

เล็บ

มีคนจำนวนไม่น้อยที่สนใจเรื่องของเล็บ เนื่องจากเล็บเป็นอวัยวะที่สำคัญของผิวหนัง ใช้ประโยชน์ได้สารพัด เล็บจะทำให้เรารู้สึกหยิบจับสิ่งของสะดวกขึ้น

นอกจากนั้นเล็บยังช่วยป้องกันอันตรายของผิวหนังบริเวณปลายเล็บ ช่วยให้ปลายนิ้วรับความรู้สึกสัมผัสดีขึ้น ใช้แกะ เกา และยังสามารถใช้เล็บเป็นเครื่องส่งเสริมบุคลิกภาพให้เด่นได้ด้วย จึงมีเครื่องสำอางเกี่ยวกับเล็บออกมาขายเป็นจำนวนมาก เช่น ยาทาเล็บ ยาล้างเล็บ ปัจจุบันสาว ๆ จำนวนมากหันมาแต่งเล็บให้สวยงามโดยประดับประดาด้วยสติกเกอร์และเครื่องประดับตกแต่งเล็บซึ่งเป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน

ความผิดปกติของเล็บ

ในด้านสุขภาพ เล็บเป็นตัวสะท้อนถึงสภาวะของสภาพร่างกายได้ดี เช่น ในภาวะโรคเรื้อรังบางอย่าง เช่น โรคไต โรคขาดวิตามิน ขาดอาหาร โรคทางพันธุกรรม โรคผิวหนังบางชนิด เช่น สะเก็ดเงิน เชื้อรา โรคไลเคนพลาเนีย พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงของเล็บไม่มากนัก

ถ้าเราปล่อยให้ปลายเล็บ ไม่ดูแลเล็บ อาจเกิดผลเสียได้ เช่น กรณีที่มือเปียกน้ำหรือผิวหนังบริเวณมือและเท้าอักเสบเรื้อรัง อาจเกิดปฏิกิริยาที่เล็บ โดยจะส่งผลให้มีการสร้างเล็บผิดปกติ บางครั้งเล็บจะมีการอักเสบเป็นหนอง ติดเชื้อรา และเป็นแผลเน่าส่งผลทำให้เล็บเปราะ ข้างๆ เล็บบวม แดง กดเจ็บ หนองใต้เล็บหนา บางครั้งกดออกมาจะพบหนอง สาเหตุของการอักเสบเหล่านี้เกิดจากการติดเชื้อ การแพ้ยา แพ้ผงซักฟอก สารเคมีต่างๆ และถ้าผู้ป่วยมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน อยู่ในวัยสูงอายุ ผู้ป่วยโรคต่อมไร้ท่อ ผู้ป่วยที่รับประทานยาสเตียรอยด์ ยาเคมีบำบัดต้านทาน หรือเป็นโรคขาดธาตุอาหาร เช่น ธาตุเหล็ก ก็จะทำให้เล็บมีลักษณะผิดปกติมากขึ้น



ภาพที่ 124 แสดงเล็บมีสีผิดปกติเนื่องจากการรับประทานยาแก้อักเสบบางชนิด



ภาพที่ 125 แสดงโรคสะเก็ดเงินบริเวณเล็บเท้า



ภาพที่ 126 แสดงเล็บเป็นหลุมในผู้ป่วยสะเก็ดเงิน



ภาพที่ 127 แสดงผิวหนังอักเสบเรื้อรังบริเวณเล็บมือ ซึ่งมีผลทำให้เล็บผิดปกติ

การดูแลรักษาเล็บ

ถึงแม้ว่าเล็บเป็นอวัยวะที่แข็งแรงมาก แต่ก็ต้องการการดูแลรักษาเช่นเดียวกับผิวหนังทุกๆ ไป โดยควรจะดูแลรักษาเล็บทุกวัน หมั่นดูแลรักษาความสะอาดและปฏิบัติดังนี้

- ❖ อย่าใช้น้ำยาทาเล็บหรือน้ำยาล้างเล็บมากเกินไป
- ❖ อย่าพยายามให้มือและเท้าเปียกน้ำ เพราะจะทำให้ผิวหนังมีสภาพเป็นด่าง ซึ่งเปิดโอกาสให้เชื้อยีสต์ เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราเจริญเติบโตได้ง่าย
- ❖ เมื่อจะหยิบ จับ หรือทำงานหนักให้สวมถุงมือ เพราะว่เล็บจะได้ไม่ถูกระแทกกระแทกมากเกินไป
- ❖ อย่ากัดแทะเล็บ หรือใช้เล็บแทนไขควงเวลาจะเปิดกระป๋อง
- ❖ อย่าใช้เล็บขีดข่วนสิ่งต่างๆ เพราะจะทำให้เล็บเสียและสึกหรอ
- ❖ อย่ารบกวนบริเวณโคนเล็บ เพราะว่าจะเกิดการติดเชื้อง่าย
- ❖ เวลาตัดเล็บควรตัดเป็นแนวตรง และอย่าตัดสั้นเกินไปนัก วิธีตัดเล็บเป็นแนวตรงนี้จะช่วยป้องกัน 'เล็บขบ' ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยเช่นกัน
- ❖ เวลาจะทำความสะอาดเล็บควรใช้เครื่องมือที่สะอาดปราศจากเชื้อโรค และเมื่อล้างมือเสร็จแล้วควรเช็ดให้แห้ง
- ❖ หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือของแข็งที่จะมากระทบกระแทกบริเวณเล็บ



ภาพที่ 128 แสดงการติดเชื้อบริเวณรอบเล็บ



ภาพที่ 129 แสดงเชื้อราบริเวณเล็บ

ถ้าปฏิบัติตามที่กล่าวมาได้ทุกข้อ รับรองว่าเล็บของคุณก็จะสวยงามแน่นอน คงไม่สาบเกินไปนะครับที่จะเริ่มต้นดูแลเล็บตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

