

هل مواد العناية بالأظافر (المناكير) ضارة بالأظافر؟ هل أحتاج إلى فترة لترك الأظافر بين الفينة والأخرى بلا مناكير؟



تفضل بعض النساء استخدام مواد العناية بالأظافر (المناكير) (1) - مع اضافة طبقة بسيطة من مادة لامعة زاهية أو هلام أو أكريليك أو مساحيق اليها.

ينفق الأستراليون ما يزيد عن 22 مليار دولار سنويًا على مواد التجميل. ويبدو أن هذا الانفاق يتزايد باضطراد - ومن المتوقع أن ينمو سوق التجميل والعناية الشخصية [والتي تشمل المستلزمات الاستهلاكية والمنتجات المستخدمة في النظافة الشخصية والتجميل] الي 2 - 5 ٪ في العام المقبل (أي في 2024).

شعبية استخدام مواد العناية بالأظافر (الأظافر المخملية هي من أحدث مواد تجميل الأظافر(2)) يمكن

أن ترجع أسبابها إلى الموضوعة أو المؤثرين / المؤثرات في وسائل التواصل الاجتماعي أو إلى رغبتنا في الكماليات البسيطة. ولكن هل على السيدات أن تمتنع عن استخدام الأظافر وتعطي أظافرهن فرصة استراحة بين الفينة والأخرى؟

ما هي الأظافر؟

الأظافر هي ميزة فريدة من نوعها في الرئيسيات، تتكون من خلايا الجلد(3). هيكلية خاصة من الكيراتين، وهو بروتين هيكلي، يعطي الأظافر امكانية لأن تكون ملمومة وقوية. الكيراتين هو نفس مادة البروتين الموجودة في الشعر وفي قرون ومخالب وحوافر الحيوانات الأخرى.

عندما تصل الأظافر إلى مرحلة النضج، تقوم الخلايا المكونة للظفر بتفكيك نواتها(4)، مما يؤدي إلى انبثاق مظهر شبه شفاف وعديم اللون للأظفر.

الأظافر تقوي أطراف الأصابع وتحميها. وتمكننا من التحكم في بعض الحركات الدقيقة واللطيفة، مثل تقليب صفحات كتاب أو التقاط إبرة من على سطح طاولة، وتمكننا من حك جلدنا عندما نشعر بالحكة، وتساعدنا على احكام قبضة اليد على بعض الأشياء، ونستخدمها لفتح المكسرات وبعض الأطعمة. كما أنها تعزز بعض الأحاسيس (اللمسات) الدقيقة بسبب الأعصاب الكامنة خلفها.

شكل الظفر المنحني(5) يعمل على تقوية الظفر، كما أنه يجعله ثابتًا بالإصبع نفسه بشكل محكم.

تنمو أظافر الأصابع بمعدل 3 ملليمترات شهريًا(6)، لذلك يستغرق نمو أظافر الأصابع بشكل كامل من الجلد إلى حافة (نقمة) الإصبع حوالي 4 - 6 شهور. وهذا النمو يُعد أسرع بكثير من نمو أظافر القدم، التي تنمو أبطأ من نمو أظافر أصابع اليد بنحو ثلاث مرات(7).

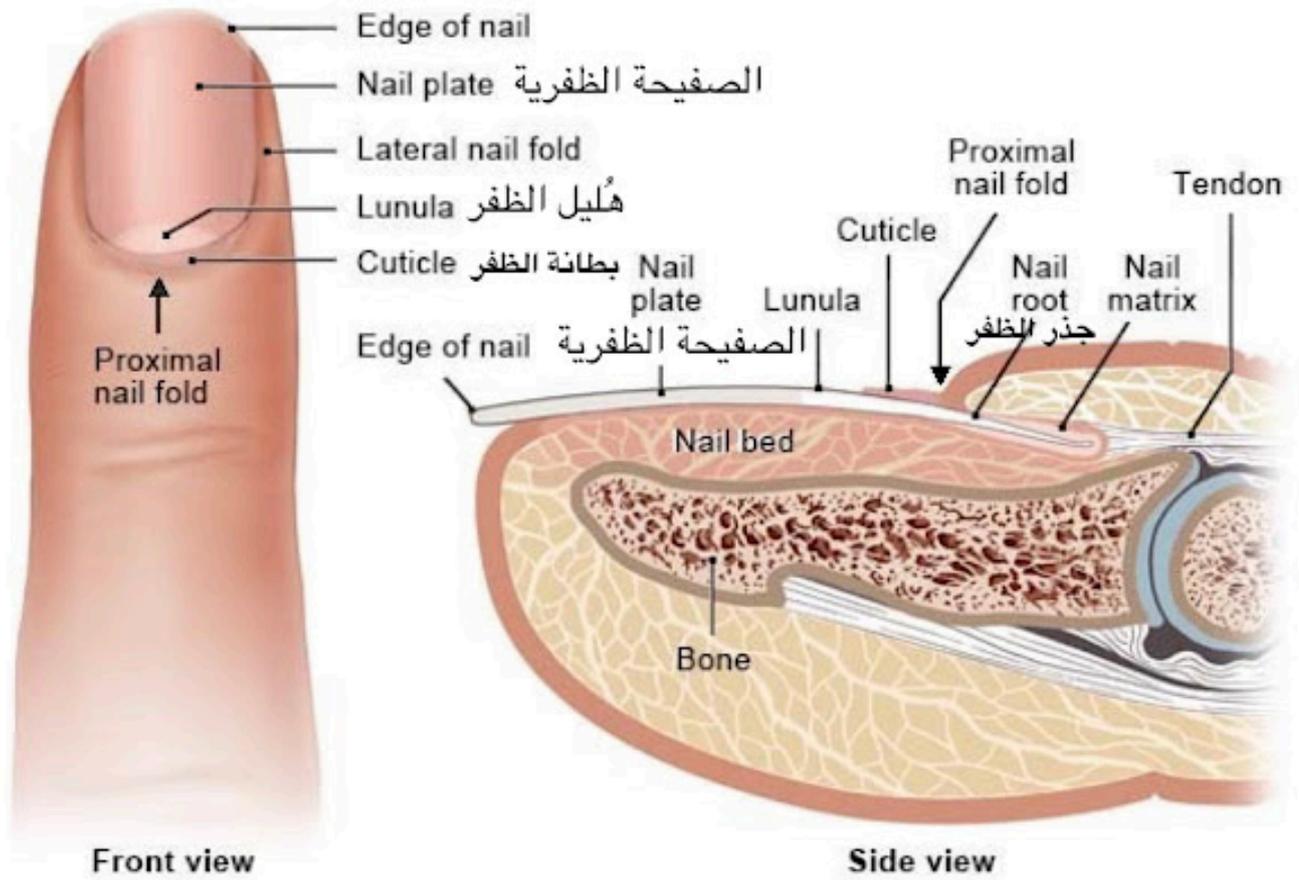
تنمو أظافر الأصابع من الجلد عند قاعدة الظفر، ويدفع الظفر الجديد باقي الظفر القديم إلى الأمام ببطء. يحدث هذا النمو بأسرع معدل له حتى عمر الـ 14 سنة(7)، حيث بعدها تنمو أظافر الذكور أسرع من أظافر الإناث. معدل النمو هذا يتساوى عند بلوغ الذكور والإناث حوالي الـ 50 من العمر(8).

قد تعطينا الأظافر فكرة عن حالة صحتنا. شكل بطانة الظفر (ويسمىها آخرون بـ سرير / فراش الظفر bed nail) غير الطبيعي (الشاذ)(9) (أو ما يعرف بـ التعجر clubbing(10)) قد يشير إلى فقر دم

أو انخفاض أكسجة الأنسجة أو أمراض القلب والأوعية الدموية. وقد يعن تغير لون البطانة مشاكل في المناعة الذاتية(11) أو الإصابة بعدوى أو سوء التغذية.

كيف تنكسر وتنشقق الأظافر؟

يفحص أطباء الأمراض الجلدية الكثير من المرضى الذين لديهم أظافر ضعيفة وهشة(12). قد تكون هذه الأظافر عرضة للانشطار (الانشقاق) أو الكسر(13). عوامل البيئة الخارجية تؤثر في أظافرنا. يمكن أن تتسبب كل من الرطوبة المنخفضة والرطوبة العالية جدًا في هشاشة الأظافر(14). يمكن أن يؤثر سوء التغذية(15) والعمر(16) أيضًا في صحة بطانة الطفر وقوة الأظافر ولونها(17).



تشریح الطفر وما يتعلق به

أظافر جميلة

الأظافر الصحية أظافر جميلة(18). العادات الجيدة التي يجب اتباعها لضمان أظافر قوية تنطوي على تقليم الأظافر بشكل مستقيم وتدوير طرفي الأظافر، وعدم المس أو نزع جليدة الأظافر cuticle - وهي الأدمة الشفافة في قاعدة الأظافر (ووجودها يحمي الأظافر من البكتيريا الضارة)، وعدم ادخال أي شيء حاد تحت الأظافر.\



الطريقة الصحيحة، لتقليم

الأظافر بشكل مستقيم (الصورة على اليسار)
لا على شكل منحي (الصورة على اليمين).

لكن بالطبع، يمكن أن يكون العبث بمظهر الأظافر باستخدام الظلال والألوان أمرًا ممتعًا وعصريًا. حوالي 85-90% من النساء في جميع أنحاء العالم يستخدمن منتجات العناية بالأظافر.

هل يمكن أن يلحق وضع مواد العناية بالأظافر (المناكير) ضرراً بالأظافر؟

على الرغم من أن مستحضرات تجميل الأظافر يمكن أن تحسن مظهر الأظافر، إلا أنها قد تلحق ضرراً بما تحت الأظافر. معرفة التغييرات التي قد تطرأ عليها تُعتبر الخطوة الأولى المهمة لتجنب حدوث أي ضرر دائم.

إذا كنت تطلين أظافرك بانتظام باستخدام طلاء الأظافر التقليدي، فاحذري من استخدام الألوان الداكنة لأنها قد تؤدي إلى تبقيع الصفيحة الظفرية plate nail. قد تؤدي بعض مكونات منتجات العناية بالأظافر أيضاً إلى التهاب الجلد التماسي التحسسي(19).

لتجفيف كل طبقة من الطلاء وتصلبها، غالباً ما يُعرض الظفر لضوء مصباح الفلورسنت. صالونات الأظافر غالباً ما تستخدم مصابيح الأشعة فوق البنفسجية لمدة حوالي خمس دقائق لكل يد. وهذا قد يسبب تلف الخلايا وشيخوخة الجلد. لكن تشير الأبحاث المنشورة في الآونة الأخيرة(20) إلى انخفاض احتمال إصابة الجلد بالسرطان من جراء التعرض لمصباح الأشعة فوق البنفسجية. ومع ذلك، يُوصى بوضع الكريم الواقٍي من الشمس عريض الطيف بمعامل حماية من الشمس SPF أكبر من 30 قبل تعريض اليد لمصباح الأشعة فوق البنفسجية.

الطريقة الأكثر شيوعاً لإزالة طلاء الهلام هي استخدام الأسيتون. يمكن أن يؤدي الأسيتون إلى أظافر هشة وجافة وخشنة ويتسبب في انفصال الظفر عن بطانته.

الطريقة السائدة لإزالة طلاء الأظافر هي استخدام الأسيتون. ومادة الأسيتون قد تؤدي إلى أظافر هشة وجافة وخشنة وتسبب انفصال الظفر عن بطانته. يمكن أن تتسبب مادة الأسيتون أيضاً في جفاف البشرة وتهيجها وتشققها. يمكن أيضاً أن يُلحق تقشير (ازالة) طلاء الأظافر المصنوع من الأكريليك أو الهلام بعض الضرر.



أظافر مستعارة

ممارسة وضع مناكير الأظافر في المنزل لا تخلو من احتمال حدوث ضرر جسيم بالأظافر. الصمغ أو المواد الكيميائية المستخدمة في لصق الأظافر المستعارة (21) قد يتسبب في حروق خطيرة. والمواد الكيميائية المستخدمة قد تكون ضارة أيضًا للأطفال لو تركت في متناول اليد. على هذا النحو، من المحتمل أن يكون الذهاب إلى مشاغل التجميل التي فيها خبيرات مؤهلات في طلاء الأظافر أكثر أمانًا، بشرط أن تكون هناك احتياطات واستعمال أدوات ومعدات معقمة إذ يجب أن يؤخذ احتمال الإصابة بالعدوى في الاعتبار.

على الرغم من أن مستحضرات تجميل الأظافر تنطوي على مخاطر طفيفة نسبيًا، إلا أن أطباء الجلد يوصون غالبًا بالاكْتفاء بالأظافر الطبيعية - أي عدم استخدام الأظافر المستعارة - وطلاء الأظافر الطبيعية بالمناكير العادية المألوفة، وأخذ فواصل زمنية بين عملية طلاء وأخرى حتى يُعطى الأظافر وقتًا للتنفس وللراحة.

نحن نستخدم مصطلح "التنفس" بشكل فضفاض هنا. تتغذى الأظافر من الأوعية الدموية تحت الجلد، ولا تحتاج إلى أن تكون على اتصال بالأكسجين الخارجي. لكن إبقاء الأظافر مكشوفة (غير مطلية) يمنح الجسم فرصة لإصلاح وتجديد الطفر والجلد المحيط به، مما يحافظ على منطقة الطفر جميلة وصحية.

كم طول فترة الراحة التي تعطيها لأظافرك بدون طلاء، هذا متروك لك، بحسب أظافرك. ومع ذلك، نظرًا لأن الظفر الكامل ينمو تمامًا في غضون أربعة إلى ستة أشهر، فلن تحتاجين إلى الانتظار كل هذه الفترة.