اعرفِ أمراضك من أظفارك

تشير كثير من الدراسات الطبية إلى أنّ الأظفار هي المرآة الحقيقية لصحة وسلامة الجسم، فإذا كان الجسم سليماً كانت الأظفار سليمة ولونها صافياً، ويميل إلى الوردي، أما إذا كان الجسم يعاني الأمراض، خاصة ما يتعلق منها بأمراض الكبد، فإنّ الأظفار تكون ذات لون قاتم وغير صاف، ثمّ يصبح لونها بنياً فاتحاً، ثمّ بنياً غامقاً ثمّ أسود. إضافة إلى ذلك، فإنّ الأظفار سرعان ما تتقصف، كما يظهر على الغلاف الخارجي تشققات واضحة، خاصة حول المنطقة المسماة (Plate Nail) أو السطح الخارجي للظفر. - أمراض الأظفار: تتكون الأظفار من مادة بروتينية تسمى (Keratine) (الكيراتين)، إضافة إلى الماء والأملاح والكالسيوم. ومع أنّ الكالسيوم لا يشكل نسبة كبيرة في تكوين الأظفار إلا أن نقصه يؤثر سلباً فيها، ويجعلها تبدو ضعيفة وغير صافية، ومشققة شقوقاً طويلة. ومن أكثر الأمراض التي تصيب الأظفار، الالتهابات التي تحيط بالجلد حول الظفر. وتشير الدورية الأمريكية المتخصصة في المجال الطبي، Epidemiology Journal American، إلى أن أكبر عدو للأظفار هو الماء، حيث إن تعرضها للماء بشكل مستمر ويومي ولفترات طويلة، يؤدي إلى ضعفها وتقصفها ومرضها. وتبرهن الدورية الطبية الأمريكية على ذلك بأنّ الأشخاص الذين يعملون في وظائف يكون الماء فيها هو العنصر الأساسي، تصبح أظفارهم ضعيفة ومريضة وباهتة اللون، كما أنها لا تنمو بشكل طبيعي. وتضيف: إنّ الأظفار تتضرر من استخدام ماء الـAcetone (الأسيتون) بشكل شبه يومي، حيث تستخدمه السيدات لإزالة الطلاء، وعندما نعرف أن هذه المادة تتكون من مركبات كيميائية

من بينها الكحول والأحماض، نعرف مدى الخطر الذي تشكله على الأظفار. وعلى رغم أن مادة الأسيتون تستخدم أصلاً في إزالة بقع النفط عن سطح الماء عندما يحدث أي تسرب نفطي، كما تستخدم في إزالة الدهون الكثيفة في الآلات، فإنّها أصبحت تستخدم بشكل كبير عندما ترغب السيدات في إزالة الطلاء عن أظفارهنّ، ولهذا فإنّ اللواتي يستخدمن الأسيتون بشكل دائم تعاني أظفارهنّ تشققات طويلة، وتقصفاً في الرؤوس وعدم نموها بشكل طبيعي. كما أن استخدام الأظفار الصناعية من العوامل التي تسبب أمراضاً للأظفار الطبيعية، لأنّ "الصناعية" يتم تثبيتها بمواد لاصقة، وهذه تؤدي إلى تشقق الأظفار الطبيعية، إضافة إلى أنّ الأظفار الصناعية تحجب الشمس والأوكسجين عن "الطبيعية"، ما يتسبب في مرضها، كما يؤدي ذلك إلى تجمع كميات كبيرة من البكتيريا والفطريات التي تسبب التهابات خطرة قد تؤدي إلى إزالة الأظفار من مكانها. أمّا أظفار أصابع القدمين فهي تتعرض للأمراض ولكن بشكل أقل لأنها محمية من الماء والعناصر الطبيعية، لكنها قد تصاب بفطريات نتيجة لوجودها في الأحذية لفترة تزيد على 8 ساعات في اليوم. وتصبح معاناة أظفار القدمين كبيرة عندما يكون الحذاء ضيقاً ما يتسبب في الضغط عليها واحتباس الدم فيها، ومن ثمّ إصابتها بالالتهابات والتقرحات. - كيف تحافظين على أظفارك؟ من المهم جدّاً لك أن تهتمي بأظفارك، وتحافظي عليها لأنّها تضفي المزيد من الجاذبية على جمال يديك، ويمكنك ذلك من خلال تجنب الأسباب التي تؤدي إلى مرضها أو تشققها، أو تغير لونها، وعندما تلاحظين أياً من هذه الأمور عليك الذهاب فوراً إلى الطبيب، فقد تكون أظفارك بحاجة إلى الفيتامينات خاصة فيتامين (هـ)، أو أي عناصر مغذية مثل الحديد، وهذا العنصر موجود في البيض والسمك والكبد. - أخطار جانبية: تشير الدورية الطبية الأمريكية إلى أن هناك أخطاراً أخرى تؤثر في الأظفار، منها قيام البعض بقضمها حتى يتلاشى الظفر كلياً تحت الجلد. وهذا القضم الذي يعود لأسباب نفسية، يؤدي إلى تشوه الأظفار، ويجعل منظرها مقززاً، لذا تلجأ بعض النساء اللواتي يعانين عادة قضم الأظفار للتعبير عن حالتهنّ النفسية إلى استخدام أظفار صناعية، وهذا يترتب عليه الكثير من العوامل السيئة التي تم ذكرها. كما أنّ الأظفار تتعرض في بعض الحالات للضرر عندما تلجأ موظفة الصالون (الكوافيرة) إلى استخدام آلات حادة وغير معقمة لقصها، ويحدث عندما تكون الأظفار مغروسة من الجانبين تحت الجلد، ويصبح الوصول إليها صعباً ما يدفع موظفة الصالون إلى استخدام آلات حادة ومدببة للوصول إلى أطرافها المغروسة بشكل عميق تحت الجلد. وأفضل طريقة للتعامل مع الأظفار المغروسة تحت الجلد بشكل عميق هو تركها حتى تنمو وتظهر خارج الجلد ثمّ يتم قصها.