

# Crash test ΝΥΧΙΩΝ

Τα νύχια αντανakλούν την υγεία του οργανισμού μας και όμορφα νύχια είναι αναμφισβήτητα τα υγιή νύχια.

Παπαδοπούλου Μαρία, Αισθητικός



Μία στις τρεις ενήλικες γυναίκες και συχνά ορισμένοι άντρες παραπονούνται για εύθραυστα νύχια, μαλακά και αδύναμα νύχια που έχουν χάσει την ελαστικότητά τους. Τα νύχια αυτά χαρακτηρίζονται για την τάση τους να σχίζονται, να ξεφλουδίζουν και να σπάνε.

## Από ανατομική άποψη το νύχι περιλαμβάνει

- **το σώμα**, το οποίο αποτελεί το προστατευτικό εξάρτημα που παράγεται από την ονυχιαία συσκευή. Η σκληρότητα του νυχιού αποδίδεται στο υψηλό περιεχόμενο θειούχου πρωτεΐνης της μήτρας, ενώ το σχήμα του αντιστοιχεί στο σχήμα του υποκείμενου φαλαγγικού οστού.

- **τη μήτρα** (εγγύς και άπω) και την κοίτη.

Η εγγύς μήτρα υπόκειται του σώματος του νυχιού μέχρι το άπω χείλος του μηνίσκου, που είναι το μόνο ορατό σημείο της μήτρας, έχει χρώμα λευκό και ημικυκλικό σχήμα, ενώ το μέγεθός του ποικίλει στα δάχτυλα, με πιο έντονο αυτό στον αντίχειρα.

Στην κοίτη στηρίζεται το σώμα του νυχιού. Αυτή

αποτελείται από ένα επιδερμικό τμήμα (με πάχος όχι μεγαλύτερο από 2-3 κύτταρα) και από το υποκείμενο χόριο που συνάπτεται στερεά με το περίοσσο της άπω φάλαγγας. Στην κοίτη του νυχιού βρίσκονται τριχοειδή αιμοφόρα αγγεία, λεμφαγγεία, ένα λεπτό δίκτυο ελαστικών ινών και διάσπαρτα λιποκύτταρα (δεν υπάρχει στιβάδα υποδόριου λίπους). Έχει φυσιολογικά απαλό ροζ χρώμα, το οποίο φαίνεται μέσω του διαφανούς σώματος του νυχιού.

- **τα τοιχώματα**, τα οποία είναι οι πλάγιες πτυχές, το επωνύχιο και το υπονύχιο.

Η ποιότητα του νυχιού είναι γενετικά προκαθορισμένη, αν και μπορεί να τροποποιηθεί με την επίδραση εξωτερικών παραγόντων. Το φυσιολογικό νύχι διαθέτει ελαστικότητα και παρουσιάζει αξιοσημείωτη αντοχή στις περισσότερες χημικές ουσίες. Μπορεί να είναι σκληρό και εύθραυστο, όπως επίσης μαλακό και εύθραυστο.

Το φαινόμενο των εύθραυστων νυχιών οφείλεται σε ποικίλους παράγοντες. Η

μη ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντικός παράγοντας. Έχει βρεθεί ότι έλλειψη σε βιταμίνες, ολιγοστοιχεία και αμινοξέα στην καθημερινή μας διατροφή μπορούν να επιφέρουν αδύναμα και εύθραυστα νύχια. Συγκεκριμένα, η βιταμίνη Α δυναμώνει τα νύχια και βοηθά την ανάπτυξη τους, η βιταμίνη Β6 διευκολύνει την αφομοίωση των πρωτεϊνών, η βιταμίνη Β12 βοηθά την αιμάτωση και την επικοινωνία με τη μήτρα του νυχιού, η βιταμίνη C αυξάνει την άμυνα, η βιταμίνη D διευκολύνει την αξιοποίηση του ασβεστίου, η βιοτίνη (βιταμίνη Η) ενεργοποιεί την ανανέωση των κυττάρων, βελτιώνει ταυτόχρονα την ανάπτυξη και τη δύναμη του νυχιού και εμποδίζει την απώλεια υγρασίας. Η πλάκα του νυχιού είναι πλούσια σε σίδηρο, ψευδάργυρο και σελήνιο. Η σχέση, όμως, αυτών των ολιγοστοιχείων δεν είναι πλήρως γνωστή.

Επιπλέον, τα φυσιολογικά νύχια περιέχουν 18% νερό, ποσότητα που καθορίζει την ελαστικότητά τους και 5% λιπίδια. Όταν το νερό είναι λιγότερο από 16%, τα νύχια γίνονται εύθραυστα. Η αφυδάτωσή τους επέρχεται πιο εύκολα όταν τα νύχια διατηρούνται μακριά. Επίσης, χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπίδια ελαττώνει την ικανότητα του νυχιού να διατηρεί το νερό. Επιστημονικές μελέτες παρουσιάζουν μείωση της χοληστερόλης σε σχέση με την ηλικία, ειδικά στις γυναίκες, γεγονός που μαρτυρά το ρόλο των λιπιδίων στη δημιουργία αδύναμων νυχιών κατά την εμμηνόπαυση.

Η συχνή χρήση απορροπαντικών και καθαριστικών έχει σαν αποτέλεσμα να παρουσιάζεται έλλειψη λίπους στην πλάκα του νυχιού, με συνέπεια να μην κολλάνε τα στρώματα κερατίνης. Εξάλλου, η μεγάλη επαφή των νυχιών με το νερό έχει σαν αποτέλεσμα αρχικά αυτά να υπερενυδατώνονται και να μαλακώνουν πολύ. Στη συνέχεια, όμως, αφυδατώνονται με την εξάτμιση του νερού και επειδή δεν έχουν ελαστικότητα, σπάνε.

Συγχρόνως, ορισμένα καλλυντικά προϊόντα, όπως βερνίκια και ξεβαφτικά νυχιών είναι ακατάλληλα και έχουν σαν συνέπεια να αποδυναμώνουν και να φθείρουν τα νύχια. Σε πολλά βερνίκια νυχιών υπάρχει σαν συστατικό η φορμαλδεΐδη, η οποία είναι ένα οικονομικό και ταυτόχρονα δραστικό συντηρητικό, της οποίας, όμως, η ασφάλεια αμφισβητείται. Είναι γνωστές οι επιστημονικές έρευνες που έχουν γίνει για τις βλάβες που προκαλεί σε πειραματόζωα. Η φορμαλδεΐδη χρησιμοποιείται σε πολλές προστατευτικές βάσεις οι οποίες λειτουργούν σαν σκληρυντικό των νυχιών. Ωστόσο, η παρατεταμένη και αδιάκοπη εφαρμογή τους για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να δημιουργήσει σκληρά και άκαμπτα νύχια, με αποτέλεσμα αυτά να ξεφλουδίζουν ή να σπάνε. Η χρήση της, πάντως, στα κοσμετολογικά προϊόντα έχει απαγορευτεί στην Ιαπωνία και τη Σουηδία.

Τα ξεβαφτικά νυχιών, επίσης, περιέχουν ερεθιστικές ουσίες για την ονυχιαία συσκευή, οι οποίες μπορούν να επι-

---

**Όταν το νερό είναι λιγότερο από 16%, τα νύχια γίνονται εύθραυστα. Η αφυδάτωσή τους επέρχεται πιο εύκολα όταν τα νύχια διατηρούνται μακριά.**

---



φέρουν αφυδατωμένα νύχια και να αλλοιώσουν την ποιότητά τους.

Επιπλέον, τα τραύματα προκαλούν αλλοιώσεις στην πλάκα του νυχιού, γεγονός

που επηρεάζει ταυτόχρονα και τη μήτρα και την επιφάνεια του νυχιού. Οι μικροτραυματισμοί που υπόκεινται τα νύχια σε ορισμένα επαγγέλματα, όπως των

υποδηματοποιών ή των ξυλουργών αυξάνουν τον κίνδυνο για εύθραυστα νύχια. Η επαφή, επίσης, με χημικά ερεθιστικά διαλύματα που έχουν οι χημικοί, φωτογράφοι ή οι ζωγράφοι μπορούν να προκαλέσουν αλλοιώσεις στην πλάκα του νυχιού, να διασπασούν τις αλυσίδες των αμινοξέων και να αφυδατώσουν τα επιφανειακά στρώματα.

---

### Αιτίες που προκαλούν εύθραυστα νύχια

#### Κύριοι παράγοντες

#### Δερματικές ασθένειες

#### Συστηματικές ασθένειες

#### Φάρμακα

#### Διατροφική ανεπάρκεια

#### Εξωτερικοί παράγοντες

Φύλο, μεγάλη ηλικία

Έκζεμα, σκληροδερμία, ψωρίαση, ουχοχρόμωση, ομαλός λειχήνας, γηροειδής αλωπεκία, νόσος του Darier  
Σιδηροπενική αναιμία, οστεοπόρωση, καχεξία, νευροπάθειες αιμοδιάλυση, σακχαρώδης διαβήτης, περιφερειακή αρτηριακή νόσος, φηματίωση, αμυλοείδωση, σαρκοείδωση, σύφιλη  
εγκυμοσύνη

Αντιικά φάρμακα, ρετινοειδή, πενικιλίνη

Σίδηρος, σελήνιο, ψευδάργυρος

Βιταμίνες A, B, C, D, E, H

Νερό, καθαριστικά, απορρυπαντικά, επαγγελματικοί τραυματισμοί

---



Τα ξεβαφτικά νυχιών περιέχουν ερεθιστικές ουσίες για την ονυχιαία συσκευή, οι οποίες μπορούν να επιφέρουν αφυδατωμένα νύχια και να αλλοιώσουν την ποιότητά τους.

## Απαραίτητα βήματα για την ενδυνάμωση των νυχιών

- Αποφεύγουμε οποιαδήποτε επεξεργασία, η οποία μπορεί να βλάψει τη μήτρα του νυχιού, καθώς υπάρχει κίνδυνος να εμποδιστεί η ανάπτυξή του.
- Αποφεύγουμε τη συχνή επαφή με το νερό και φοράμε πάντα γάντια κατά τη χρήση απορρυπαντικών. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, κυκλοφορούν εξειδικευμένα προϊόντα με jojoba oil, βιταμίνη E και λάδι από βερούκκοκο που δημιουργούν ένα διαφανές προστατευτικό γάντι στα χέρια σαν ασπίδα προστασίας από τις περιβαλλοντικές επιθέσεις (νερό, καθαριστικά και σκόνη).
- Επιλέγουμε βερνίκια νυχιών που δεν περιέχουν φορμαλδεΐδη και τολουόλιο και ξεβαφτικά νυχιών δίχως ακετόνη και ερεθιστικά συστατικά.
- Χρησιμοποιούμε τις κατάλληλες λίμες που φροντίζουν και ενδυναμώνουν τα νύχια, κάνοντάς τα πιο υγιή και ενισχύοντάς τα να ανακτήσουν τη φυσική τους λάμψη.
- Εκτός από την προσεγμένη διατροφή μας που πρέπει να είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, προσέχουμε την ποιότητα των καλλυντικών που χρησιμοποιούμε και αναζητούμε προϊόντα για τη φροντίδα των χεριών και των νυχιών με αγνά και φυσικά συστατικά. Απολεπίζουμε για παράδειγμα τα χέρια μας με προϊόντα που περιέχουν πραγματικό θαλασσινό αλάτι, βιταμίνες και αγνά αιθέρια έλαια και τα αναζωογονούμε με κρέμες και μάσκες εξειδικευμένες για την τέλεια φροντίδα τους.
- Είμαστε προσεκτικοί σε οποιαδήποτε αλλαγή στο χρώμα και την υφή των νυχιών μας και δεν διστάζουμε να ζητήσουμε τη συμβουλή ειδικών ή του δερματολόγου. Όσο πιο περιποιημένα και υγιή είναι τα νύχια μας, τόσο περισσότερο κομψά και όμορφα φαίνονται και μαζί με αυτά ομορφαίνει ολόκληρο το χέρι μας. Αξίζουν, επομένως, τη φροντίδα μας! ▶

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Robert Baran. Nail beauty therapy: an attractive enhancement or a potential hazard?. J Cosmet Dermatol 2002; 1, 24-29.
2. Robert Baran & Douglas Schoon. Nail fragility syndrome and its treatment. J Cosmet Dermatol 2004; 3, 131-137.
3. Robert Baran & Douglas Schoon. Nail Beauty. J Cosmet Dermatol 2004; 3, 167-170.
4. Robert Baran & Josette Andre. Side effects of nail cosmetics. J Cosmet Dermatol 2005; 4, 204-209.
5. E Haneke. Onychocosmeceuticals. J Cosmet Dermatol 2004; 3, 95-100.
6. M Iorizzo, B M Piraccini & A Tosti. Nail cosmetics in nail disorders. J Cosmet Dermatol 2007; 6, 53-58.
7. M Iorizzo, M Pazzaglia, B M Piraccini, S Tullo & A Tosti. Brittle nails. J Cosmet Dermatol 2004; 3, 138-144.
8. C M E Rowland Payne. Brittle nails, fragile nails. J Cosmet Dermatol 2004; 3, 119-121.
9. T Fitzpatrick, R Johnson, K Wolff, D Suurmond. Κλινική Δερματολογία. Εκδόσεις Πασχαλίδης.
10. Ruth Winter. Cosmetic Ingredients. CROWN trade paperbacks.
11. K. Μουλοπούλου-Καρακίτσου, Δ. Ρηγόπουλος, Ι. Δ. Στρατηγός. Καλλυντικά Συστατικά και Εφαρμογές. Εκδόσεις ΒΗΤΑ.