

## ❁ شناخت بیماریها از علائم روی ناخنها ❁

### ❁ جلسه ی اول ❁

خوب به ناخنهای انگشتان خود و اطرافیانتان نگاه کنید

مسئله متوجه تفاوتهایی خواهید شد

تفاوت برخی ناخنها در ابعاد

رنگ

ضخامت

تردی

محکمی

خطوط عمودی

خطوط افقی

مواج بودن

گودی

و دهها تفاوت دیگر

شاید برای یک شخص مبتدی عادی باشد

اما

از دید یک چشم تمرین کرده و آموزش دیده این عالیم میتوانند سر نخهایی از سلامتی یا بیماری جسمی و روحی روانی افراد باشد

همچنان که چشمها دریچه ی درون و روح ما هستند ناخنها هم هستند

مثلا ناخنهای نازک مقعر با داشتن لبه های برجسته بیانگر کمبود آهن است

کمبود آهن

بیماری قلبی میتواند بستر ناخن را برنگ قرمز در آورد

در بیماریهای تیروئید

بستر ناخن ترد و خشک و شکننده میشود و به سادگی ترک می خورند

ناخنهای سفید بیماریهای کبدی مانند هپاتیت را نشان میدهند

ناخنهای زرد کلفت با رشد کم بیانگر آمفیزم ، بیماریهای ریوی اند

ناخنهای زرد با کمی سرخ شدن در پایه بیانگر دیابت اند

ناخنهای نیم سفید نیم صورتی یعنی شخص بیماری کلیوی دارد

گاهی ناخن سوراخ یا موجدار میشود این علامت بیانگر آرتريت التهابی یا پسوریازیس است

چماقی شدن

افزایش بافت ناخن بدون درد در انتهای ناخنهای بیماری ریوی را بیان میکند

خطوط سیاه زیر ناخن بسیار خطرناک است و بیانگر ملانوما که خطرناکترین نوع سرطان پوست میباشد است

ناخن آبی یا آبی مایل به بنفش که در زبان هم همین علامت را دارد بیانگر کمبود اکسیژن در بافتهاست

اینهایی که عرض شد تازه مثال بودند

دهها علامت دیگر وجود دارد که گویای خیلی از حالات روانی و بیماریهاست

خود ناخن از کراتین که یک پروتئین درشت مولکول در پوست و مو است تشکیل شده اند

ناخنها از ماتریکس که زیر یک چین پوستی بنام کوتیکول قرار دارد و از لانولا(ماهک )که در منطقه ی هلالی شکل انتهای ناخن( قاعده ی ناخن )است رشد میکنند

❁ برای امشب کافیست ❁

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه ی دوم ❀❀ شناخت بیماریها از علایم ناخن

شکل ناخن

شکل ناخن اهمیت قابل توجهی در تشخیص بیماریها و خصوصیات روحی روانی فرد دارد

طول

عرض ابعاد

صافی

گردی

مثلثی

مربعی

بیضی

گودی

بر آمدگی

و...

گویای مطالب بسیاری از خلق و خو و خصوصیات جسمی و روحی روانی شخص است

ناخنهای دراز بیانگر حساسیت فرد از لحاظ روحی روانی و جسمیست

ناخته‌های پهن از آن اشخاصیست که خلق و خو و اخلاق مثبت دارند

کسانی که ناخنهای کوتاه دارند فعالیتشان زیاد است

ناخنهای خیلی کوچک=عدم تکاپوی قوای آمیزشی

ناخنهای مسطح گویای ضعف قلب در خانمها عدم تکاپوی تخمدانها و لمفاتیس است  
ناخنهای مقعر بما میگویند که یا این فرد الکلی ست و یا اینکه مراقب باشید اعصابش ضعیف است  
کسانی که استعداد ناخوشی در مرکز اعصاب دارند شکل ناخنهایشان سه زاویه ی مثلثی ست  
آدمهایی که با خیالات زندگی میکنند و زندگی رو انیمیشنی میبینند ناخنهای چهار گوش و مربعی دارند  
کسانی که شکل ناخنشان بیضی ست ضعف ریه دارند یا آسم و تنگی نفس

یعنی شکل ناخن بادامی شکل است

و بیماران دستگاه تنفسی ناخن محدب دارند

خب بحث ما تا اینجا شکل ناخن بود حالا د بحث بعدی خواهیم رفت ساغ رنگ ناخن

درس فعلا تمام

❀ و من الله التوفیق ❀

و حالا جلسه ی سوم آموزش

بسم الله الرحمن الرحيم

## رنگ ناخن

رنگ ناخن با وجود اینکه از خود ناخن نیست اما در تشخیص بیماریها اهمیت بسزایی دارد.

ناخن طبیعی باید سرخ روشن بوده و تمام سطح ناخن یکرنگ باشد.

مثلا اگر رنگ پریده باشد میتواند بیانگر لمفاتیس باشد

و اگر کسی زردی یا یرقان داشته باشد ناخن هم زرد خواهد شد

اگر ناخن بیش از حد معمولش سرخ باشد گردش خون در پوست بد است و یا شخص استعداد ابتلا به سل را دارد

در تغذیه ی کافی ناخن رو به آبی شدن میرود اما اگر رو به آبی مایل به بنفش بود یعنی اکسیژن کافی به بافتهای بدن نمیرسد

و زردی ناخن مایل به نارنجی مشکل کبدی ست

یکرنگ نبودن ناخن هم یعنی اختلال در گردش خون

اگر ترشح غدد بدن کم باشد شفافیت ناخن کمتر است

پس شفافیت یا عدم شفافیت ناخن رابطه ی مستقیم با ترشح غدد دارد

لکه های سفیدی که در ناخنها دیده میشود ناشی از کم شدن مواد معدنی ست از که افزایش اسیدیته ی بدن حاصل میشود

قابل توجه کسانی که ترشیها رو زیاده از حد مجاز مصرف میکنند

البته لکه ها میتوانند علل دیگری از قبیل خستگی روحی و جسمی زیاد یا افراط در خوردن بعضی غذاها(دارای چربیها و قندها) داشته باشند که رژیم غذایی مناسب و استراحت و پرهیز از داروهای از بین برنده ی املاح مانند دگزا و...این لکه ا را مرتفع میکند

لکه های سیاه ناشی از مسمومیت مزمن از قبیل یبوست و ...است

همه جا استثناء وجود دارد و ستثناء در ناخن هم اینکه ناخن شست پا بر عکس ناخنهای دیگر باید مرب شکل کوتاه باشد)این مطلب رو در شکل ناخن اضافه کنید که جا افتاده بود)

لکه های زرد ناخن مربوط به بیماریهای ریوی یا پرده ی دیافراگم است

با رنگ زرد ناخن اشتباه نگیرید لکه های زرد منظور است

لکه های سفید میتوانند ناشی از شوک عاطفی یا بعد از سپری کردن یک دوره بیماری که باعث کاهش توان و قوت بدن شده باشد البته زیاده روی در مانیکور هم علت دیگر آن میتواند باشد

دوستان گوشه کردن یک بصره

عوارض کندی کبد کلیه ها و اشتها منتهی به گوشه کردن ناخنها میشود

جلسه ی سوم تمام در جلسه ی چهارم در مورد دوام ناخنها خواهیم گفت

و من الله التوفیق

بسم الله الرحمن الرحيم

آموزش شناخت بیماریها از علایم ناخن

جلسه چهارم

دوام ناخن

دوام و مقاومت ناخنها در این علم یکی دیگر از عوامل تشخیص بیماریست  
ناخنهای نازک یعنی شخص حساسیت مفرط دارد یا اختلال در تغذیه ی عمومی  
غذای ارگانیک نمیخورد بلکه هله هوله خور است  
ناخنهای شکننده بیانگر کمبود املاح آهک و سیلیس در بدن است که تشکیل دهنده ی کراتین میباشند  
ناخنهای صدفی از آن آدمهایی است که ترس دارند و یا عصبی مزاجند  
ناخنهای مخطط یا خط خطی سوزان مزمن یا بیماری کلیوی دارد و مختص دستگاه ادراریست  
ناخنهای شیار دار که بصورت خطوط عمودی بروز میکنند اختلال در جریان خون و گاهی توقف در  
برخی بافتها را بیان میکند که پس از درمان رفع میشود  
ناخنهای شیار دار بصورت خطهای افقی نیز توقف جریان خون و اختلال در خونرسانی را بیان میکند  
بیماریهای کلیوی و اختلالات گردش خون از علل شکننده بودن ناخنها هستند  
کمبود پتاسیم نیز باعث ضعیف شدن ناخنها میشود  
این پاراگراف رو توی شکل ناخن بنویسید که جا افتاده

اگر تمام انگشتان دارای هلال ناخن باشد شخص سالم است

اگر شصت دارای هلال و بقیه انگشتان فاقد هلال باشند سالم نیست

اگر هلال ناگهانی یا بمرور محو شود زیاده از حد کار میکند  
اگر سفیدی هلال ناخن زیاد باشد قدرت و قوه ی بدن بیش از حد مصرف میشود  
توجه توجه

ناخنها در سنین نوجوانی 13 تا 19 سال سریعتر رشد میکنند

ناخنها در تابستان سریعتر از زمستان رشد میکنند

میزان رشد ناخنهای دست 4 برابر ناخنهای انگشتان پا ست

حاملگی هم باعث رشد بیشتر ناخن میشود  
جلسه ی چهارم تمام

جلسه ی پنجم بیماریهای ناخن خواهد بود

و من الله التوفيق

بسم الله الرحمن الرحيم

شناخت بیماریها از علایم ناخن

جلسه ی پنجم

بیماریهای ناخن

خالهای سفید روی ناخن میتواند از کمبود روی باشد.

اگر ناخن سفید شده یعنی دچار کمبود پروتئین هستید.

جدا شدن ناخن از گوشت بیانگر این است که تیروئید شما بیش از حد فعال است

گودی و مقعر شدن ناخن هشدار است تا متوجه کمبود آهن در بدن گردید

اگر ناخن شکننده ای دارید یا آهن بدن کم است یا ورم و مشکل مفاصل دارید

سیاه شدن ناخن خطرناک است و اگر رنگ ناخنتان سیاه بود یا تومور سرطانی دارید و یا ویتامین ب بدن کم است

و چنانچه میدانید سرطان حاصل کمبود ویتامین ب 17 است

نوار سفید افقی روی ناخن میتواند از مسمومیت با فلزات سنگین یا اکسید آرسنیک یا جیوه و نقره و سرب باشد

خوردن داروهای خاصی مانند داروی ضد مالاریا ناخن‌ها را آبی و یا گاهی قهوه ای میکند.

☞ کمبود آهن میتواند روی ناخن تأثیرات دیگری داشته باشد مثل ترکهای روی ناخن

❁ توجه کنید ❁

همانطور که قبلا عرض کردم رشد ناخن بستگی به عوامل بسیاری از جمله سن، تغذیه، بیماریها، هورمونها و ... دارد.

👉 ناخن‌ها بطور طبیعی سه میلیمتر در ماه رشد میکنند.

👉 سرعت رشد ناخن‌های دست 2 تا 3 برابر ناخن‌های پا است.

👉 سرعت رشد ناخن‌ها در تابستان بیشتر از زمستان است.

☞ سرعت رشد ناخن‌ها در افراد راست دست در دست راست و چپ دست در دست چپ بیشتر است.

👉 سرعت رشد ناخن‌های مردان بیشتر از زنان است.

☞ اگر ناخن بطور کامل از جایش جدا شده و بیفتد برای دست نسبت به عواملی که در بالا توضیح دادم بین 4 تا 6 ماه طول میکشد تا دوباره کامل رشد کند و برای ناخن‌های پا یکسال الی 18 ماه

استفاده ی بیش از حد از نمک رشد بیش از حد پوست اطراف انتهای ناخن که همان کوتیکول است را باعث شده و پوست روی ناخن را بمرور میگیرد.

کمبود سبزیجات و روغنهای گیاهی در رژیم غذایی باعث نازک شدن قشر ناخن میشود.

افراط در خوردن گوشت قرمز باعث برآمده شدن ناخن‌ها میشود.

⑧ خطوط تیره ی زیر ناخن‌ها باید سریعاً بررسی شود⑧.

آنها گاهی اوقات به ملانوما خطرناکترین نوع سرطان پوست اشاره دارند⑧

حفظ سلامت ناخن‌ها بر خلاف تبلیغات شرکت‌هایی که لوازم آرایشی و بهداشتی تولید میکنند دشوار نیست.

و نیاز به هزینه کردن پول زیادی ندارد

بسیاری از این مشکلات را میتوان در کنار تصحیح رژیم غذایی با استفاده از حمام ناخن رفع کرد

جلسه ی پنجم تمام

🌸جلسه ی ششم در مورد بهداشت و روغنهای معجزه گر ناخن خواهیم گفت که خودتان درست میکنید🌸.

🌸و من الله التوفیق🌸

بسم الله الرحمن الرحيم ﷻ

## ❁ شناخت بیماریها از علایم ناخن ❁

❁ جلسه ی ششم ❁

حفظ سلامت ناخنها

و اکنون توضیح حمام ناخن

یعنی قرار دادن ناخنها در یک کاسه ی کوچک از روغنهای طبیعی

❁ توجه ❁

هیچ اندامی به اندازه ی پوست و ناخن خاصیت جذب کردن ندارد

یک کاسه ی کوچک ترجیحا چینی تهیه کرده روغنهای گیاهی و طبیعی را بسته به مشکل ناخنهایتان که توضیح خواهم داد درون آن بریزید و در هفته چند بار ناخنهایتان را درون این روغن گذاشته و به آرامی و نرمی ماساژ دهید

① در هوای سرد و خشک از دستکشا و جورابهایی از جنس کتان استفاده کنید.

② تاثیر خواب درست و به اندازه بر سلامت ناخنهایتان را ابداء دست کم نگیرید.

③ پوشاندن گهگاه پوست و ناخن با قشر نازکی از روغن زیتون اصل پیش از حمام فایده اش بیشتر از خوردن روغن زیتون است.

④ بهترین روغنهایی که میتوانید برای سالم سازی ناخن هایتان استفاده کنید که در ضمن ارزان و در دسترس هستند به ترتیب با خواصشان عبارتند از:

✓ روغن نارگیل:

یکی از معدود منابع گیاهی سرشار از اسید لوریک همین روغن است.

بسیاری از ویتامینها و زنجیره های اسید چرب که تنها در شیرمادر یافت میشود در این روغن وجود دارد.

روغن نارگیل علاوه بر اینکه سبب درخشش و قوی شدن ناخن میشود به افزایش ضریب سیستم ایمنی ناخن هم کمک میکند

راهی ساد برای مبارزه با قارچهایی ست که جذب ناخن‌ها میشوند

✓روغن هسته ی زیتون:

✓روغن هسته ی انگور:

این دو روغن بشدت از عناصر لازم برای یک تاخن سالم اشباع شده اند.

خاصیت اصلی شان این است که بیش از روغنهای دیگر جذب پوست و ناخن میشوند

✓روغن زیتون اصل با بو:

سرشار از ویتامینها ست

❁توجه❁

برای قویکردن ناخن‌ها، از عفونت ها و بهبود بخشیدن به ظاهر آنها نکات زیر را انجام دهید

دوری

□1 ناخن‌ها را در طول روز تمیز و خشک نگهدارید مگر در زمان حمام

□2 از جوییدن یا کندن ناخن‌ها با دندان که حاوی بزاقی قلیایی و گاهی اسیدیست پرهیز فرمایید

□3 سوهان زدن ناخن‌ها را در یک جهت و کمی بسمت بالا انجام دهید تا سوهان کاری در یک نقطه

□4 لایه ی شاخی گوشه ها را بر ندارید یا آنقدر تمیز نکنید و از عمق نگیرید که منجر به عفونت یا در گوشت رفتن ناخن شود

□5 اخنهای روینده ی شصت پا را که در گوشت میروند راحفاری نکنید با متخصص پوست ملاقات کنید.

□6 هرگز از براق کننده های ناخن که حاوی استون و فرمالین هستند استفاده نکنید بلکه از حمام ناخن بهره بگیرید.

□7 از وسایل شخصی خود استفاده کنید اگر مرتباً آرایش ناخن و مانیکور میکنید.

که به قارچها و امراض خطرناک مانند پسوریازیس که از ناخن شروع میشود آلوده نگردید.

□8 اگر شما ناخن مصنوعی کاشته اید مرتباً برای تغییر رنگ سبز چک کنید که علامتی از عفونت باکتریایی ست.

□9 یک رژیم غذایی تنظیم شده تناول کنید و ویتامینهای حاوی بیوتین مصرف فرمایید.

**10** حداقل یک روز در میان از حمام ناخن برای مرطوب کردن ناخن‌ها استفاده کنید که کمک به پیشگیری از ترک خوردگی ناخن‌ها میکند.

جلسه ششم تمام.

جلسه ی هفتم ناخن‌ها و مشاغل

و من الله التوفيق

## ناخن پوسته پوسته شده و ترک خورده



ناخن های خشک و شکننده که دائما ترک خورده و ترک ها به بستر ناخن پیش می روند، به مشکلات تیروئید مربوط می شود. اما اگر ترک های ایجاد شده به رنگ زرد متمایل باشند، احتمال عفونت های قارچی بیشتر است.

## ناخن های موج و ناهموار



اگر سطح ناخن موج و دارای فرورفتگی و برآمدگی باشد و پوست زیر ناخن به قهوه ای مایل به قرمز تغییر رنگ داده باشد، می تواند از نشانه های اولیه ی بیماری پوستی پسوریازیس و یا التهاب مفاصل باشد.

## ناخن رنگ پریده



گاهی اوقات داشتن ناخن های رنگ پریده می تواند نشانه ای از وجود برخی بیماری های جدی مانند کم خونی، نارسایی قلبی، بیماری های کبدی و سوء تغذیه باشد.

## ناخن سفید رنگ



ناخن سفید با لبه ی تیره رنگ می تواند از علایم مشکلات کبدی مانند هپاتیت باشد. همانطور که در تصویر می بینید، رنگ انگشتان نیز به زرد متمایل است که داشتن بیماری کبدی را اثبات می کند.

## ناخن های موج و ناهموار



اگر سطح ناخن موج و دارای فرورفتگی و برآمدگی باشد و پوست زیر ناخن به قهوه ای مایل به قرمز تغییر رنگ داده باشد، می تواند از نشانه های اولیه ی بیماری پوستی پسوریازیس و یا التهاب مفاصل باشد.

## پف کردگی بستر ناخن



پوست اطراف ناخن، اگر پف کرده و به رنگ قرمز متمایل باشد می تواند به عنوان التهاب ناخن شناخته شود. لوپوس و بیماری های بافت همبند از این دسته به شمار می آیند. همچنین وجود عفونت در بدن نیز می تواند باعث قرمزی و التهاب پوست شود.

## ناخن های موج و ناهموار



اگر سطح ناخن موج و دارای فرورفتگی و برآمدگی باشد و پوست زیر ناخن به قهوه ای مایل به قرمز تغییر رنگ داده باشد، می تواند از نشانه های اولیه ی بیماری پوستی پسوریازیس و یا التهاب مفاصل باشد.

## پف کردگی بستر ناخن



پوست اطراف ناخن، اگر پف کرده و به رنگ قرمز متمایل باشد می تواند به عنوان التهاب ناخن شناخته شود. لوپوس و بیماری های بافت همبند از این دسته به شمار می آیند. همچنین وجود عفونت در بدن نیز می تواند باعث قرمزی و التهاب پوست شود.

## ناخن های موج و ناهموار



اگر سطح ناخن موج و دارای فرورفتگی و برآمدگی باشد و پوست زیر ناخن به قهوه ای مایل به قرمز تغییر رنگ داده باشد، می تواند از نشانه های اولیه ی بیماری پوستی پسوریازیس و یا التهاب مفاصل باشد.

## ناخن های موج و ناهموار



اگر سطح ناخن موج و دارای فرورفتگی و برآمدگی باشد و پوست زیر ناخن به قهوه ای مایل به قرمز تغییر رنگ داده باشد، می تواند از نشانه های اولیه ی بیماری پوستی پسوریازیس و یا التهاب مفاصل باشد.

## ناخن های کبود



ناخن کبود بدان معناست که بدن نمی تواند اکسیژن کافی دریافت کند. این مشکل به صورت بالقوه نشان دهنده بروز یک نوع عفونت ریه ای مانند ذات الریه و یا برخی مشکلات قلبی است.

## ناخن زرد رنگ



یکی از شایع ترین دلایل زرد بودن ناخن، عفونت های قارچی است. در موارد شدید بستر ناخن عقب رفته و ناخن ضخیم و ترک خورده می شود.  
در موارد کمیاب، زردی ناخن می تواند نشان دهنده مشکلات جدی تیروئید، ریه، دیابت و یا بیماری پوستی پیسوریازیس باشد.

بسم الله الرحمن الرحيم

شناخت بیماری ها از علائم ناخن

جلسه ی هفتم

«رابطه ی مشاغل با ناخنها»

پس قبل از اعلام بیماری شغل کسی که ویزیت میکنید رو حتما باید بدونید

1 □ شاغلانی که در معرض ایجاد ناخنهای قاشقی شکل هستند:

کارگران تعویض روغنی

دود پاک کنها و آگروز سازها

شیشه گران

آرایشگران ✂

پرورش دهندگان قارچ

شیمیدانهایی که با مواد آلی کار میکنند

سلاخان ✂

□ 2 شاغلانی که در معرض تغییر رنگ و سفید شدن ناخنها هستند:

کارگرانی که با آرسنیک سرو کار دارند

پانچ کنندگان

کسانی که با نمک و سنگ نمک سرو کار دارند

کارگران و کشاورزانی که با علف کشها سرو کار دارند

کارگرانی که تالیوم تولید میکنند

□ 3 شاغلانی که در معرض سیاه شدن ناخنها قرار دارند:

تمیز کنندگان لامپهای الکتریکی ⚡

کسانی که با اسید هیدروکلریک در تماسند

نجاران 🪚

شراب سازان 🍷

□ 4 شاغلانی که در معرض آبی شدن ناخنها قرار دارند:

کسانی که با رنگهای آلومینیومی کار دارند

آرژیری) مسمومیت نقره)

اتو مکانیک ها 🛠

رنگ سازان

کارگران آبکاری بویژه آبکاری طلا

جوهر سازان 

تمیز کنندگان فلزات

رنگ زداها

عکاسان

نقره کاران 

خیاطان

□ 5. شاغلانی که در معرض قهوه ای شدن ناخنها قرار دارند:

سیگار سازان 

کارگرانی که با قهوه سرو کار دارند 

آشپزها 

نانواها و شیرینی پزانی که با شکر مذاب سرو کار دارند 

پینه دوزها

راهبان

قبر گونی کنندگان

واکس زنان

پوست کنندگان گردو

□ 6. شاغلانی که در معرض سبز شدن ناخنها هستند:

بار فروشان

شویندگان ظروف

برقکاران

میوه و سبزی فروشها 

لباس شویان

ریخته گران

کارگران رستورانها

کارگران کارخانه های قند

□ 7 شاغلانی که در معرض زرد شدن ناخنها هستند:

حاملین اپوکسی

گل فروشان

اپراتورهای تزریق پلاستیک

کارگران سمپاش

✦✦ بحث ناخن تمام ✦✦.

✧ از فردا آغاز آموزش شناخت بیماریها از علایم زبان ✧

✧ ومن الله التوفيق ✧