



علت تغییر رنگ و ایجاد لکه روی ناخن چیست؟

← عاطفه بلوچ

ظاهر، شکل، بافت، میزان نرمی و سفتی ناخن‌هایمان، همگی بیانگر نشانه‌های ارزشمندی هستند که حالت کلی و سلامت ناخن‌هایمان را به ما نشان می‌دهند. اکثر اوقات پاهایمان در کفش‌های نامناسب آسیب دیده و بیش از حد عرق می‌کنند. ناخن‌ها نیز از این آسیب‌ها در امان نیستند و در اثر عوارض متعدد رنگشان تغییر می‌کند. اما در پس این تغییر رنگ‌های به ظاهر ساده، نباید عفونت‌ها و عارضه‌های پوستی را نادیده گرفت. با رعایت برخی نکات بهداشتی می‌توانید تا حد زیادی از ابتلا به انواع بیماری‌های پوستی و عفونی بکاهید. اولین عضوی که به بیماری قارچی، مبتلا می‌شود، انگشتان شصت پا است که مورد هجوم انواع میکروب‌ها و آلودگی‌ها قرار دارد و دلیل آن هم پا برهنه راه رفتن روی سطوح آلوده مانند پادری‌ها و لاستیک‌های کف حمام، کفپوش‌های سالن‌های ورزشی مانند جودو و... است. اصولاً عفونت‌های قارچی در انگشتان پا تا چهار برابر بیشتر دیده می‌شود.

- پس از سششو و استحمام، حتماً پاهای خود را، به خصوص بین انگشتان پا، به خوبی خشک کنید.
- وسایلی را که برای نظافت ناخن‌هایتان استفاده می‌کنید، حتماً با الکل ۷۰ درجه ضدعفونی کنید.
- از پا برهنه راه رفتن اجتناب کنید.
- هرگز کفش‌هایتان را به دیگران امانت ندهید.
- در استخر، حتماً دمپایی بپوشید.
- ترجیحاً برای جلوگیری از عرق کردن پا و ایجاد رطوبت، از کفش‌های چرم استفاده کنید.
هم چنین وجود ضربات و شوک‌های متداولی را که به دلیل پوشیدن کفش‌های تنگ و نامناسب و یا انجام برخی فعالیت‌های ورزشی، موجب شکنندگی ناخن‌ها می‌شود نباید نادیده گرفت.

تغییر رنگ ناخن‌ها به زرد، قهوه ایی و

پدیدار شدن لکه‌های سفید

تغییر رنگ ناخن‌ها به زرد، قهوه ایی و بروز لکه‌های سفید از نشانه‌های Onychomycosis یا عفونت قارچی است. اگر تغییراتی مانند شکننده

عفونت‌ها و بیماری‌های قارچی میکروسکوپی، عمیقاً در ناخن‌ها نفوذ کرده و در محل‌های گرم و مرطوب تکثیر می‌شود. سپس از کراتین ناخن‌ها تغذیه می‌کنند تا در نهایت موجب تخریب ناخن می‌شوند و باعث می‌شوند تا پا بوی بد بگیرد. رعایت نکردن بهداشت ناخن‌ها و یا مانیکور و پدیکور نامناسب از عوامل تشدید این بیماری می‌باشد. متناسب با نوع قارچ، رنگ ناخن سفید، زرد، قهوه ایی و یا مشکی می‌شود که در صورت عدم درمان و رسیدگی به موقع و تجمع بیشتر این ذرات قارچی، صفحه ناخن به تدریج خرد شده و از بستر ناخن جدا می‌شود.

طبق بررسی‌های انجام شده در آمریکا ۷۰ درصد از بسکتبالیست‌ها یا دچار عفونت قارچی هستند یا سابقاً به این عارضه مبتلا بوده‌اند. ورزشکاران، سربازان و کارگران معدن نیز از این قاعده مستثنی نیستند. زمانی که پا دچار عفونت می‌شود، حتماً باید به پزشک متخصص مراجعه کنید. اما همان طور که می‌دانید، پیشگیری همواره بهتر، ساده تر و ارزان تر از درمان است. رعایت نکات بهداشتی زیر را فراموش نکنید:

- استفاده از حوله شخصی



بروز لکه‌های سفید روی ناخن می‌تواند منشأ و عوامل متعددی داشته باشد. رایج‌ترین آن‌ها در اثر میکوز (عفونت و بیماری قارچی)، ضرباتی که به ناخن‌ها وارد می‌شود کمبود مواد معدنی (مانند: آهن، روی، منیزیم و...)، کم‌خونی و یا به هم خوردن میزان کلسیم بدن در ناخن ایجاد می‌شود.

کنید. بلافاصله، پس از ایجاد سوراخ، امکان گردش خون ایجاد می‌شود و درد به مرور از بین می‌رود و خونمردگی سریعتر بهبود می‌یابد. لکه‌ها نیز به تدریج با رشد ناخن محو می‌شوند.

اما اگر نسبت به درمان خونمردگی اقدام نکنید، هماتوم می‌تواند سبب جداشدن و افتادن ناخن شده و یا عفونت کند. زیرا بافت هماتوم محل مناسبی برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌هاست.

لکه‌های سبز

ایجاد لکه‌های سبز رنگ عمدتاً در بین افرادی رایج است که از ناخن مصنوعی استفاده می‌کنند.

زمانی که ناخن مصنوعی از ناخن جدا می‌شود، آب بین دو ناخن نفوذ می‌کند و باعث ایجاد رطوبت در برخی قسمت‌ها می‌شود که به نوعی موجب بروز کپک و ایجاد لکه‌های سبز رنگ می‌شود. رنگ سبز ناخن به دلیل عفونت قارچی و باکتری است. اگر شکستگی و یا جداشدگی ناخن مصنوعی به سرعت اصلاح نشود، لکه‌های سبز رنگ، که در سطح ناخن ایجاد می‌شوند، به تدریج سیاه رنگ شده و بستر ناخن را دچار آسیب‌های جدی تر و عمیق می‌کند. هرچند که با درست کردن ناخن مصنوعی نیز لکه‌ها تا حدودی دیده می‌شوند، اما لکه‌های سبز رنگ با رشد مجدد ناخن کم‌کم از بین می‌روند.

لکه‌های سفید Leuconychia

بروز لکه‌های سفید روی ناخن می‌تواند منشأ و عوامل متعددی داشته باشد. رایج‌ترین آن‌ها در اثر میکوز (عفونت و بیماری قارچی)، ضرباتی که به ناخن‌ها وارد می‌شود، کمبود مواد معدنی (مانند: آهن، روی، منیزیم و...)، کم‌خونی و یا به هم خوردن میزان کلسیم بدن در ناخن ایجاد می‌شود.



اما عوامل دیگری نیز در بروز لکه‌های سفید رنگ ناخن دخیل هستند!

عمدتاً Leuconychia یا لکه‌های سفید رنگ، در یک یا چندین ناخن به چشم می‌خورد. گاهی اوقات سطح وسیعی از ناخن و گاهی به صورت لکه و خطوط سفید رنگ قسمتی از ناخن را در بر می‌گیرند. این عارضه نسبتاً شایع است و در اثر آسیب‌های خفیف به ماتریکس ناخن بوجود می‌آید. گاهی ممکن است این لکه‌ها بر اثر حساسیت ناخن به مواد آرایشی، سوهان یا ناخن گیر بوجود آید که عموماً از اهمیت چندانی برخوردار نیست و با رشد ناخن به بیرون رانده می‌شود.

شدن یا تغییر رنگ ناگهانی و... در ناخن‌ها بیان مشاهده کردید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. این بیماری مسری بوده و در صورت عدم رسیدگی و مراقبت عفونت به آرامی رشد می‌کند و می‌تواند سبب افتادن ناخن شود. اولین ناحیه‌ای که بیشتر دچار عفونت می‌شود، پوست پا بین انگشتان است که با پیشروی عفونت ترک می‌خورد و به سختی قابل درمان است. به تدریج ناخن نیز دچار عفونت می‌شود اگر به پزشک مراجعه نکنید، ناخن دردناک می‌شود و کم‌کم خرد شده، ترک می‌خورد و در نهایت اگر معالجه نشود، کنده می‌شود.

ناخن‌های زرد رنگ

زرد شدن ناخن‌ها می‌تواند چند عامل داشته باشد: استفاده مداوم و زیاد از لاک‌های ناخن (به ویژه لاک‌های رنگی) بدون استفاده از لاک بیس، باعث می‌شود تا سطح ناخن پُر از رنگدانه‌های لاک شود. بنابراین باید قبل از لاک زدن لاک‌های محافظت‌کننده مانند بیس را روی ناخن بزیند.

زردشدگی ناخن به دلیل سیگار کشیدن نیز هست. اغلب اوقات سیگاری‌ها یک یا دو ناخن زرد رنگ دارند. بهترین و ساده‌ترین راه حل نیز ترک سیگار است. هم‌چنین می‌توانید یک قطعه لیموترش روی ناخن بمالید و یا از لاک‌های سفیدکننده



استفاده کنید، در برخی موارد زردشدگی ناخن نشانه‌ای از میکوز یا عفونت قارچی است که در این صورت باید به پزشک مراجعه کنید. برای سفید کردن ناخن‌های زرد رنگ، می‌توانید چند دقیقه ناخن‌ها را در آب لیموترش قرار دهید یا گوشه‌ای از یک دستمال نخی را به آب اکسیژنه آغشته کرده و روی ناخن بمالید. گاهی نیز زرد شدن ناخن‌ها به دلیل دیابت، عفونت‌های قارچی و یا ناراحتی قلبی است.

لکه‌های سیاه

پدیدار شدن لکه‌های سیاه نشانه‌ی Hematoma یا خونمردگی است و عامل آن نیز در اثر وارد شدن ضربه است. در این حالت مویرگ‌های بستر ناخن پاره شده و زیر ناخن دچار خونمردگی می‌شود که اصطلاحاً "کبودشدگی" نیز می‌گویند. جذب شدن خودبخود هماتوم نیز ممکن است مدتی طول بکشد و گاهی موجب تغییر شکل ناخن شود. اما برای جلوگیری از این حالات، می‌توانید به کمک یک سوزن کاملاً ضدعفونی شده، ناخن را در محل خونمردگی سوراخ



مدیرعامل باید بداند در نهایت موفقیتش بستگی به توانایی در جلب تعهد داوطلبانه و نه شجاعت اجباری دیگران دارد.

