ماذا تكشف البقع البيضاء على أظافرك عن صحتك

قد يعني وجود بقع بيضاء على أظفرك واحدة من العديد من المخاوف الصحية المحتملة. في هذه المقالة ، سننظر في الأسباب المحتملة لبقع الأظافر البيضاء وإذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى طبيبك حول الأعراض التي تعاني منها.

إن شكل أظافرك الطبيعية وملمسها ولونها تعمل كنافذة في جسمك ، وفي حين أن بعض أعراض الأظافر غير ضارة ، يمكن للآخرين أن يشيروا إلى الأمراض المزمنة ، بما في ذلك السرطان.

أحد الأسباب المحتملة لبقع بيضاء على الظفر هو أحد الأشياء التي عادة ما تعرفها بنفسك. هذا هو ، الضرر على سرير ظفرتك من الحصول على إصبعك مقروص في الباب ، على سبيل المثال. غالبًا ما تظهر هذه البقع البيضاء في غضون 24-48 ساعة بعد تلف سرير الظفر ، ولكن يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر بينما ينمو مسمار التالفة.

فلنلقِ نظرة على الأسباب ، بخلاف التلف ، للأماكن البيضاء على أظافركَ وما يكشفه عن صحتك.

ما هي تلك البقع البيضاء على أصابعك؟

Leukonychia هو الاسم الذي يطلق على البقع البيضاء على أظافرك من قبل المهنيين الطبيين. ما قد تسمونه مزعجًا بسبب مظهره وبسبب الوقت الذي يستغرقه في النمو. الأضرار ونقص المغذيات ومرض خطير كلها أسباب محتملة لبقع بيضاء. تابع القراءة لمعرفة المزيد حول ما تعنيه تلك البقع البيضاء على أظافرك لصحتك العامة.

عجز ممكن من المغذيات

نقص في المغذيات في الزنك يمكن أن يسبب تحريك سرير الظفر. في بعض الأحيان تكون هذه الحفر عميقة بما يكفي لتظهر على هيئة بقع بيضاء على الظفر أو تحته. أكل القرع أو بذور القرع ، والسبانخ ، جنين القمح والمكسرات والفاصوليا للحصول على مزيد من الزنك في النظام الغذائي الخاص بك. هذا التغيير الغذائي سيساعد على تحسين صحة نمو

الأظافر الجديد من سرير الظفر.

الزنك لا يحصل على الفضل الذي يستحقه. ويقول باحثون في قسم العلوم الصيدلية في كلية طب كويمباتور بالهند إن "الزنك موجود في أكثر من 200 إنزيمة وهرمونات في الجنس البشري. وهو عنصر طبيعي موجود في جميع النباتات والحيوانات ، وهو متوفر على نطاق واسع في مكملات الفيتامينات التي لا تحتاج إلى وصفة طبية. الزنك ضروري للحياة. وهو عنصر طبيعي موجود في جميع النباتات والحيوانات ويلعب دورا حاسما في صحة جلدنا وأسناننا وعظامنا وشعرنا ومساميرنا وعضلاتنا وأعصابنا ووظائفنا الدماغية. الزنك ضروري للنمو. فهو يستخدم للتحكم في الإنزيمات التي تعمل وتجدد الخلايا في أجسادنا.

تعتبر المصادر الصحية للبروتين ، مثل بروتين مصل اللبن مهمة (يعد الزنك ضروريًا لصنع البروتينات مثل تلك الموجودة في أظافرك). مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن الموجودة في الخضر الورقية ، والتوت ، وغيرها من الأطعمة كاملة سوف تستفيد أيضا صحة الظفر الخاص بك. Biotin ، فيتامين B7 ، هو مثال واحد.

يمكن أن يؤدي التسمم بالسيلينيوم إلى مسامير هشة ذات بقع بيضاء ، على الرغم من أن هذا غير شائع.

يمكن لتسمم السيلنيوم السامة ان يؤدي إلى فقدان كامل للظفر. تشمل الأعراض الأخرى فقدان الشعر وتسوس الأسنان والتقرحات في اليدين والقدمين والتنميل والوخز في الأطراف. إذا كنت قلقًا بشأن هذه الأعراض ، فراجع طبيبًا متخصصًا للاختبار.

يمكن لأمراض خطيرة أخرى تمييز أظافرك بالبقع البيضاء وتتصرف مثل حلقات داخل شجرة أثناء تحركها على طول سرير الظفر مع مرور الوقت. على سبيل المثال ، فإن الحمى القرمزية أو حالة خطيرة من الالتهاب الرئوي يكون لها تأثير على إتلاف سرير الظفر مع حافة بيضاء. تجنب الاصابات في أطراف أصابعك وأظافرك ، والحفاظ على التغذية الغذائية المناسبة ، والحصول على فحوصات صحية منتظمة يجب أن يساعدك على منع البقع البيضاء على أظافرك.