

كيف نعالج مشكلة الأظافر المغروزة في الجلد؟

تعتبر الأظافر المغروزة في الجلد من المشكلات الشائعة التي تسبب الكثير من الألم والشعور بعدم الراحة للشخص، إذ ينمو الظفر المغروز في الجلد نتيجة نمو جوانب الظفر إلى الداخل بصورة تضغط على أنسجة الجلد المحيطة به مما يسبب الشعور بالألم.

ومن أهم وسائل علاج الأظافر المغروزة في الجلد هو تجنب ظهورها في المقام الأول، إليك مجموعة من أهم النصائح التي تساعدك في علاج الأظافر المغروزة والوقاية منها:

- قص الأظافر بطريقة صحيحة، لأن قص الأظافر بطريقة خاطئة يمكن أن يؤدي إلى نمو جوانب الأظافر الجديدة بحيث تضغط على الأنسجة المحيطة بها، لذا احرصي على قص الأظافر في طول واحد، وتجنبي قص الحواف بحيث تكون حادة.
- النظافة والعناية بالأظافر من أهم العوامل التي تقلل وتحمي القدمين من الالتهاب كما تقلل من ظهور الأظافر المغروزة، لذا احرصي على نظافة الأظافر المغروزة من خلال استخدام محلول مضاد للبكتيريا لتجنب حدوث أي عدوى أو التهاب.
- تجنبي قص الأظافر بحيث تكون قصيرة جداً حتى لا تنمو الأظافر مغروزة في الجلد، بل قصيها بحيث تكون حشف الأظافر بنفس طول الأنسجة المحيطة بها، ابردي جوانب الأظافر بالمبرد بحيث لا تكون حادة، تجنبي قص الجلد المحيط بالظفر المغروز، بل قصي أظافرك من جانب إلى الجانب الآخر، ثم اسحبي الظفر المغروز برفق.
- احرصي على استعمال مستحضرات الترطيب مثل الكريم بمجرد شعورك بنمو الظفر المغروز في اللحم، لأن هذه المستحضرات تعمل على ترطيب الجلد والأنسجة المحيطة بالظفر مما يخفف من الألم ويساعد على إزالة الحواف المغروزة بسهولة.
- انقعي أظافرك في الماء الدافئ لتطريتها، ضعي قطعة قطن صغيرة تحت زاوية الظفر المغروز، وادفعيه للأعلى مما سيجعله ينمو بصورة طبيعية، وسيتوقف عن دفع النسيج المحيط بها.
- احرصي على ارتداء الأحذية المريحة التي تساعد قدميك على التنفس، وتجنبي ارتداء الأحذية الضيقة التي تضغط على مقدمة القدمين، مما يزيد من احتمال نمو الظفر إلى الداخل.

▪ وأخيرا ، يمكنك استشارة الطبيب في حالة حدوث التهاب في
الظفر المغروز خصوصا إذا كنت تعاني من مرض السكري.