



Barbara Mietkowska, 2020-12-09 08:47

Co paznokcie mówią o zdrowiu



Thinkstock/GettyImages

Paznokcie wiele mówią o stanie naszego organizmu. Od czasu do czasu warto im się uważnie przyglądać, bo zmiany kształtu i koloru są pierwszym znakiem ostrzegawczym, że ze zdrowiem może się dzieć coś niewłaściwego.

Zdrowe paznokcie mają jednolity jasny kolor i równą powierzchnię, przylegającą mocno do łożyska. Są przezroczyste o bladoróżowym zabarwieniu, powinny być stosunkowo twarde i odporne na drobne urazy. Grubość płytki jest uwarunkowana genetycznie. Wprawdzie pierwotne funkcje paznokci dawno zastąpił nóż i widelec, wciąż służą jako ochrona palców przed uszkodzeniami i zwiększają zdolność do chwytania oraz posługiwania się przedmiotami. Zbudowane są z tego samego budulca co włosy - **keratyny**, lipidów, minerałów i wapnia. Kształtują się w macierzy, którą nazywa się kieszenią paznokcia. To właśnie tam dochodzi do podziałów komórkowych, więc wszelkie uszkodzenia tego miejsca wpływają na wzrost i kształt. Estetyka paznokci to nie wszystko. Podstawą ich zdrowia, podobnie jak w przypadku włosów, jest dieta i przestrzeganie kilku zasad. Przede wszystkim unikanie kontaktu z chemikaliami, zbyt długiego moczenia w wodzie, nadmiernego polerowania, gdyż grozi to uszkodzeniem płytki i uwrażliwieniem paznokcia na urazy, grzybice i wirusy; odpowiednie skracanie ich przy pomocy właściwych narzędzi i niewycinanie skórek.

Paznokcie są jak papierek lakmusowy. Wysyłają sygnały ostrzegawcze o tym, że zostały źle potraktowane, albo że w organizmie niektóre procesy życiowe nie przebiegają prawidłowo. Może to przejawiać się w różny sposób. Na przykład zmianą kształtu, barwy lub pojawieniem się punktowych przebarwień. Przyczyny bywają na ogół banalne, ale mogą też okazać się poważnym sygnałem ostrzegawczym. Na uszkodzonych paznokciach nie da się wykonać ładnego manicure, ale to w przypadku zauważonych zmian nie może być jedyna troska. Gdy płytka zmienia **kolor na żółty** zazwyczaj powodem jest częste malowanie paznokci kolorowym lakierem bez stosowania bazy, albo paleniem papierosów. Zdarza się, że stosowanie suplementów beta- karotenu lub spożywanie dużej ilości skoku z marchewki wpływa na zmianę koloru. To znak, że należy ograniczyć spożycie. Także

antybiotyki z grupy tetracyklin, lub grzybica zażółcają paznokcie. Te zmiany są całkowicie odwracalne i niegroźne. Poważniejszym sygnałem jest zmiana barwy na **błękitno - siną**. Może oznaczać chorobę płuc lub serca, albo zaburzenia metabolizmu miedzi. Nie wolno tego ignorować zwłaszcza gdy te same zmiany obserwujemy na czubkach palców. Prawdziwy sygnał alarmowy to pojawienie się pod płytką paznokcia **czarnej plamki**, lub wyraźnej linii, która nie znika wraz ze wzrostem. W takim wypadku należy jak najszybciej skonsultować się z dermatologiem, albowiem może to być objaw groźnego nowotworu - czerniaka. Innym, częstym zaburzeniem jest tzw. kwitnienie paznokci, czyli pojawienie się na płytce wielu niewielkich **białych plamek**. To objaw niedoboru cynku, białka lub wapnia lub łuszczyca paznokci. Plamki pojawiają się czasami pod wpływem urazu.

Gdy na płytce paznokcia zaobserwujemy równoległe **białe linie**, które tworzą rytmicznie oddalone od siebie półkola, pozostające w stałym położeniu, mimo wzrostu paznokcia może świadczyć to o niskim poziomie albumin w osoczu krwi. Stan paznokci poprawia się kiedy stężenie albumin w surowicy wróci do normy. Tę przypadłość nazywa się **Liniami Muehrckeego**. Mogą pojawić się u osób niedożywionych lub w trakcie chemioterapii.

Pionowe bruzdy na paznokciach najczęściej pojawiają się z wiekiem. A u osób młodych mogą oznaczać zaburzenia hormonalne lub kłopoty z krążeniem, ale także niedobory magnezu czy wapnia. Często są obecne u osób chorujących na łuszcycę, niedoczynność tarczycy lub schorzenia układu pokarmowego. Natomiast **bruzdy horyzontalne** to nic innego jak uszkodzenia powstałe w wyniku zbyt głębokiego usuwania skórek lub ucisku na macierz paznokcia narzędziami do manicure, albo zbyt ciasnym obuwiem. Jeśli chodzi o **rozdwanie się i rozwarstwianie płytki** to najczęściej powodują je detergenty, skracanie źle dobranym pilnikiem, lub braki witamin i minerałów w organizmie. Zwykle idzie to w parze ze złą kondycją włosów. Na poprawę stanu paznokci dobrze działa doustna suplementacja odpowiednimi preparatami z cynkiem, magnezem i wapniem oraz stosowanie natłuszczających substancji bezpośrednio na płytkę paznokcia.

Kształt paznokci na ogół w ciągu życia pozostaje niezmienny i jest uwarunkowany genetycznie. Jeśli zaczyna się zmieniać warto dokładniej sprawdzić stan zdrowia. Gdy paznokcie robią się **wypukłe**, zaczynają przypominać kształtem łyżeczkę położoną do góry dnem, robią się zaokrąglone może to oznaczać poważne niedotlenienie organizmu spowodowane chorobami płuc i oskrzeli. Warto też w takim przypadku zbadać wątrobę. Gdy z kolei paznokcie stają się płaskie, nawet **wklęsłe z brzegami uniesionymi do góry**, warto wiedzieć, że nie jest to jedynie problem kosmetyczny. To niedokrwistość spowodowana niedoborem żelaza. Zamiast nadbudowywać płytkę akrylem należy szybko wykonać badania krwi. Natomiast gdy kształt paznokci zaczyna się wydłużać w nienaturalny sposób, płytka robi się wypukła i na końcach zaczyna się zaginać, jakby zamieniała się w **ptasie szpony** oraz jest nienaturalnie twarda warto zwrócić uwagę na krążenie. Kiedy na paznokciu zaczyna się pojawiać wiele wgłębień naraz, a on sam przypomina **napatstek krawiecki** mamy do czynienia tzw. napatstkowatością płytki. Te zmiany mogą powstać w wyniku urazów, ale też towarzyszą łuszczyca lub łysieniu plackowatemu.

Najpoważniejszym schorzeniem paznokci jest **zanikanie płytki**. Może dotyczyć jednego lub wielu paznokci naraz, u rąk i u stóp. To proces stopniowy i stosunkowo powolny, ale może skończyć się całkowitym zanikiem paznokcia. Najczęstszą przyczyną tego stanu jest łuszczyca paznokci, choroba trudna do wyleczenia. Jednak szybka wizyta u lekarza, wczesne rozpoznanie i dobór właściwej terapii może znacząco powstrzymać ten proces i poprawić odrost paznokci. Innym schorzeniem jest **„odklejanie się” płytki** paznokcia od podłoża, czyli **onycholiza**. W miejscu oddzielenia paznokcie zmienia kolor. Może zrobić się biały, żółty, a nawet zielony gdy wolną przestrzeń zaatakują grzybica. Zmiany powiększają i płytka zaczyna odpadać. Zwykle onycholiza jest spowodowana urazami mechanicznymi, działaniem chemikaliów, nadużywaniem niektórych rodzajów manicure jak i chorobami takimi jak łuszczyca, czy zaburzenia tarczycy. Czasami powoduje ją długotrwała antybiotykoterapia. Na szczęście ten rodzaj uszkodzenia paznokcia jest łatwy w leczeniu i stosunkowo

szybko odwracalny.