

О чём говорят наши ногти?

По ногтям можно узнать многое о своём здоровье. Ногти содержат в себе самые разные микроэлементы, таких как селен, кальций, хром, фосфор, цинк и др. Все эти микроэлементы очень важны для здоровья нашего организма, но может случиться так, что обмен веществ в организме нарушен по какой-то причине. Эти нарушения сразу же отразятся на ногтях, возможно, это будет единственное внешнее проявление. Мы можем не придавать значения этим явлениям, но болезнь от этого будет только прогрессировать.

Интересные факты:

Ногти растут из живого корня, а состоят из мёртвых клеток.

Ногти и волосы сходны по своему строению и составу.

Ногти растут медленно, примерно 3 – 5 мм в месяц. Полностью отрастают примерно за 3 – 4 месяца.

Основой ногтевой пластинки является белок – кератин.

Ногти способны впитывать воду, потому у людей, часто контактирующих с водой, ногти более толстые.

Строение ногтя:

1. Ногтевая пластина
2. Ногтевой валик
3. Ногтевое ложе
4. Лунка/луна/полумесяц
5. Кутикула
6. Ногтевая матрица

Функция ногтя:

Защита концевых фаланг пальцев от механических повреждений.

Диагностика по ногтям

Всё, что влияет на общее состояние организма, влияет и на ногти. По состоянию ногтей можно определить болезненные процессы, протекающие в организме.

Длинные линии (продольные желобки) на ногтях могут указывать на плохую всасываемость пищи в системе пищеварения, несбалансированное питание, наличие хронических воспалительных заболеваний (придаточных пазух носа, зубов или начинающегося ревматизма).

Поперечные желобки на ногтях могут говорить о болезнях внутренних органов (почек, печени, желудочно-кишечного тракта).

Иногда ногти бывают чрезмерно выступающими, выпуклыми. Такое состояние ногтей свидетельствует о слабости сердца и легких.

Вогнутый ноготь – показатель недостатка железа.

Бледный цвет ногтей указывает на анемию.
Чрезмерная краснота ногтей – на избыток красных кровяных телец.

Желтизна ногтей свидетельствует о слабости печени или о гепатите (у тех, кто не желтит их никотином).

Синие ногти говорят о слабом сердце.

Каждый палец имеет связь с определенным органом. Большой палец связан с мозгом и

О чём говорят наши ногти

Автор: admin

10.11.2012 13:18 -

черепом, указательный – с легкими, средний – с тонкой кишкой, безымянный – с почками, а мизинец – с сердцем.

Белые крапинки могут указывать на недостаток цинка в организме. Белые крапинки на безымянном пальце указывают на отложения кальция в почках. Если белые крапинки есть на указательном пальце, это говорит о скоплении кальция в легких.

Если луна – полумесяц у основания ногтя – голубая, значит нарушения в печени; красная – знак сердечной недостаточности.

Бугорчатые желтоватые ногти бывают при сахарном диабете, а также грибковом поражении.

Ломкость и расщепление ногтей, изменение их цвета свидетельствуют о чрезмерном курении, несбалансированном питании и прямом контакте с синтетическими моющими средствами.

Большой размер полумесяца – тахикардия. Отсутствие полумесяца – невроз сердца.

Сплюсненно-раздробленный ноготь – глистная инвазия.

Ноготь безымянного пальца в виде полукруга – патология почек.

Полоски и вкрапления на ногте – заболевания селезенки и тонкого кишечника.

Грибковые заболевания ногтей, или онихомикозы

Другой причиной изменения внешнего вида ногтей являются грибковые поражения (онихомикозы). Онихомикозы включают несколько грибковых заболеваний, вызванных разными возбудителями и протекающих как с поражением ногтя, так и с поражением кожи и волос. Онихомикозы включают поражение ногтей как на пальцах ног, так и рук.

Инфицирование может произойти через предметы общего пользования в семье. Заразиться можно через рукопожатие с инфицированным человеком. Особенно часто заражения происходят в банях, саунах, бассейнах, если не использовать собственную обувь. Чаще всего инфицируются люди со слабым иммунитетом

Симптомы грибкового поражения:

Округлые и полосовидные пятна желтоватого, серовато-белого цвета в толще ногтя.
Изменение натурального цвета и блеска ногтя.
Утолщение ногтя (пораженный ноготь становится толще и имеет вид разрыхленного и обкусанного сверху ногтя).
Повышенная ломкость.
Распад ногтя на крошки.
Отслаивание ногтя.
Отсутствие улучшения при правильном уходе.

Обычно при грибковом поражении встречается сразу несколько симптомов.

Будьте здоровы.
Ваше здоровье – в Ваших руках!

Автор - **Антон Лоскутов**

[Источник](#)