5 أشياء يمكن ان تعرفها عن صحتك من خلال أظافرك

ان المشاكل الصحية التي يمكن ان يعاني منها جسمك، تتجلى بطريقة أو بأخرى في عوارض معيّنة تعلمك بحدوث أمر غير طبيعي يف جسمك. يمكن لأظافرك ان تظهر انعكاس لصحتك أيضاً . لذلك فإن الكثير من الأنظمة في جسمك يمكن ان تظهر عوارض صحتها او عد صحتها على اظافرك.

اليك ما يمكن ان تعرفه عن صحتك من خلال أظافرك:

1. **التوتر، التعب والإجهاد:**

ان أظافرك يمكن ان تخبرك ان جسمك يشعر بالتعب ويتأثر بالتوتر. لذلك، كما يتأثر شعرك بالتوتر، فيبدا بالتساقط او يضعف، كذلك تتأثر أظافرك. في أغلب الأحيان ، من الممكن ان تستنظر ظهور خطوط طويلة، جنبًا إلى جنب على أظافرك.

هذه 10 فوائد مفاجئة للخل الأبيض لبشرتك

2. **الغدة الدرقية لديك لا تعمل بشكل صحيح.**

قد لا تكون أظافرك الجافة والهشة هي الشيء المثالي الذي يجب النظر إليه ، لكن هذا لا يعني أنه يجب عليك إهمالها. وفقًا للأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية (AAD) ، فإن "الأظافر المملة والجافة والهشة ذات التلال الواضحة يمكن أن يكون أحد أعراض مرض الغدة الدرقية. لذا ، قبل أن تركز على عقلك الجمالي ، تأكد من تحديد هذه المشكلة الصحية الخطيرة.

نصائح للتخلص من تجاعيد الرقبة

3. **هناك شيء خطأ في رئتيك.**

إذا كنت قلقًا بشأن وجود مشكلة صحية تتعلق بالرئتين ، فقد تساعدك أظافرك على تحديد ذلك. كما كتب باحثون من مستشفى يورك في ولاية بنسلفانيا في مقال كتبه طبيب الأسرة الأمريكية ، إذا كانت أطراف الأصابع تتضخم وتقلع الأظافر إلى الأسفل حول أطراف الأصابع ، فقد

يكون هناك مرض رئوي.

خلطات منزلية لحماية البشرة من جفاف الصيف

4. لديك الصدفية

على الرغم من أن الصدفية هي مرض جلدي ، إلا أن صحة ظفرك نادراً ما تخبرك بما إذا كنت مصابًا به أم لا. وفقًا لـ AAD ، فإن بعض المصابين بالصدفية ينموون لمرض الصدفية ، حيث توجد ثقوب صغيرة في الأظافر وصمة عار بيضاء أو صفراء أو بنية اللون. إذا تركت دون علاج ، فإن هذا الشرط يمكن أن يغير من قدرة الناس على استخدام أيديهم أو المشي ، لذلك لا تغفل عن هذا العرض إذا لاحظت ذلك. الصدفية.

7 فوائد من البطيخ للشعر والبشرة

5. أمراض الكلى

يمكن أن تشير عدة تغييرات في الأظافر إلى وجود مرض كلوي حاد أو مزمن" . خطوط العاشق : هذه الخطوط الجانبية يمكن أن تكون أحد أعراض مرض الكلى الحاد. الأظافر المتساقطة: تسمى أيضًا koilonychia ، يمكن أن تتواجد الأظافر القاسية ذات التلال في وجود أمراض الكلى. وغالبًا ما تكون هذه الأظافر على شكل ملعقة ومقعرة ، ويمكن أن تشير إلى فقر الدم الناجم عن نقص الحديد .

اليك كيفية منع مشاكل الأظافر:

لمنع مشاكل الأظافر ، يحتاج الناس إلى العناية بأظافرهم بشكل صحيح. يشمل روتين العناية الجيدة ما يلي:

- تجنب عض الأظافر
- تجنب سحب النثرات التي بجانب الأظافر
- تقليم الأظافر بعد الاستحمام عندما تكون طرية
- استخدام مقص أظافر مناسب
- الحفاظ على الأظافر جافة ونظيفة
- تقليم الأظافر بشكل مستقيم
- استخدام مرطبات في كثير من الأحيان
- تجنب الاستخدام طويل الأمد لطلاء الأظافر ومزيلات طلاء الأظافر

والأظافر الصناعية

- زيارة أخصائيي الأظافر المحترفين في صالونات معتمدة للتجميل والأظافر
- انتبه لأي تغييرات أو مشاكل ، واطلب الرعاية الطبية عند الحاجة.

إقرأ المزيد:

أفضل 5 فوائد للفراولة للبشرة

6 نصائح للعناية بالبشرة في فصل الربيع

4 طرق لتفتيح العيون المتعبة