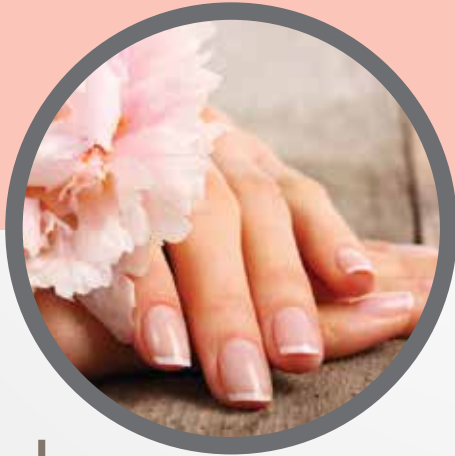


العناية بالأظافر Nail Care



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!



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

الدوار الخامس

- ١٣ شارع خليل مزعل (مجمع حنانيا الطبي)
- ١٣ شارع سليمان الحديدي (عمارة جميعان)
- ١٥ شارع سليمان الحديدي (عيادات عبدون)
- ٢٠ شارع سليمان الحديدي (مجمع أيوب الطبي)

خلدا - تلاع العلي

- ٤٨ شارع وصفي التل (مجمع جريسات)
- ٢٣٨ شارع وصفي التل
- سيتي مول - طابق (PI)

حي الياسمين

- ٩٣ شارع جبل عرفات (مجمع النور التجاري)

مرج الحمام

- شارع الأمير عاصم بن نايف (دوار البرديني)

الجبيهة

- ٦٣ شارع ياجوز، بجانب البنك الإسلامي الأردني

الشميساني

- ٤ شارع حنين بن اسحق
- مقابل طوارئ المستشفى التخصصي

الفحيص

- شارع الأمير علي بن الحسين
- (مجمع القيصر بلازا)

إربد

- بجانب مجمع سفريات عمان (صيداوي سنتر)

جبل عمان

- ٥٢ شارع ابن خلدون (مجمع القريني الطبي)
- ١٢ شارع ابن خلدون (مركز الياسمين الطبي)
- ٣١ شارع أبو فراس الحمداني
- (مستشفى عبدالهادي)

بيادر وادي السير

- ١٦ شارع حسني صوبر (مجمع الجندويل التجاري)



+962 6 5907000



www.biolab.jo



prs@biolab.jo

5th Circle

- 13 Khalil Mazaal St., Hanania Medical Center
- 13 Suleiman Hadidi St., Jumean Building
- 15 Suleiman Hadidi St., Abdoun Clinics
- 20 Suleiman Hadidi St., Ayoub Medical Center

4th Circle

- 52 Ibn Khaldoun St., Quraini Medical Center
- 12 Ibn Khaldoun St., Yasmeen Medical Center
- 31 Abu Firas Al Hamadani St., Abdulhadi Hospital

Bayader Wadi El Seer

- 16 Hosni Sober St., Jandweel Complex

Khalda - Tla' Al Ali

- 48 Wasfi Al-Tal St., Jereisat Complex
- 238 Wasfi Al-Tal St.,
- City Mall - Floor (P1)

Haj Al Yasmin

- 93 Jabal Arafat St., Noor Commercial Building

Marj Al Hamam

- Prince Asem Bin Nayef St., Bardini Circle

Jubaiha

- 63 Yajoz St., Next to Jordan Islamic Bank

Shmeisani

- 4 Hunayn ibn Ishaq St., Near Specialty Hospital

Fuheis

- Prince Ali Bin Al Hussein St., Kaiser Plaza Complex

Irbid

- Next to Amman Transportation Complex, Sidawi Center



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!



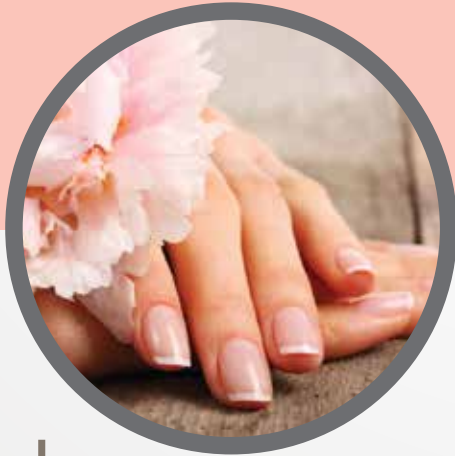
uneven nail surface

dull nails

hangnail



العناية بالأظافر Nail Care



biolab
مختبر بيولاب الطَّبِّي

