

สวัสดิ์คะ วันนี้วันจันทร์ ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2560 ดิฉันเป็นตัวแทนของหน่วยธุรการมีสาระดีๆมาฝากพี่น้องๆ

### ในเรื่อง เล็บบอกโรคได้อย่างไร? มาฟังกันเรียนะคะ

โรคเกือบทุกโรคมักเกิดจากความผิดปกติของร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งจะไปกระทบอีกส่วนหนึ่งได้ แล้วยังมีอวัยวะบางส่วนที่ส่งผลกระทบต่อถึงกันได้ด้วย แต่ก็มีหลายโรคที่เชื่อมต่อกันอย่างเช่นเล็บที่สามารถบอกถึงความผิดปกติของร่างกายได้บางอย่าง อย่างเช่น โรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์ และยังมีโรคอีกมากที่เล็บสามารถบอกความผิดปกติเพราะมีความเชื่อมโยงกัน การขาดสารอาหารบางอย่างมีผลกระทบต่อเล็บได้ อย่างเช่นแร่ธาตุและวิตามิน ดังนั้นแล้วการที่เล็บของเรามีความผิดปกติก็บ่งบอกถึงอาการของโรคที่จะตามมาได้เราควรที่จะดูแลเล็บของตัวเองบ่อยๆ

1.ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ เช่น ไฮเปอร์ไทรอยด์ลิซึม หรือ ไฮโปไทรอยด์ลิซึม มีการเชื่อมโยงกับเล็บและต่อมไทรอยด์ มักจะเกิดขึ้นกับเล็บมือจะเป็นนิ้วกลางและนิ้วก้อย เล็บจะมีลักษณะ โกร่งตัวขึ้นออกจากนิ้วมือ ซึ่งส่งผลทำให้สิ่งสกปรกและแบคทีเรียเข้าไปในเล็บได้ง่ายด้วย

2.หัวใจและหลอดเลือด ปัญหาทั้งหลายเกี่ยวกับหัวใจเช่น ความดันผิดปกติ มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูง โดยเล็บสามารถบอกถึงความผิดปกติ จะเป็นเส้นเลือดสีแดงอยู่ในเล็บหรือจะเป็นเศษเลือดภายในเล็บ หรือเล็บนุ่มไม่แข็งแรงเหมือนเก่า

3.ความเครียด มีการพบว่าคนจำนวนไม่น้อยเครียดแล้วจะกัดแทะเล็บตัวเอง ซึ่งจะทำให้เล็บฉีกอาจเหมือนจะไม่ร้ายแรงแต่สามารถนำเชื้อโรคเข้าไปในเล็บได้ง่ายขึ้น ทำให้เล็บติดเชื้อต่างๆตามมาได้หากพบว่าคนใกล้ตัวเรากัดเล็บควรที่จะนำไปพบแพทย์เพื่อตรวจสอบสภาพจิตใจว่ามีความเครียดสูงหรือให้ผ่อนคลายบ้าง

4.โรคเบาหวาน เล็บจะเห็นสีเหลืองมีแนวโน้มที่จะเกี่ยวข้องกับการเป็นเบาหวาน โดยจะเหลืองทั้งเล็บและนิ้วมือ แต่จะเห็นได้ชัดเจนที่เล็บ เนื่องจากระดับน้ำตาลมีส่วนเกี่ยวข้องกับกับโปรตีนในเล็บ หากพบว่าเล็บที่เหลืองมากกว่าผิดปกติหรือว่าเป็นบาดแผลแล้วหายช้า กระจายน้ำบ่อยควรไปพบแพทย์

5.โรคข้ออักเสบ โรคเกี่ยวกับข้ออักเสบ มักเกี่ยวข้องกันด้วยเพราะว่าการขาดแคลเซียมและโปรตีนมีผลต่อทั้งเล็บและกระดูก ทำให้เล็บหักง่าย ฉีกง่าย ปราระบาง

6.โรคสะกดเงิน เล็บจะเหลืองและมีผิวที่ไม่สม่ำเสมอจะเป็นหลุมลงไป

7.โภชนาการบกพร่อง เล็บสามารถบอกได้ว่าร่างกายของเราขาดสารได้บางตัว หากต้องการเล็บสวยต้องรับประทานอาหารที่มีโอเมก้า 3 ไขมัน โปรตีน และเหล็ก หากเล็บซีดและสีขาว มักพบกับคนที่ขาด

ธาตุเหล็กเป็นโลหิตจาง และได้รับโปรตีนที่น้อยนอกจากนั้นยังพบว่าโรคขาดสารอาหารบางอย่างเหล่านี้จะทำให้เล็บมีรูปร่างที่ผิดปกติด้วย

**8.การติดเชื้อ** เล็บเป็นส่วนหนึ่งที่อยู่ปลายนิ้วจะทำให้สัมผัสเชื้อโรคได้ง่าย โดยจะมีลักษณะสีแดงมี อาการคันที่รอบเล็บ เล็บทำมีความเสี่ยงในการติดเชื้อมาก ส่วนมากจะเป็นเชื้อรา แบคทีเรีย ถึงแม้จะเป็นแค่ที่เล็บแต่ยังบ่งบอกถึงภูมิคุ้มกันอ่อนแอด้วย เชื้อแบคทีเรียทำให้เล็บไม่น่าดูและหลุดออกได้ง่าย หากไม่รักษาอาจจะเปลี่ยนรูปไปตลอด

เพิ่มเติมนะคะ การป้องกันเล็บติดเชื้อ มีดังนี้

- 1.สวมถุงมือเมื่อต้องนำมือไปสัมผัสสิ่งของสกปรก อย่างเช่นทำความสะอาด ทำสวน
- 2.ทำการตัดเล็บให้สั้นพอไม่มากไม่น้อยอย่างสม่ำเสมอ อย่างทำการฉีกเล็บหากพบว่าเล็บฉีกให้ตัดออก
- 3.เมื่อเล็บแห้งใช้ครีมหรือน้ำมันทาเล็บเพื่อให้เล็บชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลา
- 4.หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารเคมีที่รุนแรง
- 5.ให้ล้างมือด้วยสบู่ที่อ่อนไม่ควรใช้สบู่ที่รุนแรง

วันนี้ขอจบสาระน่ารู้ไว้เพียงเท่านี้ ส่วนครั้งต่อไปหน่วยธุรการจะมีสาระดีๆ มาฝากเรื่องอะไรนั้นคอยติดตามกันนะคะ สวัสดีค่ะ