

Для ухода за ногтями мы тратим немало времени и средств. Но ногти в нашей жизни играют не только эстетическую роль: по ним можно определять состояние организма. Вот о чём говорят нам наши ногти...

Белые пятнышки на ногтях



Вероятная причина: травма.

Маленькие белые пятнышки на ногтях не представляют угрозы и

обычно появляются в результате небольшой травмы. В других случаях они могут сигнализировать о недостатке витаминов.

Горизонтальные белые линии



Вероятная причина: травма или недостаток цинка.

Горизонтальные линии, как и пятнышки, могут возникать в результате травмы ногтевой пластины или при недостатке цинка и кальция. В более редких случаях они могут говорить о таких заболеваниях, как диабет, псориаз. При этом вы увидите горизонтальные линии на нескольких ногтях одновременно.

Вертикальные бороздки



Вероятная причина: недостаток витаминов или травма.

Вертикальные бороздки на ногтях — признак травмирования кутикулы или основания ногтя (например, при маникюре), а также недостатка витамина В12, цинка и магния.

У людей старше 50 лет такие бороздки — нормальное явление. Наши ногти стареют так же, как и лицо. Такие бороздки на ногтях — своеобразный аналог морщин на коже.

Желтые ногти



Вероятная причина: внешние факторы.

Одна из частых причин желтизны ногтей — курение и акриловое наращивание. В более редких случаях такой цвет ногтя может говорить о наличии грибка, болезнях щитовидной железы, диабете, респираторных заболеваниях.

Белые ногти



Вероятная причина: заболевания печени.

Если ногти неожиданно побелели, это может быть признаком начинающегося гепатита или других проблем с печенью.

Синеватые ногти



Вероятная причина: недостаток кислорода.

Ногти с синеватым оттенком свидетельствуют о том, что организм испытывает недостаток кислорода. Связано это может быть с проблемами легких. Поэтому, если вы заметили у себя подобный признак, вам стоит навеститься к врачу.

Неровности на ногтевой пластине



Вероятная причина: недостаток питательных веществ, травмирование ногтевой пластины.

Неровности на ногте могут возникать из-за несбалансированного питания, травмирования при маникюре и даже в результате стресса. В более редких случаях поверхность ногтя с углублениями или бугорками может говорить о псориазе или артрите. Сам ноготь при этом прозрачный, а кожа под ним кажется красновато-коричневой.

Ломкие ногти



Вероятная причина: внешние факторы.

В том, что наши ногти ломаются, не успев перерасти край пальца, часто виноваты мы сами. Тем, у кого расслаиваются ногти, следует надевать перчатки во время мытья посуды и при использовании чистящих средств, меньше пользоваться средствами для снятия лака.

В редких случаях ногти становятся ломкими из-за заболеваний щитовидки и дефицита витаминов А, В и С.

Темная линия на ногтях



Вероятная причина: нарушения работы пищеварительной системы, травма.

Темные полосы на ногтях возникают в результате самых разных причин. Они могут появиться из-за механического повреждения, а также из-за проблем с пищеварением. У некоторых народов темноватые полосы — нормальное явление, связанное с особенностями пигментации кожи.

Но бывают случаи, когда почернение под ногтем связано с таким опасным видом рака, как меланома. Поэтому, если без видимых причин на ногте появилась темная полоса, лучше перестраховаться и проконсультироваться с врачом.

Ногти в виде ложки



Вероятная причина: недостаток железа.

Искривленная в форме ложки ногтевая пластина, на которой может удержаться капля воды, — признак недостатка железа в организме либо, напротив, его избыточного накопления. Также такая форма ногтей может достаться по наследству.

Вогнутые ногти у малышей — естественное явление, связанное с формированием организма. К школьному возрасту при правильном питании и полноценном развитии ногти должны стать ровнее.

Коричневатые прожилки



Вероятная причина: травма.

Если вы не защемили палец дверью и не ударили по нему нечаянно молотком, то коричневатые прожилки на ногте могут говорить о таком заболевании, как инфекционный эндокардит. Впрочем, эта болезнь имеет ряд неспецифичных симптомов. Так что, если вы чувствуете себя хорошо и смущает вас только коричневатая полосочка на ногте, вспоминайте, где могли травмировать палец.

Фото на превью [newsbeat](#)

По материалам [webmd](#) , [mercola](#)

Тэги: [на](#) , [не](#) , [нам](#) , [наши](#) , [могут](#) , [говорят](#) , [причина](#) , [ногти](#) , [пятнышки](#) , [белые](#) , [ног](#)
[тях](#) ,

[вероятная](#)

,
[организма.вот](#)