

# العناية بالأظافر Nail Care



**biolab**  
مختبر بيولاب الطَّبِّي





- مشاكل الدورة الدموية
- استخدام الأدوية

قد تكون أظافرك صغيرة ولكنها تقوم بدور هام في حماية الأصابع وتحسين اداءهم .

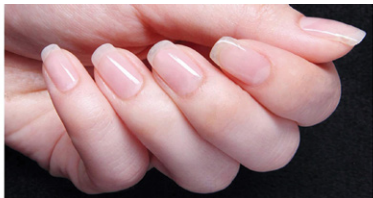
### فوائد الأظافر:

الأظافر تعكس شخصية الفرد وعاداته الصحية - الجيدة أو السيئة. بغض النظر عن المنظر الجمالي للأظافر، فإنها تستخدم في العديد من الوظائف الهامة، منها:

- تساعدنا على التقاط الأشياء.
- تدعم وتحمي أنسجة الأصابع.
- والأهم من ذلك ، كثيراً ما تعكس الحالة الصحية العامة.

### مشاكل الأظافر:

- تزداد عادة مشاكل الأظافر مع ازدياد السن حيث تؤثر على عدد كبير من كبار السن. ويرجع ذلك إلى:
- قابلية تعرض الظفر للالتهابات الفطرية
- ازدياد السماكة مع التقدم في العمر



### Hand - your second face

These nail problems make your hand looks older than you are!



uneven nail surface

dull nails

hangnail

## الفطريات في الأظافر ما يلي:

- أدوية مضادة للفطريات
- الثوم (دعكها بالموقع المصاب)
- زيت شجرة الشاي (دعكها بالموقع المصاب)
- الجوز الأسود (دعكها بالموقع المصاب)
- أوراق الليمون (يشرب مع الشاي أو أي مشروب اخر)



يمكن الكشف عن العديد من الأمراض نتيجة للتغيرات التي تحدث في الأظافر. فيما يلي المؤشرات التي تدل على أظافر غير طبيعية:

• تغيير اللون

• انخفاض سماكة الأظافر

• ازدياد سماكة الأظافر

• الهشاشة

• التقصف

• الانشقاق

• الأخاديد

• التحذب

• تبسط الأظافر

• التقعر

• انفصال الأظافر

• فقدان بريق الأظافر

أكثر الأمراض شيوعاً في الأظافر هي الفطريات. أفضل الطرق لمعالجة

إن الأغذية التي يتم امتصاصها في جسمك تنعكس مباشرة على مظهر الأظافر الخاصة بك ، على وجه التحديد:

- فيتامين ب١٢
- الكالسيوم
- البروتينات

\*يمكن حماية اليدين والأظافر من المنظفات والمواد الكيميائية بارتداء القفازات المطاطية. وينصح أيضاً بترطيب الأظافر وما حولها من البشرة على الأقل مرة واحدة في اليوم ، ويفضل قبل النوم.

\*أعط أظافرك استراحة من المناكير حتى تسمح لأظافرك بالتنفس وستكون أقل عرضة للتشقق والتكسر.

**أهم الفحوصات التي يتوجب إجراؤها:**

- مستوى الزنك
- مستوى فيتامين ب١٢
- مستوى الكالسيوم

Nutrient Supplement	Helpful Notes
Vitamin B Complex	انخفاضه يؤدي إلى هشاشة الأظافر
Essential Fatty Acids	تخفيف الالتهاب والحفاظ على صحة الأظافر.
Vitamin A	انخفاضه يسبب جفاف وهشاشة الأظافر.
Vitamin C	انخفاضه يسبب تحلي الأظافر.
Vitamin D	يساعد بامتصاص الكالسيوم لمنع هشاشة وجفاف الأظافر.
Zinc	انخفاضه يؤدي الى ظهور بقع بيضاء على الأظافر.



5

العناية بالأظافر

99/9



99

العناية بالأظافر





Nail Care



Nutrient Supplement	Helpful Notes
Vitamin B Complex	Low level results in brittle nails.
Essential Fatty Acids	Aid in health of nails, help relieve inflammation.
Vitamin A	Deficiency causes dryness and brittle nails.
Vitamin C	Deficiency causes hang nails.
Vitamin D	Absorbs calcium that is needed to prevent brittle & dry nails.
Zinc	Deficiency leads to white spots on nails.

## Nail Maintenance

**The nutrients that are absorbed in your body are directly reflected in the appearance of your nails. Specifically:**

- Vitamin B.
  - Calcium.
  - Proteins.
- \* Protect your hands and nails from harsh detergents and cleaners by wearing rubber gloves whenever you will be in contact with such chemicals. Moisture nails and cuticles at least once a day. Preferably before retiring for the night.
- \* Give your nails a break from polish. The more your nails are allowed to breathe, the less they will chip or break.

### **Recommended tests:**

- Zinc level
- Vitamin B12 level
- Calcium level

**Many diseases and serious conditions can be detected by changes in the nails. The following are indicators of abnormal conditions:**

- Discoloration
- Thinning
- Thickening
- Brittleness
- Spotting
- Splitting
- Grooves
- Clubbing (convex)
- Flatness
- Spooning (concave)
- Nail plate separation
- Loss of nail luster

**The most common nail disease is nail fungus. Nail fungus can be best treated by:**

- Antifungal drugs

- Garlic (rubbed on site)
- Tea tree oil (rubbed on site)
- Black walnut (rubbed on site)
- Lemongrass (With tea or any other preferred drink)



## Nail Care

Your nails may be small but they play an important role, serving to help protect your fingers and improve dexterity.

### Nail Benefits:

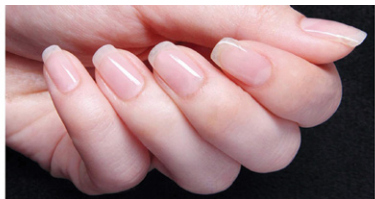
Nails reflect an individual's personal and health habits – good or bad. Aside from their cosmetic appeal, nails serve many important functions:

- They help us pick up and manipulate objects.
- They protect and support the tissue of the fingers and toes.
- Most importantly, nails often reflect our general state of health.

### Nail Problems:

Nail problems usually increase throughout life and affect a high number of elderly. This is due to:

- The susceptibility of the nail to fungal infections.
- Its increased thickness with age.
- Circulation problems.
- The use of medications



### Hand - your second face

These nail problems make your hand look older than you are!





# العناية بالأظافر Nail Care



**biolab**  
مختبر بيولاب الطَّبِّي

