

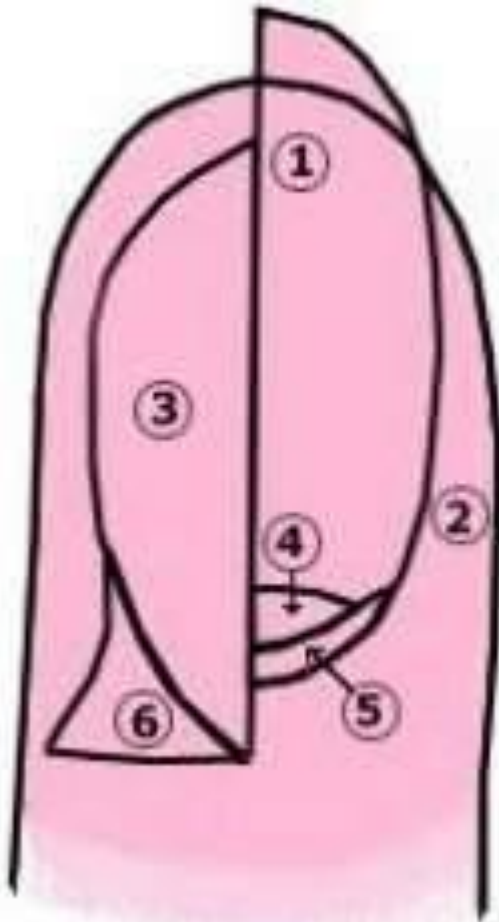


*О чём говорят наши ногти?*

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 придать значения этим явлениям, но болезнь от этого будет только прогрессировать.



## 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.

## Интересные факты:

- 1) Ногти растут из живого корня, а состоят из мёртвых клеток.
- 2) Ногти и волосы сходны по своему строению и составу.
- 3) Ногти растут медленно, примерно **3 – 5** мм в месяц. Полностью отрастают примерно за **3 – 4** месяца.
- 4) Основой ногтевой пластинки является белок – кератин.
- 5) Ногти способны впитывать воду, потому у людей, часто контактирующих с водой, ногти более толстые.
- 6) Ногти растут быстрее:
  - у женщин, чем у мужчин
  - летом, чем зимой
  - на рабочей руке

# Ногти — показатели болезни

*По ногтям можно определить не менее **20** болезней (ногти несут информацию о будущих заболеваниях задолго до проявления их симптомов):*

- Если вмятины и углубления придают ногтю вид наперстка — это сигнал, предупреждающий о псориазе;
- ногти в форме часовых стекол (выпуклые сферически) очень часто указывают на болезнь легких, бронхит или онкологические заболевания;
- ложкообразные ногти свидетельствуют о дефиците железа, который следует лечить обязательно под контролем врача.
- изменение цвета ногтей позволяет сделать предварительный вывод о развитии патологии внутренних органов.

- При недостаточности кровообращения ногти становятся синеватыми.
- Желтая окраска ногтей указывает на больную печень.
- 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. Расслаивание ногтей также происходит из-за недостатка в организме витамина Д, кремния или кальция.
- белые крапинки или точки свидетельствуют о недостатке в организме кальция и цинка.

## 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.







# Гигиена ногтя

Ногти должны быть подготовлены ежедневным уходом и постоянно проводимым гигиеническим маникюром, который включает в себя, главным образом, правильную стрижку ногтя и основательную чистку передних участков ногтевого желобка.

При грамотно проведенной процедуре создаются наиболее благоприятные условия для здорового роста ногтя, и отсутствуют условия для роста бактерий или врастания ногтя.



*Ногти следует закруглять, если этого не делать и не производить основательную чистку передних участков ногтевого желобка, то создаются благоприятные условия для роста бактерий, для врастания ногтя или развития гиперкератоза кожи в ногтевом желобке.*



Для стрижки ногтей, в основном, используют специальные щипчики или ножницы.



После стрижки ногтей производится основательная, но осторожная очистка ногтевого желобка и кожи под свободным краем ногтя. После очистки шлифуют и полируют неровности ногтя пилочкой или алмазной фрезой для обработки ногтя. Затем ноготь и отодвинутую кутикулу можно отполировать небольшим количеством крема и протереть одеколоном: ноготь приобретет блестящий вид.

