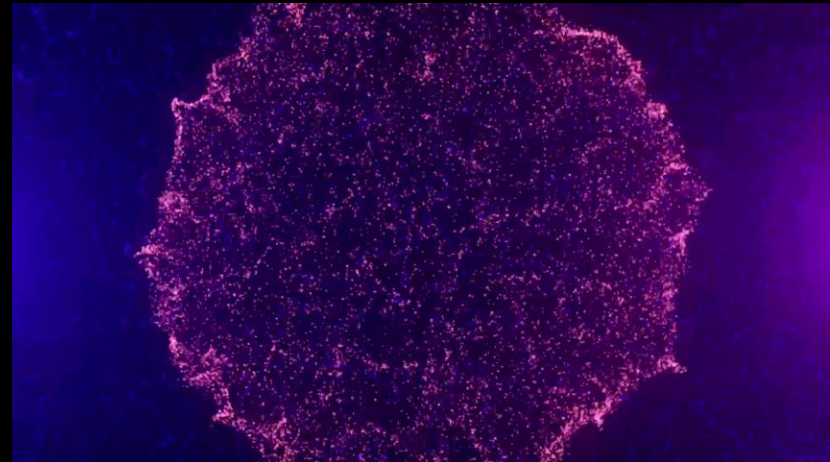


PAZNOKCIE  
CHOROBY I  
PIELĘGNACJA

ALEKSANDRA SADŁOCHA

JULIA DERDA

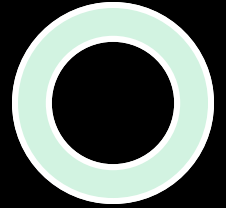
EMILIA SOBAŃSKA



**B U D O W A  
P A Z N O K C I**



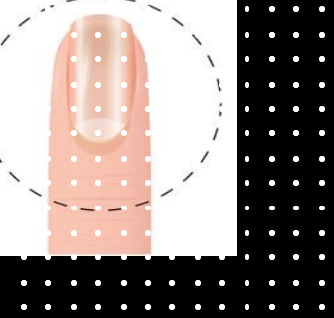
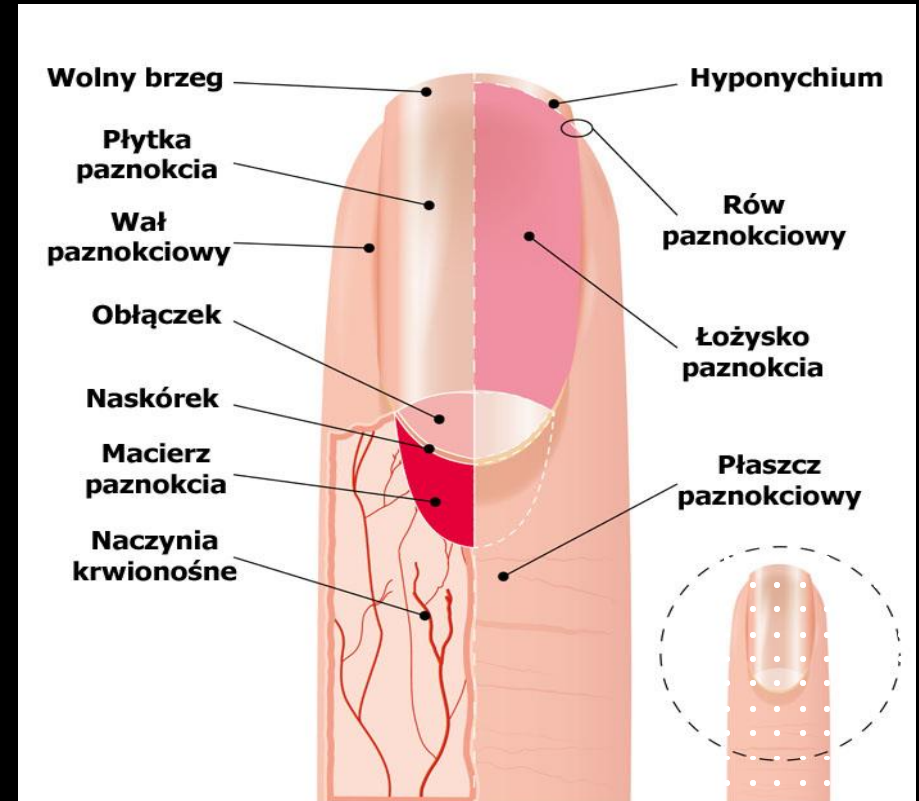
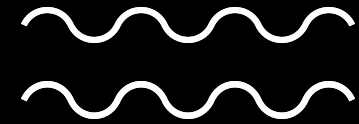
# Z czego zbudowane są Paznokcie?



Budowa paznokcia jest dość złożona. Paznokcie składa się bowiem z kilku części i około 100 warstw! Każda część paznokcia ma swoje zadanie.

Paznokcie pod względem anatomicznym składa się z:

- -płytki paznokcia,
- -łożyska paznokcia,
- -macierzy paznokcia,
- -obłóczka
- -wolnego brzegu,
- -wału paznokciowego
- -naskórka (obrąbka)
- -hyponychium



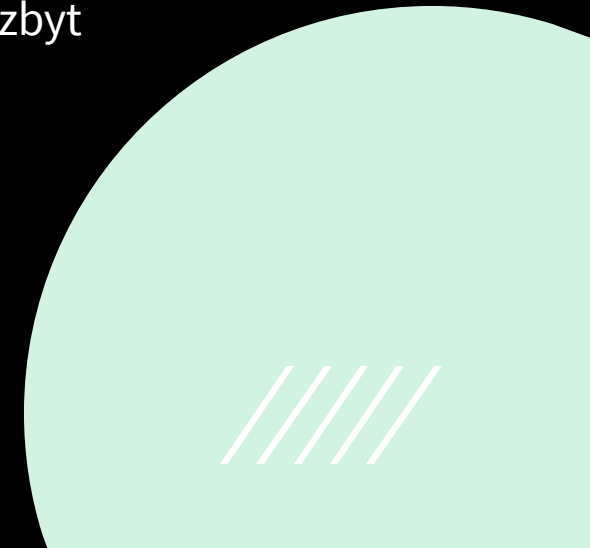


# Płytki paznokcia

Płytki paznokcia to twarda powłoka paznokcia zbudowana z kreatyny, które jednocześnie jest jego największą częścią. Składa się z trzech warstw:

- grzbietowej - ściśle ułożone zrogowaciałe komórki,
- pośredniej - luźno ułożone zrogowaciałe komórki,
- wewnętrznej - komórki nabłonka,

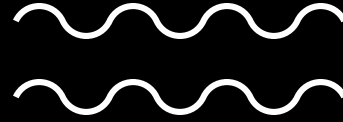
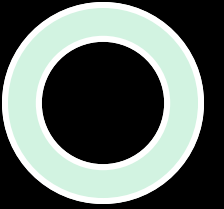
To właśnie ta część paznokcia jest najbardziej podatna na uszkodzenia. Warto regularnie stosować odżywki i olejki do paznokci, aby była błyszcząca i bardziej odporna. Duże znaczenie ma również prawidłowe wykonywanie manicure - często stosowanie acetonu, przepiłowanie płytki, zbyt długie moczenie może doprowadzić do jej osłabienia.





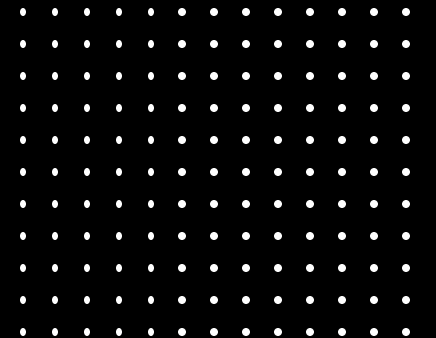
# Łożysko paznokcia

- Łożysko znajduje się między naskórkiem oraz płytką paznokcia, łącząc te dwie jego części. Odpowiedzialne jest przede wszystkim za przenoszenie substancji odżywczych, które umożliwiają prawidłowy wzrost paznokcia, a także wpływają na jego kondycję.
- Świetnym sposobem na pielęgnację tej części jest wsmarowywanie w nią naturalnych olejków roślinnych, na przykład oliwy z oliwek czy oleju arganowego. Nie zapominajmy również o tym, by delikatnie usuwać skórki, aby nie uszkodzić macierzy.



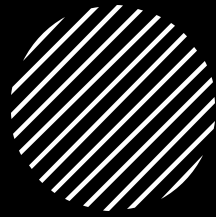
- Macierz paznokcia to jego żywa część znajdująca się u samej podstawy, będąca zakończeniem łożyska. Jest to miejsce, gdzie powstaje paznokieć oraz komórki łożyska paznokcia i w którym rośnie płytka paznokcia. Macierz zbudowany jest z części grzbietowej, pośredniej i wewnętrznej.
- O macierz należy dbać dokładnie tak samo, jak o łożysko. Uszkodzenie macierzy paznokcia grozi poważnymi konsekwencjami, a nawet potrzebą ingerencji chirurgicznej.

# Macierz paznokcia





# Obłaczek paznokcia



- Obłaczek paznokci półokrąg o mleczno-białym odcieniu, który łączy płytkę z macierzą. Ze względu na to, że nie przylega dokładnie do macierzy, jest jaśniejszy niż płytka.
- Obłaczek to część płytki paznokcia, dlatego zasady pielęgnacji są takie same.





# Wolny brzeg



Wolny brzeg paznokcia to jego najbardziej odstająca część płytki, która nie przylega do naskórka.



Podstawą pielęgnacji tej części paznokcia jest prawidłowe piłowanie płytki i wybór dobrego pilniczka. Piłowanie metalowym pilniczkiem w obie strony to najłatwiejszy sposób na rozdawanie się paznokci, dlatego należy tego unikać. Aby paznokcie przy ich piłowaniu się nie rozdawały, należy robić to tylko w jedną stronę, rezygnując z pilników metalowych. Polecam pilnik szklany (kryształowy) lub papierowy, który gwarantuje, że paznokcie nim oszlifowane nie będą się rozwarstwiały.

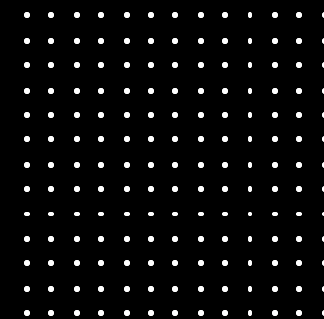
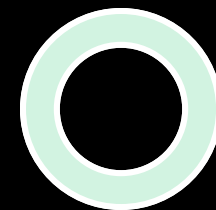




# Wął i naskórek (obrąbek naskórkowy) paznokcia

Wął paznokcia to warstwa skóry, której zadaniem jest utrzymanie płytki, z kolei naskórek to skórki odchodzące z wałów paznokciowych, które chronią przed drobnoustrojami.

Do pielęgnacji tych części paznokcia najlepiej sprawdzą się kremy do dłoni, naturalne oleje i specjalne preparaty do skórek. Pamiętajmy również o sterylizacji narzędzi przed usuwaniem naskórka, tak by nie wdało się zakażenie.





# Hyponychium

To wewnętrzna strona paznokcia. Zanim przystąpimy do jakichkolwiek zabiegów, powinniśmy poznać budowę tej okolicy oraz zagrożenia z nią związane. Podczas wzrostu płytki paznokcia przemieszcza się po łożysku pokrytym cienką warstwą naskórka. W miejscu, gdzie płytki paznokcia traci kontakt z opuszką palca naskórek tworzy hyponychium. To wytwór, który jest naturalną barierą przed przedostaniem się zanieczyszczeń i różnorodnych drobnoustrojów. Bariera ta chroni przed infekcją paznokcia. U części kobiet, które gustują w dłuższych paznokciach hyponychium wysuwa się nieco poza opuszek palca. Nie jest to stan chorobowy. Nie należy go wycinać ani odsuwać podczas stylizacji. Ten fragment paznokcia jest bardzo mocno unaczyniony i czuły



# ● Chemiczna budowa paznokcia

Paznokieć w większości zbudowany jest z keratyny, która jest również składnikiem budulcowym włosów. Keratyna z kolei składa się z:

- argininy,
- siarki,
- aminokwasów siarkowych,
- żelaza,
- fosforu,
- wapnia,
- Wody.

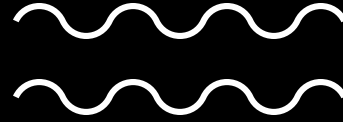
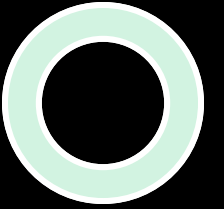
Odpowiednie suplementowanie tych składników, sprawi że nasze paznokcie będą mocne i piękne!





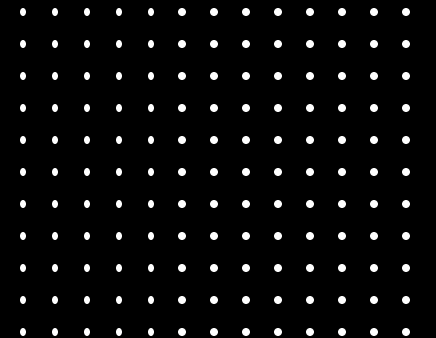
# Pielęgnacja paznokci


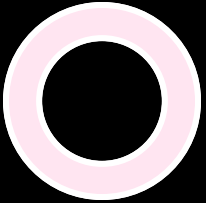

- Pielęgnacja paznokci wcale nie jest tak łatwa, jak można się tego spodziewać. Jest to praca, która wymaga skoncentrowania i dokładności. Wiele osób nie przywiązuje właściwej uwagi do dbania o swoje paznokcie, co w konsekwencji prowadzi do pewnych problemów.



- Zdrowe paznokcie muszą być właściwie pielęgnowane i najlepiej, jeśli ich wygląd oraz stan zdrowia zostanie powierzony osobie, która dobrze się na tym zna, czyli kosmetyczce. Podobnie jak pielęgnację włosów zlecamy dobrym fryzjerom, tak pielęgnację paznokci warto zlecić dobrej manicurzystce. Wykwalifikowana kosmetyczka o wiele lepiej potrafi rozpoznać aktualny stan zdrowia paznokci. Poza tym jej uwadze nie umknie żaden z symptomów, że coś niepokojącego dzieje się z paznokciem. Czasami może to być zaczątkiem nieprzyjemnych dolegliwości lub też poważniejszych komplikacji zdrowotnych. Dobrze więc mieć kontakt do sprawdzonego salonu kosmetycznego

Dlaczego  
pielęgnacja  
paznokci jest  
tak ważna?





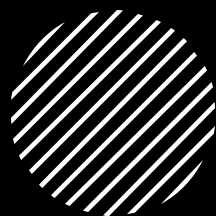
# Jak wygląda pielęgnacja paznokci przez specjalistkę?

- Profesjonalne kosmetyczki zawsze podchodzą do problemu pielęgnacji paznokci kompleksowo, zajmując się nie tylko docelowo nimi, ale zwracając uwagę również na skórę wokół nich oraz jej kondycję na całych dłoniach. Dlatego właśnie swoją pracę opierają na kilku krokach, które skłaniają do właściwej pielęgnacji paznokci we własnym domu, dzięki czemu gwarantuje to powodzenie całego procesu pielęgnacji.



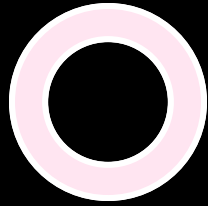


# Plan pielęgnacji



- nałożenia i wmasowania kremu, który zapewni dłoniom właściwe nawilżenie i natłuszczenie. Oprócz tego skórki przylegające do paznokci staną się miękkie i łatwiejsze do usunięcia. Warto pielęgnować dłonie w ten sposób już we własnym domu, zadbania o to, aby nie wysuszać niepotrzebnie skóry, szczególnie partii wokół paznokci, gdyż jest ona cienka i ma tendencję do zadzierania się oraz do pękania, pozostawiając bolesne ranki, nałożenia peelingu na dłonie i paznokcie, co sprawi, że będą w najlepszym stanie zdrowia w czasie pomiędzy wizytami u kosmetyczki. Peelingi są nakładane okresowo, ale dosyć ważne, aby wykonywać je regularnie, nie tylko w salonie kosmetycznym, kosmetyczki zalecają, aby robić sobie przerwy pomiędzy manicure z wykorzystaniem lakierów, z uwagi na to, że każdy z nich w jakiś sposób reaguje z płytką paznokcia. Częste stosowanie lakierów, szczególnie popularnej hybrydy sprawia, że paznokcie są podatne na mikro uszkodzenia. Dlatego w przerwach pomiędzy lakierowaniem dobrze jest nakładać odżywki do paznokci, które je ochronią i przywrócą utracony blask oraz zdrowy wygląd, warto na noc nakładać również inne preparaty, które pozwolą paznokciom odpocząć i się zregenerować.





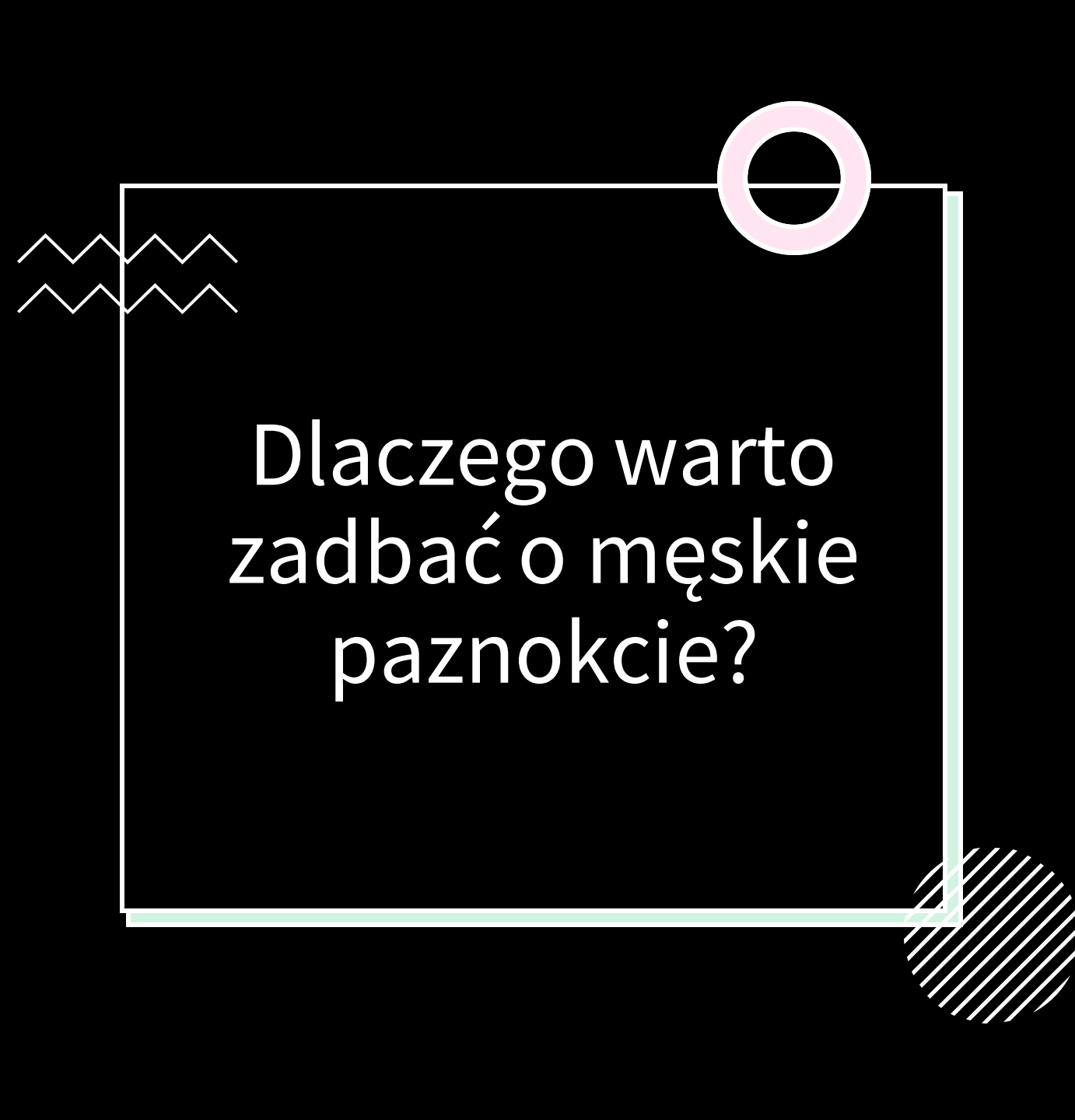
# Czego unikać na co dzień?



- Aby dbać o swoje paznokcie w najlepszy sposób, należy patrzeć na nie przez pryzmat wykonywanej przez siebie pracy. Praca każdego rodzaju czy to fizyczna, czy przy biurku odbija się na paznokciach. Do tego dochodzą obowiązki domowe, regularne stosowanie chemii gospodarczej, co przekłada się na stan paznokci. Warto więc sięgać po rękawice ochronne, a także regularnie stosować kremy oraz oliwki do dłoni i paznokci. Odpowiednie ich skracanie również pomoże uchronić paznokcie przed ewentualnymi urazami mechanicznymi, szczególnie przy pracach fizycznych.

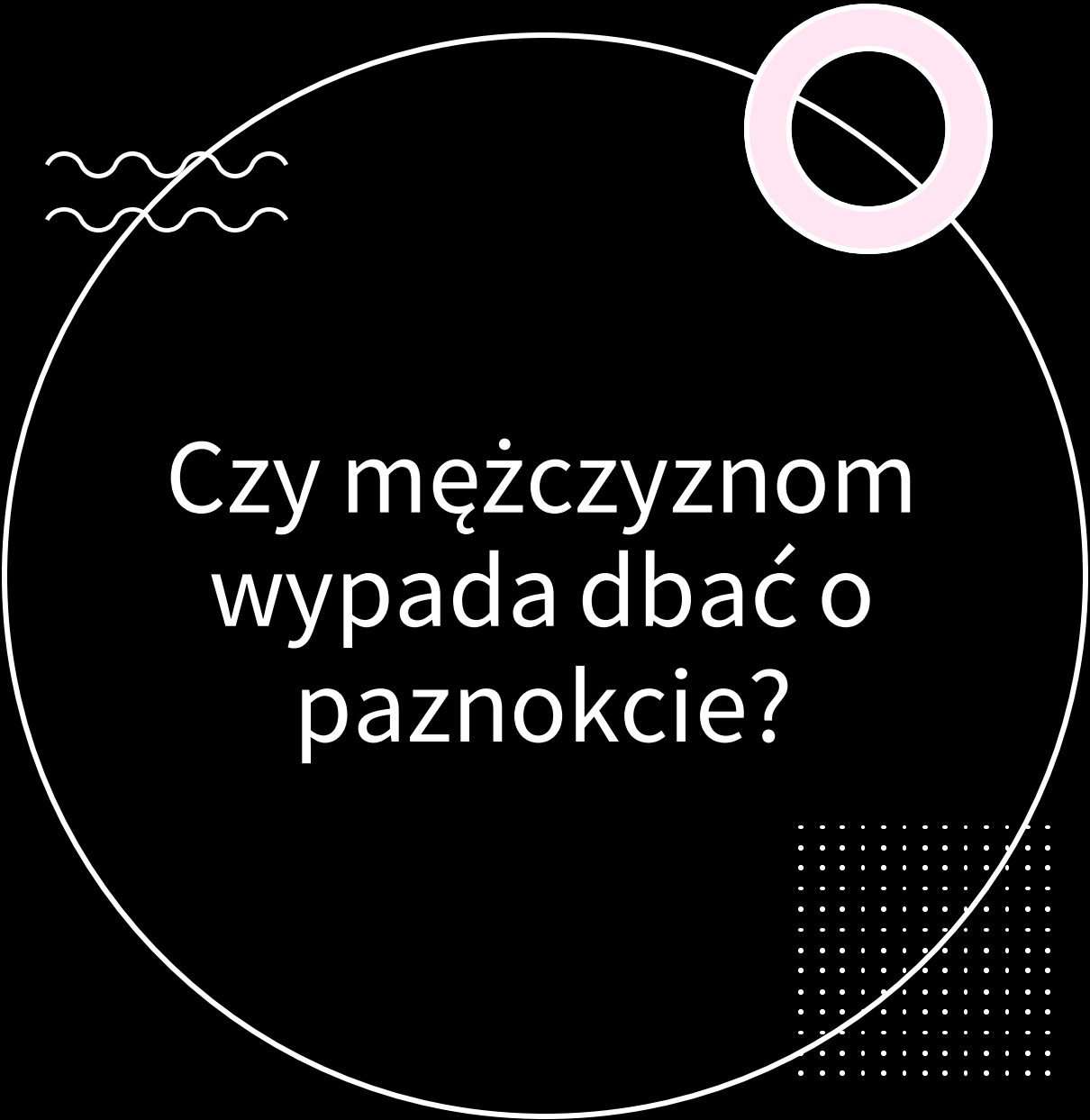






# Dlaczego warto zadbać o męskie paznokcie?

- Warto to zrobić nie tylko ze względów wizerunkowych. Choć ładne i wypielęgnowane paznokcie pozytywnie wpływają na twój wygląd, a uszkodzenia płytki paznokcia mogą wyglądać wyjątkowo nieestetycznie, powodem jest też zdrowie. Męskie paznokcie narażone są na wiele uszkodzeń, co wynika z rodzaju wykonywanych przez mężczyzn prac. Przydomowe obowiązki, ciężka praca fizyczna, ekstremalne hobby – to wszystko może wpłynąć na stan paznokci. Dodatkową przyczyną niszczenia paznokci jest chociażby kompulsywne obgryzanie ich czy palenie papierosów. Mimo, że męski manicure u mężczyzn jest tematem tabu i wiele osób się go wstydzi, nie można o nim zapomnieć. Domowa pielęgnacja paznokci jest łatwa, a pozwoli uniknąć wielu przykrych dolegliwości, m.in. wrastania i rozdawiania paznokci, pęknięcia płytek, rozwoju grzybicy czy pożółknienia paznokci



# Czy mężczyznom wypada dbać o paznokcie?

- Wbrew pozorom dbanie o paznokcie to nie tylko domena płci pięknej. O atrakcyjne dłonie i paznokcie powinni dbać także mężczyźni. W przeciwnym wypadku narażamy się na infekcje, złuszczenie się naskórka czy niezdrowy wygląd paznokci. Wizyta u manicurzystki jest wstydliva dla większości mężczyzn i korzystanie z jej usług nie stanowi powodu do dumy. Konsekwencją takiego stereotypu jest fakt, iż większość mężczyzn ma zaniedbane dłonie i paznokcie. W przypadku osób pracujących na budowie czy kopalni jest to zrozumiałe, ale pracując w biurze nie powinniśmy doprowadzać rąk do tragicznego stanu.


- Sporadyczne odwiedzanie manicurzystki z pewnością będzie miało wpływ pozytywny na wygląd naszych dłoni. Wizyta ta nie oznacza, że decydujemy się na malowanie czy zdobienie paznokci, ale przede wszystkim na właściwe i precyzyjne ich oczyszczanie. Taka wizyta to w dużym stopniu element odpowiedniej higieny osobistej, ponieważ pod paznokciami gromadzi się nierzadko dużo brudu. Na czas regeneracji paznokci zadbaj też o zdrową dietę. W twoim jadłospisie nie powinno zabraknąć orzechów, pestek dyni i pestek słonecznika, które są źródłem minerałów wzmacniających paznokcie, m.in. cynku, miedzi i krzemu.

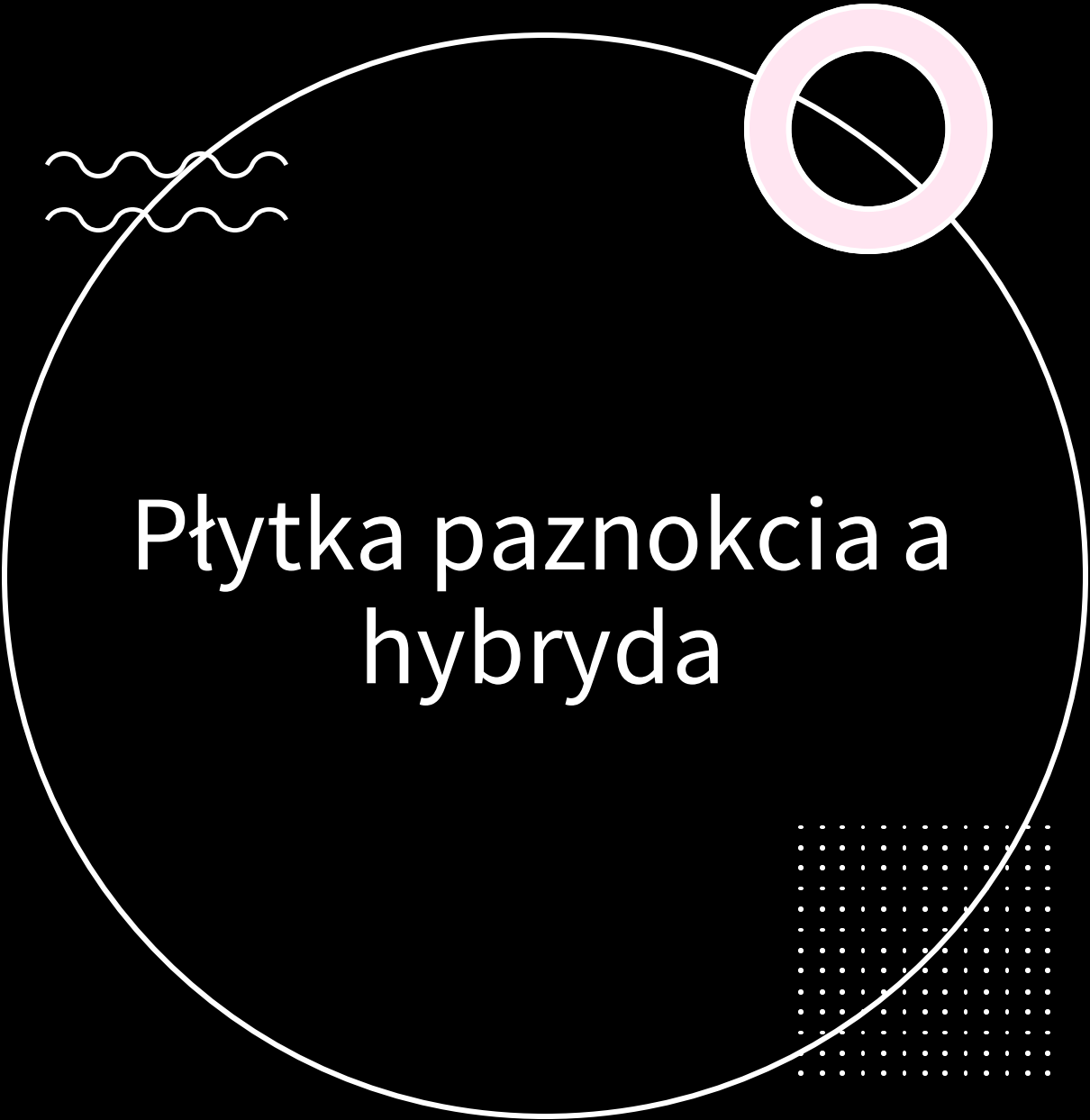


● Ładne paznokcie to paznokcie naturalne, zdrowe i mocne. Wcale nie muszą być pokryte kolorowym lakierem, żeby robić wrażenie – wprost przeciwnie! W ostatnim czasie odchodzi się od zdobienia paznokci na rzecz ich pielęgnacji

Pojedynczy zabieg nie poprawi kondycji paznokci raz na zawsze – kluczem jest systematyczność. Manicure i odżywczą kąpiel rób raz w tygodniu. W pozostałe dni regularnie nawilżaj płytkę za pomocą olejków i specjalnych preparatów drogeryjnych. Wmasowuj preparat w paznokcie, zwłaszcza w macierz (czyli charakterystyczny jasny półokrąg u nasady płytki).


Do zabiegu możesz wykorzystać: Olejek rycynowy – wmasowuj go w nasadę paznokcia 2 razy dziennie, rano i wieczorem. Zapobiegnie to rozdwarzaniu się i pękaniu płytki. Olej arganowy – nakładaj go na płytki oraz na całe dłonie. Ma właściwości przeciwstarzeniowe i świetnie nawilża. Możesz dodać do niego kilka kropel soku z cytryny. Odżywki witaminowe na bazie olejków – są to gotowe preparaty do kupienia w drogeriach, które zawierają kompleks witamin i składników wzmacniających płytkę, np. ceramidy, keratynę, wapń, kwasy tłuszczowe. Ich regularne stosowanie zapobiega rozdwarzaniu się i pękaniu paznokci oraz zadzieraniu skórek. Wybieraj odżywki, które nakłada się za pomocą pędzelka, a następnie wmasowuje. Odżywki w formie bezbarwnego lakieru – ten rodzaj preparatów wprowadź po 2 tygodniach od rozpoczęcia





# Płytki paznokcia a hybryda

- Jeśli płytka paznokcia jest cienka, łamie się lub jest rozdwojona na końcach, manikiur hybrydowy nie będzie trwały ani nie spełni oczekiwań. Zdarzają się również uczulenia na hybrydę. Jeśli tylko poczujemy, że po jej aplikacji swędzi nas płytka lub skóra wokół nasady, to znak, że powinniśmy ją natychmiast zdjąć.

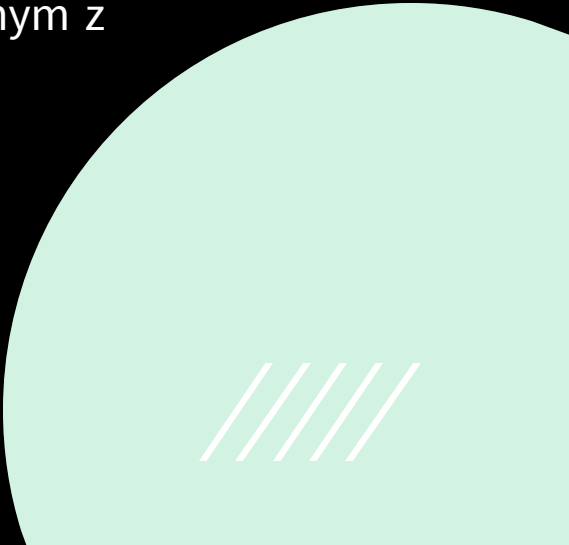


# Czy hybryda niszczy paznokcie? Fakty i mity

- Coraz częściej mówi się jednak, że lampy UV mogą uszkodzić macierz paznokcia lub doprowadzić do pojawienia się raka – czerniaka pod płytkowego. W artykule z „Daily Mail” padła informacja, że już po ośmiu zastosowaniach hybrydy pojawia się ryzyko wystąpienia tego nowotworu. Nie ma jednak żadnych badań, które by to potwierdzały. Ale i tak wiele salonów kosmetycznych zmienia lampy UV na LED.

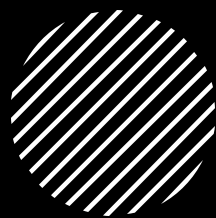


# Lampy LED mniej szkodliwe?

- Lampy LED emitują takie samo promieniowanie jak lampy UV. Różnią się tylko żarówką. LED szybciej utwardza lakier niż UV i jest wytrzymalsza. Używana zgodnie z zaleceniem producenta nie uszkodzi macierzy paznokcia, a jej promieniowanie można porównać do UVA, które działa na skórę przez cały rok. Dociera głęboko i powoduje rozpad włókien kolagenowych, czyli starzenie się skóry. Ale badanie sprzed kilku lat wykazało, że lampy UV są bezpieczniejsze niż solarium czy jazda samochodem w słoneczny dzień. Skóra na zewnętrznej części dłoni jest cztery razy bardziej odporna na promieniowanie niż na policzkach czy czole, a sama płytka paznokcia jest blokerem UV porównywalnym z filtrem SPF 40
- 




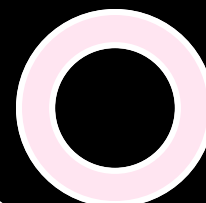


# Stosowanie hybryd



- Aby hybryda nie przesuszyła paznokci, należy robić regularne przerwy (po dwóch razach minimum dwa tygodnie odpoczynku), aby zadbać o ich regenerację i nawilżenie. Podczas „hybrydowego detoksu” paznokcie malujemy tylko nawilżającą odżywką bez formaldehydu i substancji przesuszających







# Najbardziej rozpowszechniony mit

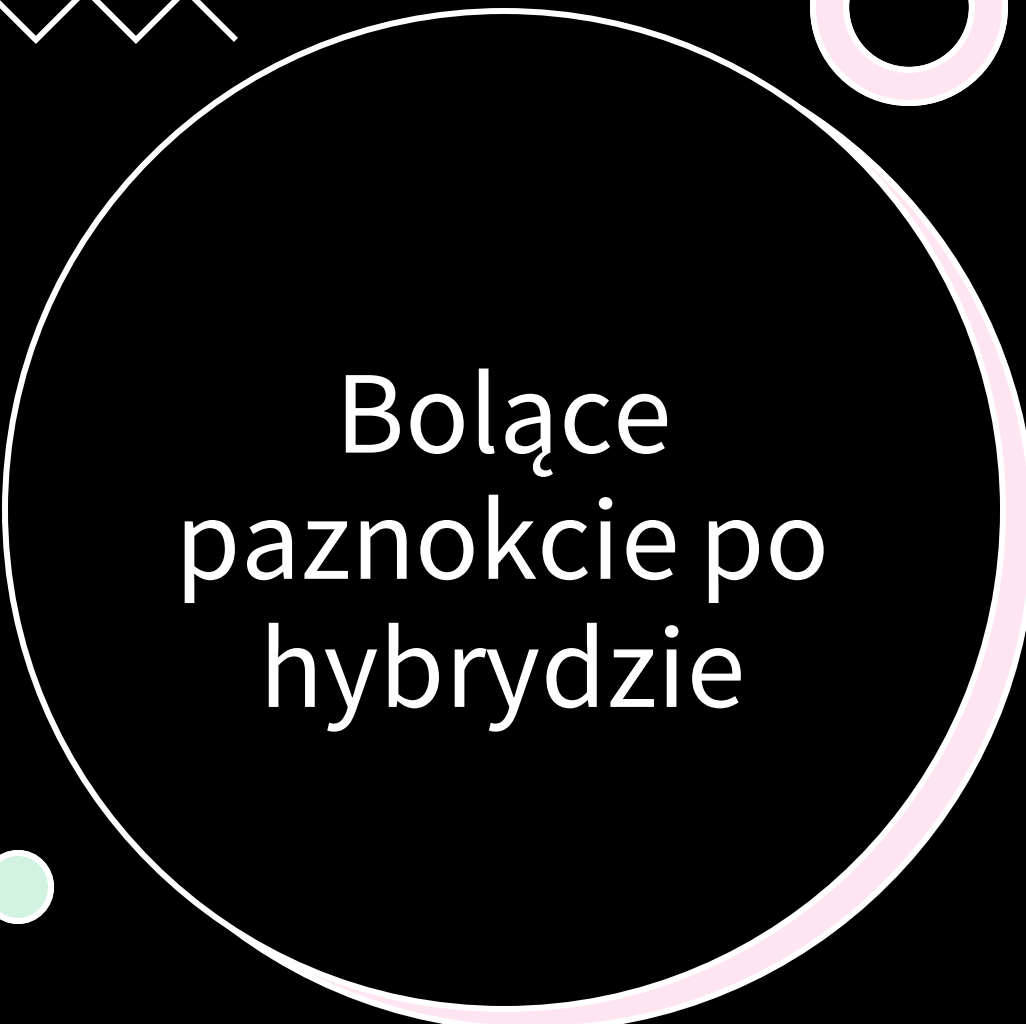

- Czy hybryda niszczy paznokcie? Kobiety, które rezygnują z manikiuru hybrydowego, jako główny argument swojej decyzji podają przesuszenie płytki i łamliwość paznokci. Tu znów najczęściej krytykuje się albo lampy UV, albo środki chemiczne, które zawierają zmywacze hybrydowe. – Manikiur hybrydowy najlepiej ściągać, namaczając waciki specjalnym płynem do zdjęcia hybrydy. Należy je położyć na każdym paznokciu, a następnie zawinąć palce folią aluminiową i trzymać 10-20 minut. Dzięki folii, pod wpływem ciepła, produkt szybciej poradzi sobie z rozpuszczeniem hybrydy i będzie można ją łatwo usunąć za pomocą drewnianego patyczka. Należy unikać spiłowywania hybrydy, zgryzania, zdrapywania itp. To może uszkodzić pierwszą warstwę płytki paznokcia, czego następstwem jest problem z jej osłabieniem, tkliwością i bólem



# ● Jak prawidłowo ściągnąć hybrydę?

- Zaczniemy od tego, że hybrydy nie ściągamy same! Jeżeli robimy manicure u stylistki od razu umawiamy się na termin 2/3 tygodnie później (zależy) aby profesjonalnie i bez obaw spiłować (najczęściej frezami przeznaczonymi do tego) sztuczne paznokcie bądź lakier hybrydowy. Stylista paznokci będzie wiedział kiedy skończy się ostatnia warstwa lakieru dzięki czemu uniknie przepiłowanej płytki paznokcia
- W obecnych czasach kiedy manicur hybrydowy jest już tak rozwinięty, nie musimy używać acetonu (płyn przeznaczony do ściągnięcia hybryd), który niszczy nasze paznokcie, osłabia i zmiękcza je.





# Bolące paznokcie po hybrydzie

- Bolące paznokcie po hybrydzie mogą wynikać z uszkodzeń mechanicznych. Im agresywniej zerwiesz lakier, tym uszkodzenia będą większe i bardziej odczuwalne. Zniszczone, słabe paznokcie po hybrydzie bolą także pod wpływem wszelkiego nacisku. Nie są bowiem na tyle grube i twarde, by go amortyzować. Uszkodzone paznokcie po hybrydzie bolą także wtedy, gdy manicurzystka przegapiła właściwy moment podczas matowienia i nadmiernie spiłowała Twoje płytki. W takiej sytuacji ból możesz odczuwać nie tylko po zdjęciu lakieru, ale także przez jakiś czas po wykonaniu manicure. Osłabione paznokcie po hybrydzie powinnyś zregenerować odżywką odbudowującą, np. z wapniem, ceramidami i keratyną, substancjami naturalnie budującymi płytkę paznokci.



# ● Regeneracja

- Paznokcie po hybrydzie – wzmocnij je olejem rycynowym Olej rycynowy to naturalny zamiennik popularnych odżywek do paznokci. Stosowany regularnie przynosi wspaniałe rezultaty i faktycznie wzmocnia osłabione paznokcie. Wystarczy codziennie wieczorem wcierać go w płytkę za pomocą wacika lub patyczka do paznokci. Nie musisz nakładać grubej warstwy – najważniejsze jest to, żeby robić to regularnie. Niewątpliwym plusem tego rozwiązania jest cena - buteleczka oleju rycynowego kosztuje zaledwie kilka złotych i starcza na kilka tygodni, co w zupełności wystarczy by wzmocnić osłabione paznokcie po hybrydzie. Minusy? Tylko jeden: przez ten czas nie możemy ich malować żadnym lakierem, ani odżywką. Gwarantujemy jednak, że efekt wart jest zachodu.



# ● manicure biologiczny

- To najbardziej naturalny (i najdelikatniejszy) wariant dbania o paznokcie. Manicure biologiczny polega na opiłowywaniu paznokci papierowym lub szklanym pilnikiem (pod żadnym pozorem nie używamy metalowego!) i delikatnym odsuwaniu skórek drewnianym patyczkiem, po uprzedniej kąpieli w ciepłej wodzie. Na końcu opcjonalnie można nałożyć na paznokcie bezbarwną odżywkę albo wmasować w nie olejek (np. rycynowy). Stosuj go przynajmniej do momentu, gdy paznokcie po hybrydzie się wzmocnią i przestaną rozdawać.



# ● Wzmacniaj paznokcie po hybrydzie dietą

- Choć często o niej zapominamy – to właśnie od niej powinniśmy zacząć regenerację paznokci po hybrydzie. Włącz do diety produkty bogate w krzem, wapń, żelazo, cynk i miedź. Najwięcej znajdziesz ich w ziarnach słonecznika i sezamu, migdałach, pestkach dyni czy płatkach owsianych. Warto sięgnąć też po owoce morza, czosnek, seler czy rzodkiewkę. Pomocne będą również produkty bogate w kwasy omega-3 (oleje roślinne, tłuste ryby). Jeśli to nie wystarczy, zadbaj też o odpowiednią suplementację. Pomogą preparaty z wysoką zawartością biotyny, witamina D i witaminy z grupy B. Zanim jednak sięgniesz po suplementy, warto skonsultować się z lekarzem. Osłabione paznokcie mogą być objawem poważniejszych problemów ze zdrowiem.





**HYBRYDA  
CZY  
KLASYK?**

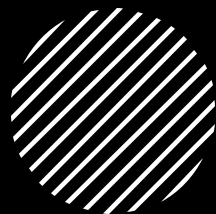
LAKIERY  
HYBRYDOWE







Co to?



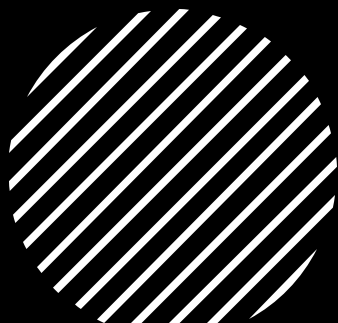
- Lakier hybrydowy – jest to polimerowa odmiana lakieru do paznokci, która charakteryzuje się wysokim poziomem trwałości i intensywnością barw, co uzyskuje się za pomocą bardzo mocnej pigmentacji produktu. Nie zawiera rozpuszczalników, jego utwardzanie polega na zamianie konsystencji płynnej na stałą za pomocą katalizatorów stymulowanych światłem lampy UV lub LED





## Na czym polega?

- Stylizacja lakierami hybrydowymi, nie różni się zbyt wiele od stylizacji tzw. Klasykiem, polega na położeniu ok. 4 warstw. Jest ona bardzo wytrzymała i nie odpryskuje. Różni się ona od klasyka tym, że utwardzamy ją za pomocą lamp UV bądź UV/LED.





# Lakiery klasyczne

- Lakier klasyczny to nic innego jak lakier hybrydowy tyle, że nie utwardzamy go za pomocą lampy i jest on mniej trwały, częściej odpryskuje i zazwyczaj musimy poprawić lub wykonać od 0 całą stylizację po 2/3 dniach.



# Co wybrać?

- Tutaj zdania są podzielone, lakiery hybrydowe są przeznaczone dla osób, które nie mają czasu na ciągłe poprawianie stylizacji, mają prace fizyczną, często moczą rękę czy też po prostu chcą mieć daną stylizację na ważne wydarzenia, które są w przybliżonych datach, natomiast lakiery klasyczne są już teraz rzadko wybierane ze względu na słabą trwałość.
- kierujemy się gustem i wygodą, ponieważ dobrze wykonane stylizacje nie niszczą i nie osłabiają naszych paznokci





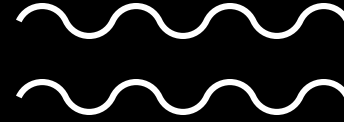
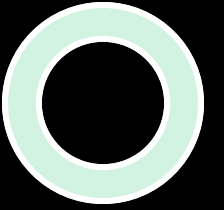
**PRZYCZYNY  
CHOROÓB PAZNOKCI**

# Onycholiza – co to?



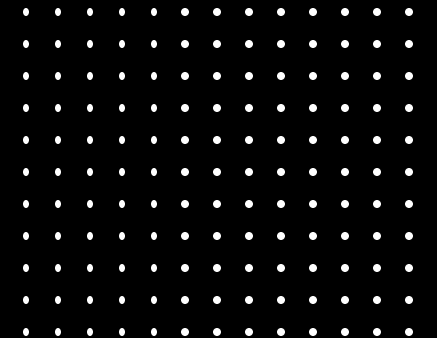
- Jest to stan, gdy płytką paznokcia, bardzo często o białym zabarwieniu, oddziela się od jego łożyska. W zależności od zaawansowania schorzenia czas potrzebny na odbudowę nowego paznokcia może wynieść od 4 do 6 miesięcy u rąk oraz od 8 do 12 miesięcy u nóg.

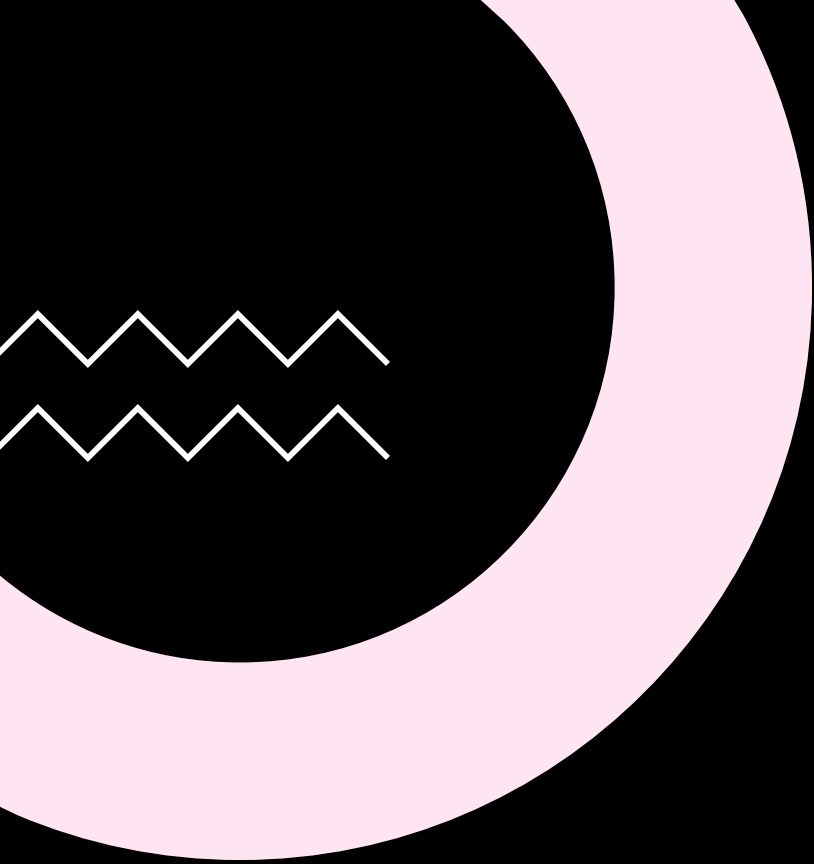




- Do przyczyn powstawania onycholizy można zaliczyć: urazy paznokci, obrażenia spowodowane noszeniem obcisłych butów, alergię na produkty stosowane w kosmetyce (chemiczne zmywacze lakieru oraz tipsy). Choroba może być też objawem grzybicy paznokcia lub łuszczycy, a także reakcją na przyjmowane lekarstwa. Trzeba pamiętać, że paznokcie są odzwierciedleniem ogólnego stanu zdrowia. Jeśli wyglądają niezdrowo lub powodują problemy, np. właśnie onycholizę, to może być to pierwszy sygnał, że coś niedobrego dzieje się z naszym organizmem.
- Czasami onycholiza może wskazywać na poważne zakażenie drożdżakami, cukrzycę lub chorobę tarczycy. Może to również oznaczać, że nie dostarczamy organizmowi wystarczającej ilości niezbędnych witamin lub minerałów, takich jak np. żelazo.

## Onycholiza - przyczyny





- W przypadku wystąpienia choroby paznokieć zaczyna się łuszczyć w górę od podłoża. Zazwyczaj nie jest to bolesne, a płytka, w zależności od przyczyny, może zrobić się żółta, zielonkawa, purpurowa, biała lub szara.

## Onycholiza - objawy







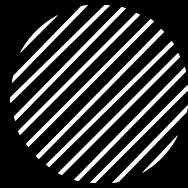
# Onycholiza - jak leczyć?



- Najważniejszym krokiem jest ustalenie przyczyny. Po jej znalezieniu, przechodzi się do leczenia. Istotne jest dbanie, aby paznokcie były krótkie, ale nie zbyt krótkie. Gdy dotknięta zmianą część paznokcia wyrośnie, możliwe będzie jej wycięcie, żeby wyrastała nowa zdrowa płytką.
- Choć wydaje się, że wizyta u lekarza jest niepotrzebna, to szczególnie w przypadku nawracającej onycholizy, może okazać się konieczna. Dość często choroba jest objawem łuszczycy oraz łuszczycowego zapalenia stawów (problemy z paznokciami dotyczą połowy osób z tymi schorzeniami).



*Pseudomonas aeruginosa* (pałeczka ropy błękitnej) tzw. Zielona bakteria



- jest tlenową bakterią Gram-ujemną, która w przypadku zakażenia płytek paznokciowych powoduje ich zielone zabarwienie. Pałeczka ropy błękitnej występuje w warunkach naturalnych na skórze człowieka (pachy, pachwiny, okolica odbytu, przestrzenie międzypalcowe stóp). Jest ona rozpowszechniona w środowisku, ale niełatwo jest się nią zarazić. Czynniki predysponującymi do zakażenia jest częste moczenie rąk oraz powtarzane urazy płytek paznokciowych, noszenie nieprzewiewnego obuwia, nieprawidłowa pielęgnacja paznokci. Zdarzają się też zakażenia paznokci rąk i stóp wywołane mieszaną infekcją bakterią *Pseudomonas aeruginosa* i grzybami drożdżopodobnymi.



# Objawy

- Pałeczka ropy błękitnej zakaża paznokcie, zmieniając ich kolor. Objaw ten określany jest jako *chromonychia*. Płytki paznokciowe stają się zazwyczaj zielonożółte. Zakażony paznokieć zawiera niebieskozieloną piocyjanię oraz fluoresceinę, która fluoryzuje w świetle nadfioletowym i działa jak siderofor, czyli jest wydzielana do podłoża, gdy brakuje w nim żelaza. Zakażenie częściej dotyczy paznokci rąk. W przypadku mieszanych infekcji *Pseudomonas aeruginosa* i *Candida albicans* dominującym objawem jest onycholiza z częściowym zniszczeniem dystalnych części płytek paznokciowych, charakterystycznym ciemnozielonym ich zabarwieniem i zapaleniem proksymalnego wału paznokciowego.



## Jak leczyć?

- W przypadku pojawienia się objawów wskazujących na zakażenie paznokci bakterią *Pseudomonas aeruginosa* należy zgłosić się do dermatologa. Zakażenie rozpoznaje się wyłącznie na podstawie wyniku badania bakteriologicznego, które zawsze wykonuje się z określeniem wrażliwości bakterii na antybiotyki. Wskazane jest również wykonanie badania mykologicznego z uwagi na możliwość ewentualnego współistnienia zakażenia grzybami z rodzaju *Candida*.

