

# **Δομή και υγιεινή των νυχιών**

Τα νύχια είναι εξαρτήματα του δέρματος που αποτελούνται από σκληρή κερατίνη και διακρίνονται σε 3 μέρη την ρίζα, το σώμα και το ελεύθερο άκρο ή κορυφή. Το σώμα αποτελεί το μεγαλύτερο μέρος και στην επιφάνεια του εντοπίζονται επιμήκεις γραμμώσεις που είναι πιο έντονες στα νύχια των ηλικιωμένων ατόμων.

## Αύξηση και αναγέννηση του νυχιού

Η ταχύτητα ανάπτυξης επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες :

- Θερμοκρασία (το καλοκαίρι αυξάνονται πιο γρήγορα από το χειμώνα)
- Ηλικία ( τα νύχια των παιδιών αυξάνονται πιο γρήγορα από των ενηλίκων)
- Τα νύχια των χεριών αυξάνονται 2 φορές πιο γρήγορα από ότι των ποδιών. Τα νύχια του αριστερού χεριού μεγαλώνουν πιο αργά από το δεξί.

Επίσης διάφορες παθήσεις (καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες) ή τοπικές παθήσεις (ψωρίαση και έκζεμα) επηρεάζουν όχι μόνο την αύξηση των νυχιών αλλά και το μέγεθος και την μορφή τους.

Τώρα σε περίπτωση τραυματισμού ή ονυχοφαγίας το νύχι αφαιρεθεί από το πόδι θα χρειαστεί 12-18 μήνες για μια τέλεια ανάπτυξη ενώ στο χέρι 5-6 μήνες.

Τα χέρια μπορούν να μολυνθούν από διάφορες εκκρίσεις, πύο, αίμα, τραύματα, μολυσμένα αντικείμενα – εργαλεία. Ιδιαίτερα τα μακριά νύχια αποτελούν εστία μικροβίων. Για αυτό τα χέρια πρέπει να πλένονται σχολαστικά με σαπούνι και τα νύχια να κόβονται συχνά.

Οι παρωνυχίδες δεν πρέπει να τραβιούνται ή να δαγκώνονται αλλά να κόβονται με ιδιαίτερη προσοχή ώστε να μην τραυματίζεται το δέρμα. Τα επωνύχια έχουν προστατευτικό ρόλο για το νύχι για αυτό και η ολική αφαίρεση τους πρέπει να αποφεύγεται.

Η υγιεινή των ποδιών απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να κόβονται και αυτά τακτικά σε ευθεία γραμμή. Όταν πλένουμε τα πόδια πρέπει να στεγνώνουμε πολύ καλά τα μεσοδακτύλια διαστήματα γιατί η υγρασία ευνοεί την εμφάνιση μυκήτων.

Σας ευχαριστώ

Γιαννακίδου Αλεξάνδρα