌های ناخن دارای یک طبقه بندی مشخص هستند زیرا علائم و نشانه‌های خاص خود را دارند که امکان دارد به سایر شرایط پزشکی مربوط باشد. برخی از شرایط ناخن که علائم عفونت یا التهاب را نشان می‌دهند، ممکن است به پزشک نیاز داشته باشند.

**خط سیاه روی ناخن**

خط سیاه روی ناخن یک خط سیاه باریک که به صورت عمودی در زیر ناخن شما ایجاد شده است، خونریزی شکافی یا خونریزی تکه تکه نامیده می‌شود. که ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد، گاهی بی‌ضرر و گاهی خیر از وجود یک بیماری می‌دهد. این بیماری در اثر آسیب دیدن رگ‌های خونی کوچک در زیر ناخن شما ایجاد می‌شود. مشخصات خط سیاه روی ناخن شامل موارد زیر است: رنگ آن سیاه یا قهوه‌ای مایل به قرمز است وقتی به ناخن فشار می‌آورید، ظاهر آن تغییر نمی‌کند در یک یا چند مکان زیر ناخن شما ظاهر می‌شود.

**دلایل ایجاد خط سیاه روی ناخن چیست؟**

خطوط سیاه روی ناخن می‌تواند علت‌های متفاوتی داشته باشد تروما یکی از شایع‌ترین دلایل خونریزی تکه‌ای است. تروما زمانی اتفاق می افتد که چیزی به بستر ناخن شما آسیب برساند و منجر به آسیب در ناحیه رگ‌های خونی زیر ناخن شود همچنین ممکن است ضربه ناخن را حتی بدون آنکه متوجه آن شوید، تجربه کنید، مثلاً وقتی چیزی را خیلی محکم فشار می‌دهید. پسوریازیس یا صدفک همچنین ممکن است باعث خونریزی‌های منشعب شود. پسوریازیس یک بیماری مزمن پوستی است که می‌تواند به صورت پلاک‌های نقره‌ای یا پوسته پوسته روی پوست ظاهر شود. حداکثر ۵۰ درصد از مبتلایان به پسوریازیس دچار خونریزی متلاشی شده و سایر بیماری‌های ناخن می‌شوند.

**دلایل خونریزی قطعه‌ای متفاوت است و ممکن است شامل موارد زیر باشد:**

-عفونت‌ها واسکولیت (التهاب رگ‌های خونی)
-لوپوس (یکی از انواع بیماریهای خود ایمنی)
-قارچ ناخن لیکن پلان (یک بیماری ژنتیکی خارش دار و مزمن پوست)

-داروهایی که لخته شدن خون را تغییر می‌دهند

-بیماری رینود (ضعف و کرختی دائمی انگشتان دست‌وپا)

-کلیه، ریه یا بیماری‌های گردش خون

- شیمی درمانی

**خطوط سیاه روی ناخن در هر ۲۰ ناخن ممکن است نشانه‌ای از موارد زیر باشد:**

-اوریون

-بیماری تیروئید

-دیابت

-سپیلیس



**خط سیاه ناخن چگونه درمان می‌شود؟**

درمان خونریزی تکه تکه براساس دلیل اصلی بیماری متفاوت خواهد بود. در بعضی موارد، ممکن است نیازی به هیچ درمانی نداشته باشید در خونریزی تکه تکه یا ناخن رشد می‌کند. اگر خونریزی تکه تکه یا تکه‌ای نشانه دیگری از بیماری است، باید برای معالجه به پزشک مراجعه کنید. شرایط سلامتی که باعث خونریزی قطعه قطعه می‌شود کاملاً متفاوت است، بنابراین هیچ درمان استاندارد برای بهبود وضعیت ناخن وجود ندارد. به عنوان مثال، پسوریازیس یک بیماری مادام‌العمر است که به درمان‌های موضعی و خوراکی مختلف و همچنین راهکارهای پیشگیری نیاز دارد.

**چرا لکه‌های سفید روی ناخن‌های من وجود دارد؟**

یکی دیگر از بیماری‌های ناخن لکه‌های سفید روی ناخن است که مسئله بسیار رایج و کاملاً بی‌ضرر است. بسیاری از بزرگسالان در دوره‌ای از زندگی خود این لکه‌ها را دارند، بنابراین ایجاد آنها احتمالاً نشانه‌ای از یک بیماری جدی نیست. برای برخی افراد، لکه‌های سفید ممکن است به صورت نقاط ریز و لکه دار در سراسر ناخن ظاهر شوند. برای بعضی دیگر لکه‌های سفید ممکن است بزرگتر باشند و در کل ناخن کشیده شوند. لکه‌ها ممکن است روی یک ناخن یا چند ناخن نیز تأثیر بگذارند. شایع‌ترین علت سفیدی ناخن آسیب به بستر ناخن است. اگر ناخن یا انگشت خود را نیشگون بگیرید یا ضربه بزنید، این آسیب‌ها ممکن است رخ دهد. مانیکیور و پدیکور مکرر یا استفاده از ناخن‌های ژل یا اکریلیک نیز می‌تواند به سطح ناخن آسیب برساند.

**دلایل احتمالی این موارد عبارتند از:**

۱. واکنش آلرژیک: آلرژی به لاک ناخن، براق کننده، سفت کننده یا پاک کننده لاک ناخن ممکن است باعث ایجاد لکه های سفید در ناخن شما شود. استفاده از ناخن های اکریلیک یا ژل نیز می‌تواند ناخن های شما را به شدت آسیب برساند و باعث ایجاد این لکه های سفید شود.
۲. عفونت قارچی: قارچ ناخن (اونیکومایکوزیس) سطحی سفید می‌تواند در انگشتان پا ظاهر شود. اولین علامت عفونت ممکن است چند

## هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری

## و درمان آن

# این شماره: بیماری های ناخن

**ناخن های قاشقی چگونه درمان می شوند؟**

اگر ناخن های قاشقی شما با یک بیماری خاص همراه باشد، پزشک شما یک برنامه درمانی برای آن بیماری پیشنهاد می کند. برای کم خونی، شایع‌ترین علت ناخن های قاشقی، پزشک مکمل های آهن و تغییرات غذایی را برای شما تجویز می کند تا آهن بیشتری از غذاها دریافت کنید. در مورد مصرف مکمل های آهن حتماً دستورالعمل ها را دنبال کنید تا بدن مقدار مناسب را جذب کند. اگر بدن شما ویتامین B۱۲ را از غذاها جذب نمی کند، ممکن است پزشک به صورت دوره ای ویتامین B۱۲ را برای شما تجویز کند.

برای جلوگیری از کم خونی، یک رژیم غذایی غنی از آهن مصرف کنید. این شامل:

-گوشت قرمز

-گوشت خوک

-طیور

-غذای دریایی

-لوبیا سبزیجات

-برگ سبز تیره

-تخود فرنگی

میوه های خشک، مانند کشمش و زردآلو بدن شما می تواند آهن بیشتری از گوشت جذب کند تا منابع دیگر. اگر ترجیح می دهید گوشت نخورید، باید منابع سبزیجات و آهن میوه بیشتری بخورید. مصرف بیشتر غذاها با ویتامین C به بدن شما کمک می کند تا آهن مواد غذایی را جذب کند.

برخی موارد اساسی وجود دارد که می‌توانید برای کمک به وضعیت ناخن های قاشقی خود انجام دهید:

-ناخن های خود را تمیز و کوتاه نگه دارید.

-از نرم کننده یا روغن پوست استفاده کنید.

- ناخن های خود را گاز نگیرید.

- از مناسب بودن کفش خود اطمینان حاصل کنید و در صورت آسیب دیدن ناخن های پا، یا را تمیز و خشک نگه دارید.

-تا زمانی که ناخن های شما به حالت عادی برگردند از لاک استفاده نکنید.

-هنگام کار با مواد شیمیایی یا شستن ظرف ها برای محافظت از دستان خود از دستکش استفاده کنید.

**قارچ ناخن**

قارچ ناخن یک بیماری شایع است که به صورت یک لکه سفید یا زرد در زیر نوک ناخن دست یا ناخن پا شروع می شود. با عمیق شدن عفونت قارچی، قارچ ناخن ممکن است باعث تغییر رنگ ناخن، ضخیم شدن و خرد شدن لبه آن شود.

همچنین می‌تواند چندین ناخن را تحت تأثیر قرار دهد. اگر وضعیت شما خفیف است و شما را آزار نمی دهد، ممکن است نیازی به درمان نباشد. اگر قارچ ناخن شما دردناک است و باعث ضخیم شدن ناخن ها شده است، اقدامات مراقبت از خود و داروها ممکن است کمک کند. اما حتی اگر درمان موفقیت آمیز باشد، قارچ ناخن اغلب برمی گردد

**چه کسانی در معرض خطر عفونت های قارچی هستند؟**

دلایل مختلفی برای عفونت قارچی ناخن وجود دارد. هر علتی درمان خاص خود را دارد. اگرچه بسیاری از دلایل عفونت قارچی ناخن قابل پیشگیری است، اما برخی از عوامل خطر احتمال ابتلا به آن را افزایش می دهند.

-افرادی که دیابت دارند

-بیماری داشته باشند که باعث گردش خون ضعیف شود

-بالای ۶۵ سال هستند

-ناخن مصنوعی استفاده کنند

-کاشت ناخن

- شنا در استخر عمومی

-آسیب ناخن

-در اطراف ناخن آسیب پوستی داشته باشید

- برای مدت طولانی انگشتان دست‌وپا را مرطوب نگه داشته باشید

-دارای سیستم ایمنی ضعیف هستید

-کفش های بسته مانند کفش تنیس یا چکمه پوشید

در مردان قارچ ناخن بیشتر از زنان است و عفونت در بزرگسالان بیشتر از کودکان مشاهده می‌شود. اگر اعضای خانواده ای دارید که غالباً به این نوع عفونت های قارچی مبتلا می‌شوند، به احتمال زیاد ممکن است به شما هم سرایت کند افراد مسن در معرض خطر زیادی برای ابتلا به عفونت های قارچی ناخن هستند زیرا گردش خون ضعیف تری دارند.

ناخن‌ها نیز با افزایش سن آهسته تر رشد کرده و ضخیم می‌شوند.

**علائم رایج عفونت قارچی ناخن عبارتند از:**

- ناخن آسیب دیده ای که ممکن است از بستر ناخن جدا شود

- بویی از ناخن آلوده می آید

- ناخن شکننده یا ضخیم شده

**چگونه می‌توان فهمید که به عفونت قارچی ناخن مبتلا شده ام؟**

از آنجا که سایر عفونت‌ها می‌توانند ناخن را تحت تأثیر قرار دهد و علائم عفونت قارچی ناخن را تقلید کنند، تنها راه تأیید تشخیص مراجعه به پزشک است. آنها قسمتی از ناخن را می‌گیرند و زیر میکروسکوپ به دنبال نشانه های قارچ می‌گردند. در بعضی موارد، ممکن است پزشک نمونه را برای تجزیه و تحلیل و شناسایی به آزمایشگاه بفرستد.

**عفونت قارچی ناخن چگونه درمان می‌شود؟**

محصولات بدون نسخه معمولاً برای درمان عفونت ناخن توصیه نمی‌شوند زیرا نتایج قابل اعتمادی ندارند. در عوض، پزشک ممکن است داروی ضد قارچی خوراکی مانند:

-ترینافین (لامیسیل)

-ایتراکانازول (Sporanox)

-فلوکونازول (دفیلوکان)

-گریزوفولوئین (Gris-PEG)

پزشک شما ممکن است سایر درمان های ضد قارچ مانند لاک ناخن ضد قارچ یا محلول های موضعی را برای شما تجویز کند. این روش ها به همان روشی که می‌خواهید لاک ناخن بزنید روی ناخن کشیده می‌شوند.

**ناخن های سفید**

نوک ناخن‌ها به طور طبیعی سفید می‌شود. با این حال، اگر کل ناخن‌ها سفید یا به طور قابل توجهی رنگ پریده شود می‌تواند نشانه ای از موارد زیر باشد:

- بیماری کبدی مانند هپاتیت

## سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۳۵۱
سال
بیست و هشتم

-ذخیره پروتئین کم در بدن (هیپوآلبومینمی)

- نارسایی کلیه

-نارسایی احتقانی قلب (نادر)

-دیابت (نادر)

**ناخن های رنگ پریده این نشانه می‌تواند ناشی از بیماری جدی مانند موارد زیر باشد:**

-کم خونی

- نارسایی احتقانی قلب

-بیماری کبد

-سوء تغذیه

**ناخن های زرد**

ناخن‌ها اغلب پس از استفاده طولانی مدت زرد می‌شوند.

ولی زردی ناخن می‌تواند ناشی از بیماری های زیر باشد:

-عفونت قارچی

-برونشیت مزمن

-بیماری ریه (نادر)

-دیابت (نادر)

-پسوریازیس (نادر)

- بیماری تیروئید (نادر)

**ناخن های آبی**

اگر ناخن های شما رنگ آبی دارند، می‌تواند نشانه کمبود اکسیژن در بدن باشد. همچنین می‌تواند یک عارضه جانبی از دارو یا نشانه ای از موارد زیر باشد:

- مشکلات ریه (مانند آمفیزم)

-مشکلات قلبی

- مصرف بیش از حد نقره

-عفونت باکتریایی ناخن

-بیماری ویلسون (یک بیماری ژنتیکی که باعث ایجاد مقادیر زیادی مس در بدن می‌شود)

- رگه های قرمز در ناخن

این تغییر وضعیت در ناخن‌ها ممکنه ناشی از علائم زیر باشد:

-پسوریازیس

-عفونت قارچی

- عفونت دریچه قلب

-التهاب رگهای خونی (واسکولیت)

**خطوط تاریک زیر ناخن**

اگر خطوط تیره ای را مشاهده کردید ممکنه نشانه ای از بیماری ملانوم پوست باشد که نوعی خطرناک از سرطان پوست است و سریعاً باید پزشک مراجعه کنید. دلایل دیگر ایجاد خطوط تیره زیر ناخن بیشتر شایع است و خطرناک نیست. این موارد شامل تغییرات ناشی از دارو باشد. همچنین خطوط تیره غیر سرطانی در زیر ناخن برای افرادی که دارای پوست تیره هستند، معمول است.



**ناخن های ترک خورده**

ناخن های شکننده ممکن است ناشی از بیماری های زیر باشد:

- بیماری تیروئید

- پسوریازیس

- ضربه مکرر، به ویژه تماس در مکرر با آب (به عنوان مثال شستن دست، شستن ظرف، استحمام و غیره) عوارض جانبی دارو

وقتی ترک یا شکاف با رنگ زرد همراه باشد، علت آن میتواند عفونت قارچی باشد.

**خم شدن ناخن ها**

این اتفاق معمولاً سالها طول می‌کشد و می‌تواند نشانه ای از موارد زیر باشد:

-بیماری ریه

-بیماری التهابی روده

- بیماری قلبی عروقی (بیماری قلبی)

- بیماری کبد

-بیماری تیروئید

-اچ آی وی / ایدز

**درمان های زیبایی ناخن**

اگر تغییر رنگ ناخن‌هایتان دردسرساز است یا به دنبال راهی موقت برای پوشاندن آنها هستید، از لاک ناخن استفاده کنید. لاک ناخن با رنگ پوست راهی طبیعی برای پنهان کردن لکه‌ها است. و لاک های رنگارنگ قطعاً سرگرم کننده هستند.

**خونمردگی ناخن**

خونمردگی یا هماتوم در اثر وارد شدن ضربه به ناخن است که باعث پاره شدن مویرگ های ناخن می‌شود که این خون بین بستر ناخن و صحنه ناخن باقی می‌ماند.

**لکه‌های سفید ناخن**

وجود لکه و یا خطوط سفید بر روی ناخن‌ها نگران کننده نیست ممکن است بر اثر حساسیت ناخن به مواد بهداشتی، ناخن گیر، کمبود روی، کمبود کلسیم بدن ایجاد شود

**قارچ ناخن**

قارچ ناخن یا اونیکومایکوزیس می‌تواند به‌دلیل رعایت نکردن بهداشت یا از شخص دیگری به فرد منتقل شود.