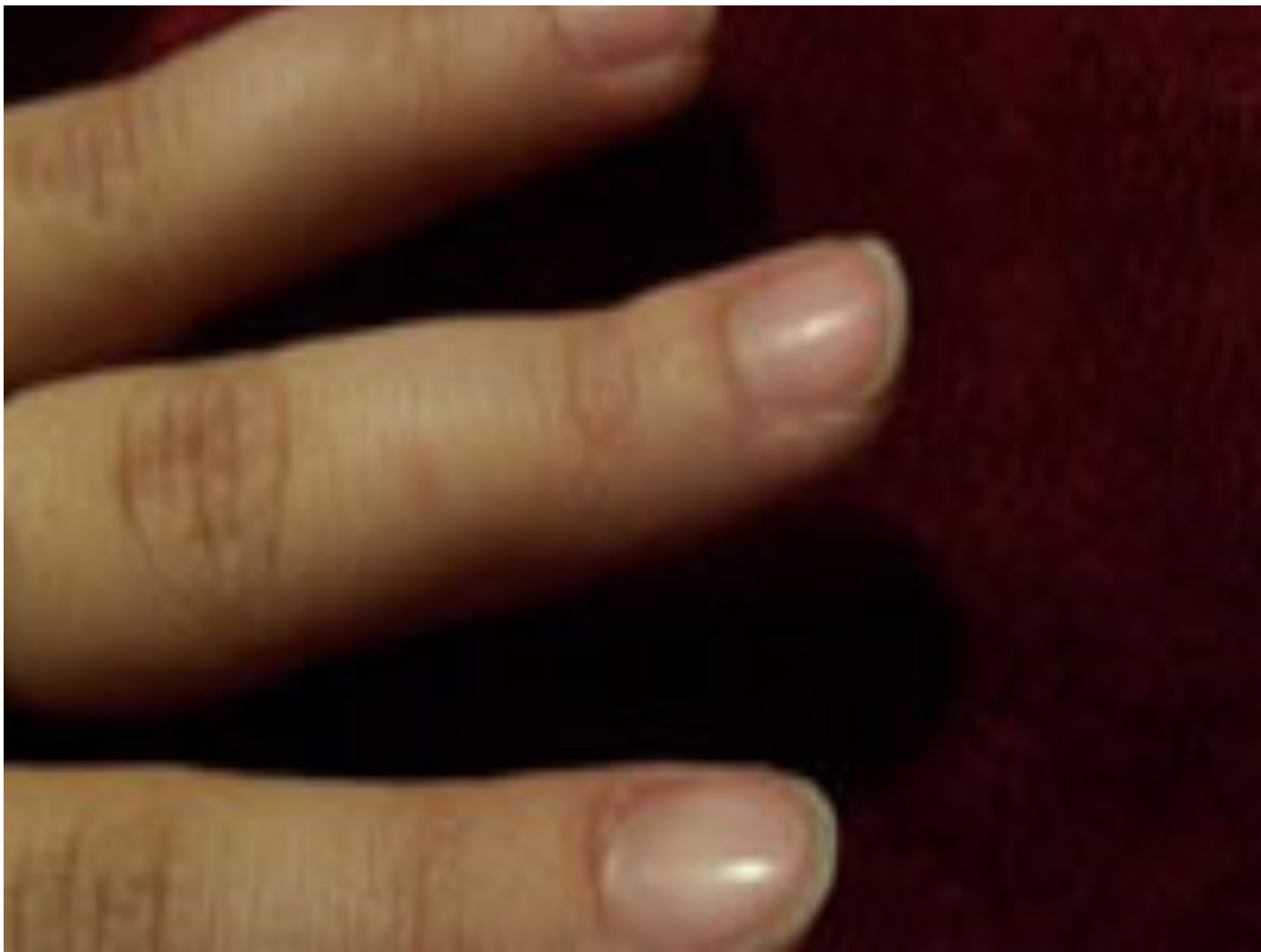


آداب کوتاه کردن ناخن

آداب کوتاه کردن ناخن



آداب کوتاه کردن ناخن

ناخن‌گیر یا قیچی، کدام یک را برای کوتاه کردن ناخن‌هایتان انتخاب می‌کنید؟ شما چند وقت به چند وقت به فکر کوتاه کردن ناخن‌هایتان می‌افتید؟ کوتاه کردن ناخن‌ها هم آداب و رسوم خاص خودش را دارد. اگر میل دارید در یک مراسم کوتاه کردن ناخن البته به شیوه سالم و بهداشتی شرکت داشته باشید، با ما همراه باشید.

به طور کلی ناخن‌گیرهایی که اندازه کوچک‌تری دارند، مناسب‌ترند. این ناخن‌گیرها بهتر و آسان‌تر بر شکل طبیعی ناخن‌ها تطابق پیدا می‌کنند. البته انتخاب اندازه ناخن‌گیر به اندازه ناخن‌هایتان هم بستگی دارد. ناخن‌گیرهایی که سر ظریف‌تری دارند، به شما این امکان را می‌دهند که راحت‌تر سر ناخن‌هایتان را کوتاه کنید. شما با استفاده از ناخن‌گیرهای کوچک‌تر نیروی کمتری برای کوتاه کردن ناخن مصرف می‌کنید و از آسیب رسیدن به ناخن و پوست‌تان جلوگیری می‌شود.

اگر ناخن‌هایتان خیلی محکم است، نیاز دارید ناخن‌گیر تیزتری خریداری کنید. ناخن‌های طبیعی اغلب به اندازه‌ای رشد می‌کنند که لازم است حداقل ماهی یک‌بار آنها را کوتاه کنید.

پوست نازک پایین ناخن را کنترل کنید

اگر به ناخن‌هایتان نگاه کنید، در بخش پایینی آن پوست نازکی وجود دارد که ناخن را به پوست دست‌تان متصل می‌کند و در حقیقت ادامه پوست دست‌تان است که به ناخن وصل شده است و کوتیکول نام دارد. نکته اصلی این است که هنگام کوتاه کردن ناخن‌هایتان، سلامت آن را کنترل کنید. اگر در این ناحیه قرمزی، جوش، تورم و تغییر رنگ و یا هر تغییر دیگری را مشاهده کردید، با پزشک مشورت کنید. در ست‌های مخصوص کوتاه کردن ناخن، وسیله مخصوصی برای برداشتن کوتیکول وجود دارد. بهتر است آن را برنارید چون باکتری‌ها و قارچ‌ها از طریق این فاصله وارد می‌شوند و عفونت در اطراف ناخن ایجاد می‌کنند.

خون‌ریزی؛ علامت خطر: اگر هنگامی که ناخن‌هایتان را کوتاه می‌کنید و یا با کوتیکول بخش پایینی آن را برمی‌دارید، خون‌ریزی ملایم و شدیدی مشاهده می‌کنید، دست ننگه دارید. این خون‌ریزی به هیچ‌وجه طبیعی نیست. در این شرایط باز هم باید با پزشک مشورت کنید.

چه شکلی کوتاه کنید؟

بعضی‌ها سر ناخن‌هایشان را مستقیم قیچی می‌کنند و بعضی‌ها هم به آن زاویه می‌دهند ولی بهترین شکل برای کوتاه کردن ناخن این است که شکل آنها مربعی شکل شود و به آرامی به سمت نوک ناخن گرد شود. ناخن‌ها را تا می‌توانید کوتاه نگه دارید. برای سوهان کشیدن نیز به آرامی از یک گوشه ناخن شروع کنید و آرام‌آرام به طرف دیگر ناخن بروید.

ناخن‌های پا نرم می‌شوند

بعضی‌ها مشکل‌شان این است که ناخن‌های پایشان خیلی محکم است و چیدن آنها دشوار است. برای حل این مشکل، اول باید یک ناخن‌گیر محکم‌تر تهیه کنید. سپس در یک ظرف آب مقداری آب ولرم ریخته و صابون مایع به

آن اضافه کنید و پاهایتان را پیش از کوتاه کردن ناخن حداقل پنج دقیقه درون آن نگه دارید. توجه کنید هنگامی که ناخن‌های یک پایتان را کوتاه می‌کنید، پای دیگریتان درون ظرف آب باشد. شما می‌توانید به جای این در دسرهای پس از حمام کردن، ناخن‌های پاهایتان را کوتاه کنید تا در مدتی که پاهایتان در حمام با آب در تماس‌اند، ناخن‌هایتان نرم‌تر شوند. تلاش کنید ناخن‌های پاهایتان را طوری کوتاه کنید که از انتهای انگشتان پا بیرون زده‌تر باشند. در این صورت پاهایتان و ناخن‌ها در ساعت‌ها در کفش ماندن سالم‌تر خواهند بود. ناخن‌های شما هم مانند پوست‌تان نیاز به رطوبت دارند. بنابراین هر بار که ناخن‌هایتان را کوتاه کردید، کرم مرطوب‌کننده دست‌تان را روی ناخن‌هایتان هم بمالید و این کار را هر بار که احساس کردید پوست‌تان خشک شده است و نیاز به مرطوب‌کننده دارد، تکرار کنید و علاوه بر استفاده لوسیون‌های مرطوب‌کننده روی پوست، آن را روی ناخن‌هایتان نیز بمالید.

هر فرد، یک ناخن‌گیر

ناخن‌ها هم دچار قارچ و بیماری‌های عفونی می‌شوند بنابراین بهتر است هر فرد در منزل یک ناخن‌گیر مخصوص خود برای کوتاه کردن ناخن‌هایش داشته باشد ولی در شرایط اضطراری، ناخن‌گیر فرد دیگری را پس از ضدعفونی کردن با بتادین و یا سایر مواد ضدعفونی‌کننده مورد استفاده قرار دهید. اگر برای کوتاه کردن و شکل دادن به ناخن‌هایتان به آزمایشگاه می‌روید حتما وسایل مخصوص خود را همراه ببرید و یا کنترل کنید وسایل کوتاه کردن و فرم کردن ناخن عمومی در آرایشگاه، اتوکلاو شود.

آداب کوتاه کردن ناخن کودکان

بهتر است ناخن کودکان را پس از بیرون آمدن از حمام که ناخن‌ها نرم‌ترند، کوتاه کنید. اگر آرام و قرار ندارد، می‌توانید از یکی از اعضای خانواده بخواهید دست کودک را نگه دارد و شما ناخن‌هایشان را کوتاه کنید. اگر اتفاقی ناخن‌های کودک را زیادی کوتاه کردید و خون از آن جاری شد، یک گاز استریل را پنج دقیقه روی انگشت و ناخن فشار دهید. نیازی به بانداژ محل نیست.

منبع: www.salamat.com

/خ

#بهداشت جسم #بهداشت

مقالات مرتبط