

*Черникова Анна,*

*8 В класс, УПК Мирный, Республики Саха (Якутия)*

*Руководитель Аюпова Н.А.,*

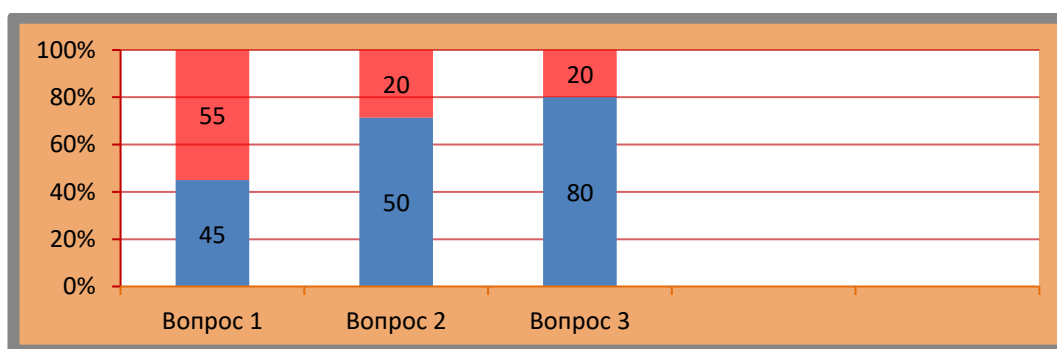
*преподаватель технологии*

## **КАК МОЖНО ПО НОГТЕВОЙ ПЛАСТИНЕ ОПРЕДЕЛИТЬ КАКИЕ БОЛЕЗНИ У ЧЕЛОВЕКА?**

**Внешний вид – это зеркало нашего здоровья и показатель самочувствия!**

30 марта 2016 г. в школе на тренировке при подготовке номера для выступления, я упала на спину. Делала прыжок сальто. Приземлилась не на ноги, а на спину. На сегодняшний день я хоть и освобождена от уроков физкультуры, но стараюсь вести подвижный образ жизни. Конечно, посещаю бассейн, это первое «моё лекарство». Но хочу поделиться своими наблюдениями по другому вопросу. Посещая, бассейн у меня появился неприятный на вид – грибок ногтей. Поэтому и возникла тема для мини исследовательского проекта. Я уже не раз слышала о разных заболеваниях ногтей. У нас в городе есть школа, куда дети приходят за обучением своей первой профессии. Я пошла, учиться на маникюршу. Наш преподаватель высококвалифицированный специалист. Она помогла мне получить ответ на все мои вопросы. С медиками школы мы провели диагностику о связи заболеваний ногтей с другими органами. Мне самой было интересно, что мои сверстники знают об этой теме. Так появился мой практически-исследовательский проект. В процессе исследования мне помогали консультанты, Наталья Александровна – мой преподаватель врач детский педиатр Антонина Егоровна, фельдшер школы Любовь Петровна. **Тема исследования.** Как можно по ногтевой пластине определить какие болезни у человека. **Цель исследования.** Узнать строение, способы лечения, профилактику заболеваний ногтей. **Гипотеза.** Есть ли взаимосвязь между болезнями ногтей и другими органами человека? **Объект исследования.**

**Ногтевая пластина. Предмет исследования.** Средства, помогающие в лечении и предотвращении болезней ногтей **Актуальность.** Любой человек может стать диагностом и самостоятельно оценить свое состояние. Для этого не нужны годы учебы. Достаточно нескольких часов для изучения простой и понятной информации и желание заняться своим здоровьем. И если вы научились определять начинающиеся болезни по ногтям, вашему искусству ставить диагноз сможет позавидовать опытный врач с самой современной аппаратурой. Безусловно, определение болезни по ногтям на руках имеет место быть в медицинской практике. Однако мы можем сами по ярко выраженным признакам определять состояние наших ногтей. Мы провели опрос среди старшеклассников школы. Всего было опрошено 70 человек. Было задано 3 вопроса. 1. Знаете ли вы строение ногтевой пластины (назовите основные компоненты строения)? 2. Какая взаимосвязь между ногтевой пластиной и другими органами нашего организма? 3. Что Вы делаете для профилактики заболеваний ногтей? Ответы были такие. По первому вопросу 55 не знают строение ногтей, 18% назвали кутикулу и пластину ногтя. Второй вопрос порадовал, ведь 50 детей понимают, что важно ухаживать за ногтями, 20 не заботятся особо. И третий вопрос тоже порадовал, ведь 80% сказали, что да, есть взаимосвязь между видом ногтей и болезнями, 20% скептически относятся к этому аргументу. На диаграмме синий цвет правильный, красный нет.



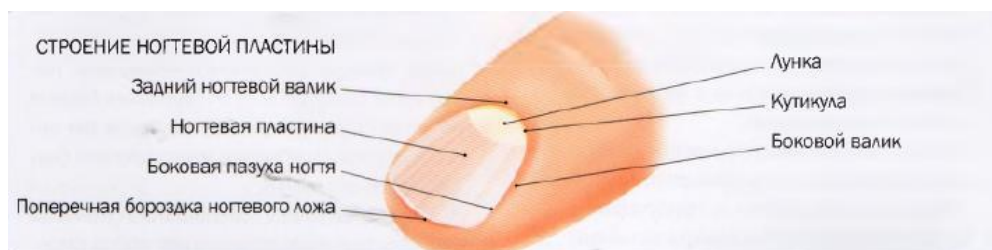
Я поняла, что на верном пути, и решила исследовав эту тему сделать презентацию. Показать кратко строение ногтей, болезни и дать полезную

## Сборник исследовательских работ/ проектов «ОТКРЫВАЮ МИР»

информацию. **Состав ногтя.** Основой ногтевой пластинки является *кератин* – белок, который также присутствует в волосах и в коже. Твердость ногтя связана с тем, что в этот белок входит значительное количество атомов серы. Здоровый вид ногтевой пластине обеспечивают также другие микроэлементы – *кальций, хром, фосфор, селен, цинк* и др. Наличие между слоями кератина тонких прослоек жира и *воды* придает ногтевой пластинке эластичность и блеск. При этом соотношение жира и воды должно быть постоянно 1:10, иначе ногти становятся ломкими и проблемными. Ногти растут со скоростью 0,15 мм в сутки в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. Следовательно, за месяц они могут достигнуть 4,5 мм, а за год – 5,4 см.

**Строение ногтя.** С физиологической точки зрения, **ногти** – это особые участки кожи на верхней части конечностей пальцев рук и ног. Рост ногтя начинается с *матрикса*, который составляет 30 % от общей длины ногтя. Здесь происходит уплотнение одного из типов клеток кожи – кератиноцитов.

Из них и формируется ногтевая пластина. Продолжением матрикса является белое, полукруглой формы образование – *лунула*. Основу, или тело, ногтя составляет *ногтевое ложе*, за пределы которого выходит свободный край. Оно содержит большое количество кровеносных сосудов, питающих ногти и создающих их здоровый розовый цвет. Ногтевое ложе и матрикс от проникновения какой-либо инфекции защищает *кутикула* и боковые кожные складки.



### Что нужно знать о ногтях

С давних времен ногти играли важную и неоднозначную роль для человека. Уходу за ними уделяли особое внимание. Чтобы ногти были

## Сборник исследовательских работ/ проектов «ОТКРЫВАЮ МИР»

красивыми, девушки прибегали к различным заговорам и обрядам. А уход за ногтями был настоящим ритуалом, поскольку считалось, что они хранят в себе всю информацию о человеке. **Это интересно!** • в Древнем Египте и Китае длинные ногти (свидетельство мудрости) носили только члены царской семьи, • древние египтяне считали, что зелье, сваренное с использованием обрезков человеческих ногтей, волос и крови, давало полную власть над окружающими; • во времена инквизиций обладательниц длинных ногтей обвиняли в колдовстве; • евреи и некоторые мадагаскарские племена считали, что зло сосредоточивается на кончиках ногтей. У здорового человека ногти розовые, блестящие, гладкие и полностью соответствуют форме пальца. Однако какие-либо изменения в структуре, форме, цвете ногтей являются первыми сигналами о нарушениях в организме. Вероятно, вы и сами замечали, что на ногтях появляются странные белые пятна, ногти меняют цвет и т. д., только не могли дать объяснения этим явлениям. В традиционной медицине пока также не существует точного ответа, отчего возникают такие изменения, как они связаны с работой организма. Ногтевые пластины – достаточно надежный индикатор состояния здоровья организма. В некоторых случаях на них признаки заболевания проявляются гораздо раньше, чем где либо еще. Болезни сердечно – сосудистой системы и кровообращения проявляются на ногтях в тот момент, когда иных симптомов больной может и не отмечать. **Таким образом, наиболее характерным признаком будет изменение цвета ногтя с розового, на голубоватый.** Это свидетельствует о том, что к кончикам пальцев поступает недостаточное количество кислорода. Данное отклонение можно определить довольно точно, так как голубоватыми в этом случае становятся не только ногти, но и кончики пальцев. Пятнышки белого цвета — это воздушные пузырьки. Как правило, они образуются в толще ногтевой пластинки из-за травмы, в том числе при привычке грызть ногти. У некоторых людей белые пятна имеют наследственную природу и в таком случае лечения не требуют. На

## Сборник исследовательских работ/ проектов «ОТКРЫВАЮ МИР»

медицинском языке это явление называется лейконихия. Обычно она появляется на одном или нескольких ногтях и проходит по истечении полного цикла их роста, то есть примерно через 8 месяцев. Но если пузырьки возникают на всех пальцах и не проходят годами, дело может быть в дефиците цинка. Этот элемент регулирует клеточное деление и участвует в синтезе белков, он необходим для правильной выработки инсулина, хорошей работы простаты, заживления ран и ожогов. Если цинка в организме мало, надо ввести в рацион нежирное мясо, морепродукты, хлеб из муки грубого помола, цельные крупы, бобовые, орехи и зелень. У заядлых курильщиков или у людей, которые имеют проблемы с легкими, лунки будут маленькими и тоненькими. **Хрупкость и ломкость ногтей**— это недостаток минеральных веществ, таких как железо, кальций, а также витаминов В и D. Именно тот сигнал организма, при котором необходим кратковременный прием специальных препаратов для предотвращения более серьезных заболеваний. Продольные бороздки — предрасположенность к ревматизму, проблемы с кишечником, плохое пищеварение, ведущему к образованию газов, плохому перевариванию пищи, ощущению общей усталости, нерегулярности менструаций, половой слабости, депрессии, нервозности, бессоннице. Если вы внимательно себя, осмотрев, обнаружили какие-либо аномалии в ногтевых пластинках – паниковать не нужно. А лучше в целях профилактики и успокоения обратиться к врачу. **Мазь от грибка.** Смешать уксус (1 ст/л, 70%-й) + сырое яйцо + диметилфталат (1 ч/л) + растительное масло (1 ст/л). Смесь нанести на пораженные области ногтей, обмотать сверху полиэтиленом, поверх надеть х/б носки. Такой компресс следует носить 4 дня. **Регулярная обработка ногтей одним из следующих средств:** настойка прополиса, антисептическое масло чайного дерева, яблочный уксус.



Возможно, ваши дефекты ногтей объясняются лишь неправильным уходом. В соответствии с проведенными исследованиями можно рекомендовать уход за ногтями в домашних условиях, без особых затрат. Если у вас хрупкие ногти, ешьте больше яичных белков. Кроме этого ногтям полезны витамины. А, В, С, Е и такие микроэлементы, как кальций, сера и железо. Мягкие, ломкие ногти можно укрепить с помощью биотина, то есть витамина Н. Биотин ускоряет образование рогового слоя, а вследствие этого укрепляются и ногти. Чтобы добиться результатов, биотин нужно принимать не менее полугода. Чтобы ногти были менее ломкими, каждый день выпивайте по две чашки чая из полевого хвоща (по 1 чайной ложке на 1 чашку кипятка). В нем содержится много кремневой кислоты. Она укрепляет ногти и делает их более эластичными. К уходу за ногтями относится не только маникюр. За ногтями тоже нужно ухаживать как за кожей. Их нужно чистить щеточкой. Их нужно смазывать каждый день питательным кремом с содержанием ланолина или косметическим маслом. Очень полезны для ногтей ванночки. Для них в теплой воде вспените немного ядрового мыла. Опустите в ванночку руки на 15 минут. Затем смажьте кремом. Мы, после изучения данной темы сделали презентацию, показали старшеклассникам, многие были удивлены, тем, что такая взаимосвязь ногтей и болезней. Мы выполнили поставленную цель. Подтвердили гипотезу. Своей работой мы показали, что Ногтевые пластины – достаточно надежный индикатор состояния здоровья организма! Всем рекомендуем

## Сборник исследовательских работ/ проектов «ОТКРЫВАЮ МИР»

приобрести книгу **Константина Григорьева « Как узнать все о своём здоровье по ногтям и волосам. Диагностика и оздоровление»**. Исследования с медиками показали, что. Наши исследования учащихся 1-х и 9-х классов показали, что первоклассники, переступая порог школы, уже имеют проблемы со здоровьем, такие как заболевания нервной системы, пищеварения, мочеполовой системы, проблемы с недостатком кальция и цинка. А уже к окончанию основной школы проблемы со здоровьем усиливаются. Это заболевания нервной системы, несбалансированность питания, а так же переизбыток сахара в крови или состояние напряжения углеводного обмена.

По тому, насколько ухожены руки и, в частности, ногти, можно судить о чистоплотности, профессии, об определенном социальном статусе людей. По состоянию рук, и особенно **ногтей**, можно диагностировать нарушения работы организма и некоторые заболевания, и даже предсказать возможные болезни в будущем. Защитить себя от грибка можно простым соблюдением правил гигиены и своевременными профилактическими мерами! Желаем всем здоровья. «Здоровье — дороже золота». Шекспир Уильям!

Список литературы.

1. Анатомия человека. В двух томах / Под ред. М. Р. Сапина. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 2001. — Т. 1. — 640 с. — ISBN 5-225-04585-5.
2. Ахабадзе А.Ф., Васильева М.С. Пособие для мастеров маникюра и педикюра. Издательство: Высшая школа.1989ISBN: 506000383.
3. Антонина Соколова. Проверенные средства по уходу за кожей и ногтями рук и ног. Жанр: Здоровье и красота.2014г.11стр.
4. Константин Григорьев. Как узнать все о своем здоровье по ногтям и волосам. Диагностика и оздоровление.

## Сборник исследовательских работ/ проектов «ОТКРЫВАЮ МИР»

5. Кожные и венерические болезни. Авт.: А. Л. Машкиллейсон, С. А. Кутин, Е. А. Абрамов и др.; Под ред. А. Л. Машкиллейсона.- М.: Медицина, 1986.-256с., ил.

Интернет ресурс

<http://manicur4ik.ru/uhod-za-rukami/12-anatomija-nogtja.html> Анатомия и физиология ногтя.