

## کمبود روی چگونه روی ناخن افراد تأثیر می گذارد؟

روی یک ماده مغذی ضروری است که می تواند به سلامت ناخن ها کمک کند. کمبود روی، که ممکن است به دلیل کمبود در رژیم غذایی یا یک بیماری زمینه ای باشد، می تواند باعث دیستروفی ناخن و تغییر رنگ در ناخن های فرد شود.

در این مقاله ما به رابطه بین روی و ناخن ها، اینکه چگونه کمبود روی می تواند بر ناخن های فرد تأثیر بگذارد و گزینه های درمان می پردازیم.

### تأثیر روی بر ناخن ها

روی یک ریز مغذی است که نقش مهمی در متابولیسم انسان دارد. آنزیم ها را در داخل بدن کاتالیز می کند و تنظیم بیان ژن را به عهده دارد. بدون هر یک از این فرآیندها، بدن به درستی کار نمی کند. روی باعث می شود پروتئین ها در بدن رشد کرده و قوی بمانند که شامل پروتئین در ناخن ها نیز می باشد. بدون روی کافی، سرعت رشد ناخن کاهش می یابد و ناخن ها شکننده می شوند و باعث ترک خوردن آنها می شوند.

### علائم کمبود روی در ناخن ها

کمبود روی ممکن است به روش های مختلفی در بدن بروز کند. یکی از علائم خارجی کمبود روی در بدن، وضعیت ناخن ها است. کمبود روی می تواند به روش های زیر ناخن ها را تحت تأثیر قرار دهد:

#### شکنندگی

شکنندگی ناخن و لایه لایه شدن آن یکی از مهمترین نشانه های کمبود روی در بدن است. ناخن های شکننده نازک هستند و خیلی راحت خرد می شوند و حالت ریش ریش شده دارند.

### التهاب کوتیکول ناخن

کوتیکول یا پوستک به قسمت سفید رنگ در ابتدای رویش ناخن گفته می شود و تغذیه اصلی برای رویش و رشد ناخن از این ناحیه انجام می گیرد. در صورت کمبود روی، این ناحیه ملتهب می شود.

### پارونشیا

پارونشیا (Paronychia) به التهاب بافت نرم اطراف ناخن گفته می شود که در اثر عفونت رخ می دهد و در تمام گروه های سنی دیده می شود. این عفونت و التهاب که معمولاً در گوشه های ناخن دیده می شود، بسیار دردناک است و دلیل آن قارچ یا باکتری است. کمبود روی احتمال بروز این عارضه را افزایش می دهد.

## ایجاد شیارهای افقی روی ناخن

این خطوط افقی Beau نام دارند. البته کمبود روی تنها دلیل بروز این عارضه نیست ولی بسیار شایع است. ایجاد خطوط سفید روی ناخن و ایجاد برآمدگی و فرورفتگی از دیگر نشانه‌های کمبود روی در بدن است.

## Onychorrhexis

برآمدگی طولی که باعث ایجاد برجستگی‌هایی می‌شود که به طور عمودی در امتداد ناخن‌ها قرار دارند. این وضعیت باعث افزایش شکنندگی ناخن‌ها می‌شود که به نوبه خود احتمال شکاف ناخن‌ها را افزایش می‌دهد.

## لوکونیشیا

لوکونیشیا زمانی است که کل ناخن سفید به نظر می‌رسد.

## درمان

اگر فردی به دلیل عدم وجود مقدار کافی روی در رژیم غذایی دچار دیستروپی ناخن شود، می‌تواند مصرف غذاهای غنی از روی خود را افزایش دهد. این شامل:

- غلات کامل
- مرغ
- گوشت قرمز
- خرچنگ دریایی
- آجیل
- محصولات لبنی
- صدف

## بیوتین در سلامت ناخن موثر است

بیوتین یکی از ویتامین‌های محلول در آب گروه B است. گاهی این ویتامین با نام‌های ویتامین B<sub>7</sub> یا ویتامین H نیز شناخته می‌شود. بیوتین سبب می‌شود که بدن کراتین بیشتری تولید کند. کراتین پروتئینی است که در رشد مو، ناخن و بهبود پوست نقش دارد. تحقیقات نشان می‌دهد ضخامت ناخن افرادی که از مکمل‌های بیوتین استفاده می‌کنند، ۲۵ درصد بیشتر از زمانی است که به مقدار کافی بیوتین دریافت نمی‌کنند. زرده تخم مرغ، جگر، بادام زمینی، گندم، هویج، برگ چغندر، انواع توت، آجیل، پنیر چدار، ماهی آزاد، آووکادو، تمشک و گل کلم منبع غنی ویتامین بیوتین محسوب می‌شوند. عادت‌های بد از قبیل کندن پوست اطراف ناخن، جویدن ناخن، استفاده مداوم از مواد شوینده قوی، آفتاب سوختگی شدید و عدم استفاده از کرم ضد آفتاب و مرطوب کننده، خشکی هوا، واکنش‌های آلرژیک، اگزما، عفونت‌های قارچی، پسوریازیس و کمبود کلسیم از دیگر علایم آسیب به ناخن هستند.

## زرد شدن ناخن

زرد شدن ناخن دست و پا می‌تواند علاوه بر کمبود روی علایم مختلفی داشته باشد. بیماری کبد، بیماری‌های ریوی، بیماری‌های کلیه، کمبود آهن، عفونت ریه، بیماری‌های تیروئید، دیابت و پسوریازیس از جمله مهمترین دلایل زردی ناخن هستند. عفونت های قارچی و باکتریایی نیز از دیگر دلایل زرد شدن ناخن‌ها هستند. ناخن‌های پا در اکثر موارد در معرض رطوبت، گرما و انواع باکتری قرار دارند؛ بنابراین بستر مناسبی برای رشد انواع قارچ محسوب می‌شوند. این معضل با مصرف یک دوره کوتاه مدت داروهای ضدقارچ قابل درمان است. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود که هر شب پاها با آب نمک ماساژ داده شوند و از پوشیدن کفش‌ها تنگ خودداری شود.

## استفاده بیش از اندازه از لاک

لاک زدن یکی از دلایل تغییر رنگ ناخن است. لاک زدن مداوم و کاشت ناخن باعث می‌شود که همیشه یک لایه روی ناخن قرار بگیرد و علاوه بر اینکه اکسیژن کافی به ناخن نرسد، مکانی برای رشد قارچ‌ها باشد. سیگار کشیدن و در معرض دود سیگار بودن نیز سبب تغییر رنگ ناخن‌ها می‌شود.

## نکات بهداشتی ناخن

همچنین فرد می‌تواند برای کمک به حفظ سلامت ناخن‌های خود موارد زیر را امتحان کند:

- هیدراته و مرطوب نگه داشتن ناخن
- اجتناب از گاز گرفتن یا کندن ناخن‌ها
- کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها
- استفاده از دستکش پلاستیکی هنگام تمیز کردن یا شستن ظروف
- مرطوب نگه داشتن منظم دست و پا
- اجتناب از لاک ناخن و پاک کننده های لاک
- اجتناب از ناخن مصنوعی

Reference: How does zinc deficiency affect a person's nails? Medically reviewed by [Debra Sullivan, Ph.D., MSN, R.N., CNE, COI](#) - Written by [Helen Millar](#) on February 25, 2021