

## الأظافر الصحيّة.. افعلي ولا تفعللي



هل تعتنين بأظافرك جيّدًا؟ فيما يلي ما تحتاجين إلى معرفته للحفاظ على مظهر رائع لأظافر اليدين.

القرّ نظرة فاحصة على أظافرك. هل تبدو قوية وصحيّة؟ أم أنّك ترين أخاديد أو انبعاجات أو مناطق ذات لون أو شكل غير عادي؟ يمكن تجنّب العديد من حالات الأظافر من خلال العناية المناسبة بالأظافر. لكن بعض حالات الأظافر قد تشير إلى حالة كامنة تتطلب الاهتمام.

أظافر الأصابع.. ما هو طبيعي، وما ليس كذلك

تنموّ أظافر أصبعك - والتي تتكوّن من طبقات متراكبة من البروتين المُسمّى بالكيراتين - من أساسها تحت البشرة المتصلبة. والأظافر الصحيّة تكون ناعمة، ولا تحتوي على حفر أو أخاديد. ويكون لونها وكثافتها واحدة، ولا توجد بها أي بقع أو تغير في اللون.

أحياناً ما تنمي الأظافر نتوءات رأسية غير مؤذية تبدأ من البشرة المتصلبة ومولاً إلى طرف الأظفر. وهي تزداد بروزاً مع الوقت. كما تظهر خطوط أو بقع بيضاء في الأظافر نتيجة التعرّض لإصابة، ولكنّها تذهب مع نموّ الأظفر.

ورغم ذلك، ليست جميع حالات الأظافر طبيعية. استشر طبيبك أو طبيب جلدية إذا ما لاحظت أيّاً ممّا

يلي:

- تغيير في لون الأظفر، كزوال لونه بالكامل أو ظهور طبقة داكنة تحته.
- حدوث تغيير في شكل الأظفر، كتقوسه.
- انخفاض سُمك الأظافر أو ازدياده.
- انفصال الأظفر عن البشرة المحيطة به.
- حدوث نزيف حول الأظافر.
- حدوث تورم أو الشعور بالألم حول الأظافر.
- عدم نموّ الأظفر.

العناية بالأظافر.. المسموح به

لكي تحافظي على أظافرِك في أفضل حال:

- احرصي على جعل أظافرِكِ جافة ونظيفة. يمنع هذا نموّ البكتيريا تحت أظافرِكِ. يساهم التعرّض المتكرر أو المستمر للمياه في تشققات الأظافر. ينصح بارتداء قفازات من المطاط الميطن بالقطن عند غسل الأطباق أو التنظيف واستخدام المواد الكيماوية.
- ممارسة النظافة الجيِّدة للأظافر. استخدم مقص أظافر حاد أو مقصات. قلّمي أظافرِكِ باتجاه طولي مستقيم ثمّ قلّمي الأطراف بلطف وانحناءه بسيطة.
- استخدام مرطب البشرة. عند استخدام غسول اليد، قومي بتدليك الغسول بين أظافرِكِ والبشرة المتصلبة أيضاً.
- ضع طبقة عازلة. استخدمي مقوي الأظافر للمساعدة في تقوية الأظافر.
- اسألِي طبيبك عن البيوتن. تشير بعض الدراسات إلى أنّ المكمل الغذائي البيوتن يساعد في تقوية الأظافر الضعيفة أو الهشة والجافة.

العناية بالأظافر.. ما تتجنّبه

للوّقاية من تلف الأظافر، لا تفعلِي ما يلي:

- قضم أظافرِكِ أو نزع الجلد المحيط بها. هاتان العادتان قد تتلفان أساس الأظافر. حتى القطع البسيط بطول أظافر أصبعك يمكن أن يسمح للبكتيريا أو الفطريات بالدخول والتسبّب في عدوى.

- نزع السّاف. قد تمزق نسيجاً حياً مع السّاف. اقصف السّاف بحرص بدلاً من ذلك.

- استخدام المنتجات القوية للعناية بالأظافر. استخدمي مزيل طلاء الأظافر بقدر محدود. عند استخدام مزيل طلاء الأظافر، استخدمي تركيبة خالية من الأسيتون.

- تجاهل المشاكل. إذا كانت لديك مشكلة في الأظافر ولا يبدو أنّها تختفي من تلقاء نفسها أو ترتبط بعلامات وأعراض أخرى، فتشاوري مع طبيبك أو طبيب الجلدية لإجراء تقييم.

#### ملاحظة حول تدريم الأظافر لليدين والقدمين

- إذا كنتِ تعتمدين على عمليات تدريم الأظافر لليدين والقدمين من أجل الحصول على أظافر ذات مظهر صحّي، فضعي في حسابك بضعة أمور. التزمي بصالونات التجميل التي تعرض رخصتها الحكومية السارية، ولا تتعاملي سوى مع فنيّين مرخصين أيضاً من قبل الهيئات الحكومية. لا تقومي بإزالة جليدة الأظافر - لأنّها تعمل على تغطية الجلد نحو صفيحة الأظافر موفرة له الحماية اللازمة، لذلك يمكن أن تؤدّي إزالتها إلى إصابة الأظافر بالعدوى. كذلك، احرصي على أن يعقم فني الأظافر جميع الأدوات المستخدمة أثناء تدريم أظافر اليدين أو القدمين، بشكل سليم، وذلك من أجل الوقاية من انتشار العدوى.

يمكنك أيضاً أن تسألني عن كيفية تنظيف أحواض الأقدام. في أفضل الأحوال، يتم استخدام محلول تبييض بين العملاء مع تنظيف المرشحات بشكل منتظم.

من السهل أن تهمل أظافرك - رغم أنّ الحفاظ على صحّتها وقوّتها يتطلب اتّباع بعض الخطوات الأساسية البسيطة. ▶