

4 أمراض خطيرة يسببها قضم الأظافر



الأحد 4 سبتمبر 2016 05:09 م

تعتبر عادة قضم الأظافر من أكثر العادات السلبية شيوعاً بين الناس، وأظهرت إحصائية جديدة حول قضم الأظافر أن 30% من الأطفال، و45% من المراهقين و25% من البالغين الشباب، و5% من البالغين يمارسون هذه العادة السيئة وفق لموقع Mercola .

وينتج عن قضم الأظافر أضرار صحية على الجسم تظهر بالشكل التالي:

1 - الإصابة بالبكتيريا: وفقاً للدراسات إن الأظافر موقع مثالي لنمو البكتيريا، ومن أشهر البكتيريا التي توجد بالأظافر السالمونيلا، فقضم الأظافر يساعد على نقل هذه البكتيريا إلى الفم

2 - التهابات الأظافر: قضم الأظافر يتسبب في التهاب الجلد الموجود حول الأظافر

3 - مشاكل الأسنان: تشير الدراسات أن قضم الأظافر يتسبب في حدوث فجوة بين سنين خاصة في الأسنان الأمامية كما أن جذور الأسنان تصبح أضعف

4 - الإصابة ببعض الفيروسات: هناك أكثر من 100 نوع من الفيروسات يمكن أن تتسبب في حدوث أنواع مختلفة من السرطانات، ووفقاً للدراسات أن قضم الأظافر يرفع فرص الإصابة بهذه السرطانات

أما الحلول المقترحة لإمكانية علاج عادة قضم الأظافر فعليك بإتباع ما يلي:

1- إمساك قبضة اليد لمدة ثلاثة دقائق في كل مرة تحاول بأن تقضم أظافرك، أو قم باستخدام كورة مطاطية خاصة للتوتر

2- محاولة الوصول للأسباب المؤدية لتلك العادة وحلها والابتعاد عنها .

3- المحافظة على تشذيب الأظافر بقصها وبردها بشكل منتظم فالاعتناء بمظهرها والرغبة في جعلها جذابة طول الوقت سيحول دون قضمها