# **Что говорят вам ваши ногти?**

95% времени я ношу лак на ногтях. Ещё 0,5 % это 20 минут между снятием лака и размышлениями о том, какой цвет или маникюр сделать мне следующим. Я могу выбирать долго между лаками Essie, Opi или гель-лаками Shellac и так и не прийти к единому знаменателю. Но последнее время я впервые три дня пробыла без маникюра, и это оказалось то самое время, когда я смогла увидеть свои настоящие ногти и задуматься, нормально ли, что они жёлтого оттенка? Может ли лак для ногтей как-то плохо действовать на них? Является ли постоянное ношение лака возможностью получить рак или он просто закрывает мне глаза на то, что что-то плохое происходит с моим телом? После первого приступа паники я решила пойти и поговорить со своим дерматологом. Он сказал мне, что форма, текстура и оттенок натуральных ногтей отражает на себе общее состояние организма. И да, лак для ногтей может быть тем самым “покрывалом”, которое скрывает от меня настоящие проблемы моего организма. Итак, должны ли мы дать нашим ногтям передышку, чтобы увидеть, что говорят нам наши ногти?

Безусловно, поэтому читайте дальше и внимательно осмотрите свои ногти, вдруг они хотят вам что-то сказать.

ТЕКСТУРА

- кратеры на ногтях

Если вы заметили впадины, вмятины на ваших ногтях, это может указывать на другое заболевание кожи. Неровности ногтей обычно являются признаком псориаза. Но, если вы не заметили на своём теле ничего подобного, то тогда псориаз может быть только на ногтях. Обратитесь к врачу, который сможет провести правильную диагностику.

- трещины и ломкость

Хрупкие, потрескавшиеся ногти могут испортить маникюр, но это также может означать и намного более серьёзные проблемы. А именно - проблемы с щитовидной железой. Ваша щитовидная железа вырабатывает гормоны и играет важную роль в регуляции обмена веществ и энергии. Если она с этим не справляется и уровень гормонов достаточно низок, то, как правило, это проявляется в сухой коже, выпадении волос и в очень слабых ломких ногтях. Сделайте анализ крови, чтобы узнать уровень гормонов и состояние вашей щитовидной железы. В тоже время хрупкость ногтей это ещё и классический признак старения. С возрастом количества влаги внутри ногтей уменьшается, как и во всём теле. С этим уже практически невозможно ничего поделать.

- линии Бо

Если у вас есть Борозды Бо-Рейля, или линии Бо, то есть поперечные борозды ногтей, то ваши ногти пытаются обратить ваше внимание на недостаток витаминов или минералов (например, цинка). Также это может быть аллергическая реакция на новый лак или что-то более серьёзное, как диабет. Линии Бо могут быть связаны со всем, что оказывает стресс на ваше тело и забирает у него необходимые для здоровья ресурсы. Это может быть что угодно от хирургии до тяжёлой болезни, или реакции на определённые лекарства.

- слишком толстая кожа вокруг ногтя

Если кожа вокруг ваших ногтей покрасневшая и выглядит опухшей, скорее всего это инфекция. Обычно это происходит от паронихии, кожной инфекции, возникающей вокруг ногтей. Это достаточно распространённое явление, которое может быть вызвано бактериальной или грибковой инфекцией, появившейся в результате травмы или воспаления. Так что подумайте об этом, когда в следующий раз будете грызть кутикулу и заусеницы.

ФОРМА

- утолщение ногтей

Утолщение ногтей трудно не заметить и это редко воспринимается всерьёз. На самом деле данная проблема сигнализирует о серьёзной болезни. Утолщение ногтей к краю это признак давней или тяжёлой сердечно-сосудистой болезни или заболевания лёгких. И это только начало списка всех возможных болезней. Можно также вспомнить о врождённом пороке сердца, заболеваниях кишечника и муковисцидоз. Все эти заболевания связаны с расширением артерий в организме. Так что мелкие артерии также расширяются на кончиках пальцев, что приводит к их утолщению.

- вогнутые ногти

Вогнутые ногти говорят о том, что у вас состояние, которое называется koilonychias или “форма ложки”. Это может быть связано с дефицитом железа в организме. Но это не всегда точный признак. У большинства людей с подобной проблемой нельзя так сразу диагностировать, в чём дело, но проверить количество железа в крови лишним не будет.

- отделение ногтей

Если ваги ногти отделяются от вашей кутикулы, то это побочный эффект онихолизиса. Этот термин обозначает отделение ногтя от ногтевой пластины в следствии травмы. Подобная вещь может произойти после вирусных инфекций. В таком случае ноготь обычно слазит, и вырастает новый. В этом случае держитесь подальше от маникюра и дайте своим ногтям отдохнуть.

Цвет

- жёлтые ногти

Если на ваших ногтях появился жёлтый оттенок это может быть лёгкий крик о помощи… или просто реакция на лак для ногтей. Несмотря на то, что жёлтые ногти могут быть признаком заболевания лёгких или никотиновыми пятнами, если вы курите, чаще всего это изменение цвета ногтей от использования тёмных лаков. Но, если вы заметили неприятный запах, то это может быть грибковая инфекция. Запишитесь тогда на приём к врачу как можно скорее - просто анализ крови может исключить заболевания, вызывающие пожелтение. Если это всего лишь влияние лака для ногтей, то переключитесь на один из светлых лаков. Но, если вам необходимо использовать тёмный лак, то всегда используйте базовое покрытие, как базы от DFS, которые защищают от красящих элементов лаков.

- чёрные или тёмные пятна

Когда речь идёт о ранней диагностике рака. мы знаем, что надо обращать внимание на количество веснушек или родинок. Теперь пришло время добавить и ногти к этому. Все люди должны быть осведомлены о раке кожи и его признаках - в частности меланомы и плоскоклеточного рака, который может возникнуть на ногтях или вокруг. Тёмные ногти или ногти с тёмными полосами, боль или выпуклости могут быть признаками рака кожи. Есть хорошая новость для вас: солнечный свет не может проникнуть через лак для ногтей, так что это ваш “солнцезащитный крем”. Редко красите ногти или не красите совсем? Не забывайте тогда покрывать ваши пальцы солнцезащитным кремом или используйте специальные верхние покрытия, которые защищают ногти от ультрафиолета.

- наполовину розовые, наполовину белы

Если ваши натуральные ногти стали ненатурально двухцветными (состояние, называющееся ногти Линдси в честь доктора, который первый описал это явление в 1967 году), проверьте ваши почки. Когда почки повреждены или начинают разрушаться, вызывая отёки по всему телу, то это затрагивает весь организм даже ногти. Это приводит к тому, что часть ногтя чуть выше кутикулы преображается в белый полукруг, называющийся лунулой (на латыни - маленькая луна). Потом белый переходит в покраснение к концу ногтевого ложа.

- бледные или белые ногти

Ногти могут быть телесного или нейтрального цвета, но, если у них более светлый оттенок или они белые, то это может быть причиной анемии, диабета или заболеваний печени. Бледные ногти относятся к разновидности лейконихии, но это может быть также реакцией на лекарства или грибком. Единственный способ узнать, в чём дело, это назначить встречу с врачом.

- посинение

Если ваши натуральные ногти посинели, это значит им не хватает воздуха. Ваше тело имеет проблемы с доставкой кислорода до всех участков вашего организма. Голубая окраска ногтей связана с плохой оксигенацией и васоспазмом, а на нормальном языке, это состояние, при котором кровеносные сосуды сжимаются и уменьшается приток крови в организме. В некоторых случаях, это связано с аутоимунными заболеваниями или порфирией, редким расстройством, с которым можно только родиться. Однако некоторые люди могут иметь плохое или медленное кровообращение (особенно живущие в холодном климате).

И что теперь?

Теперь, когда вы знаете, что нужно искать на ваших ногтях, значит ли это, что пора отказаться от лаков и гель-лаков? На самом деле периодически необходимо давать передышку от покрытий своим ногтям и проверять их, но, когда речь идёт о долгосрочных повреждениях, то есть другие средства кроме лаков, которые могут оказать больший вред на ногти. Во-первых, жидкости для снятия лака. Если вы или ваш мастер маникюра использует чистый ацетон, то необходимо немедленно поменять его на другое средство. Подобные жидкости сушат ногтевую пластину и делают их слабыми, так что всегда читайте этикетку. Также хотим предостеречь вас от определённых инструментов (особенно механических),, которые используются для формирования и очистки ногтей. Они делают ногти более уязвимыми для инфекции. Также советуем вам поменять лаки для ногтей, если заметили, что ваши ногти желтеют или становятся слабыми. Например, лак Zoya является самым стойким природным лаком, который не содержит в себе вредные для здоровья компоненты  и не имеет отрицательного влияния на ногти.