بالفيديو: ماذا تخبر أظافرك عن صحتك؟

ما من مرض يمكن ان يصيب الإنسان من دون ان تظهر عوارضه مسبقاً، وتعتبر الأظافر من اهم الأعضاء في الجسم التي يمكن ان تعطي لمحة سريعة عن صحتك.

صحة الأظافر، لونها وحالتها مرتبطة بصحة الشخص. وفي ما يلي، سنتعرف معا إلى الدلالات التي تحملها الأظافر للصحة:

1- الأظافر الجافة والمتشققة

يعاني الكثير من الأشخاص من تشقق في الأظافر على الرغم من استعمال مقويات تفيدها، معتقدين انهم يفتقدون الى الفيتامينات. الا ان هذا الامر ليس بصحيح، فالأظافر الجافة والمتشققة تدل على جفاف الجسم من السوائل أو ان الشخص يعاني من مشكلة في الغدة الدرقية.

2- الخطوط البيضاء المتقاربة

الأظافر كما الشعر ترتبط بالحالة النفسية للشخص. فالتعب، الإجهاد والتوتر كلها عوامل يمكن أن تؤدي الى ظهور خطوط عامودية بيضاء اللون على الأظافر.

3- الأظافر الصفراء

في حال كان لون الأظافر يميل الى الأصفر، فهذا يدل على ان الشخص يعاني من تشكل إلتهابات فطرية تحت الجلد وخاصة في المنطقة المحيطة بالأظافر.

4- الشامات على أطراف الأظافر

يلاحظ العديد من الأشخاص ظهور بقع وشامات حول الأظافر، لكن يجب الا يتم تجاهل هذه العلامات ابداً لانها تدل على احتمال وجود أمراض جلدية أو تناسلية في الجسم.

5- الأكياس الصغيرة

ان تشكل اكياس صغيرة فيها احيانا ماء على الجلد المحيط بالأظافر علامة على ان الشخص يعاني من التهابات في المفاصل.

6- انحناء الأظافر

نمو الأظافر بشكل منحي يشير الى وجود خلل في عمل الكبد أو أن الكلى لا تقوم بوظائفها بشكل سليم.

7- البقع البيضاء

يشاع ان ظهور بقع بيضاء على الأظافر يدل على نقص الكالسيوم، ولكن هذا خطأ فهي تظهر فقط عندما يتعرض الظفر للضغط .

8- الخدوش

تعتبر الخدوش علامة على بداية مرض الصدفية.