

Γιατί δεν πρέπει να τρώμε τα νύχια μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:newsbomb.gr

Άλλοι τα τρώνε από αμηχανία, άλλοι από νευρικότητα και άλλοι για να καταπραύνουν το στρες. Όποια κι αν είναι η αιτία, η συνήθεια να τρώει κάποιος τα νύχια του δεν είναι μόνο αντιαισθητική, αλλά και εξαιρετικά ανθυγιεινή.

Η ονυχοφαγία, όπως αποκαλείται επιστημονικά, είναι πολύ συνηθισμένη στους νέους ανθρώπους. Υπολογίζεται ότι ένα στα δύο παιδιά και έφηβοι ηλικίας 10 έως 18 ετών την έχουν εκδηλώσει για κάποια χρόνια της ζωής τους, καθώς είναι μία συνήθεια που συμβάλλει στην καταπολέμηση του στρες (τα παιδιά λ.χ. συχνά αρχίζουν να τρώνε τα νύχια τους όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα στο σχολείο ή με τους φίλους τους).

Στις ηλικίες 18 έως 22 ετών, υπολογίζεται ότι σχεδόν ένας στους τέσσερις νεαρούς ενήλικες εξακολουθούν να τρώνε τα νύχια τους, με τους περισσότερους να σταματούν πλέον όταν φτάνουν στα 30 τους χρόνια.

Η ονυχοφαγία, όμως, δεν είναι αθώα, αλλά μία συνήθεια που κρύβει πολλούς κινδύνους – και οι συνέπειές της δεν περιορίζονται στα προφανή, εξήγησε προ

ημερών στο περιοδικό «Time Magazine» ο ειδικός στην υγεία και την χειρουργική των νυχιών δρ Ρίτσαρντ Κ. Σερ, δερματολόγος στο Ιατρικό Κολέγιο Weill Cornell του Πανεπιστημίου Cornell στη Νέα Υόρκη.

Μετάδοση μικροβίων

Το ότι, λ.χ., τα νύχια είναι φορείς κάθε είδους μικροβίων, ασφαλώς δεν προκαλεί έκπληξη. Όμως το πιο σοβαρό είναι ότι φέρουν μία οικογένεια βακτηρίων που λέγονται εντεροβακτήρια και συμπεριλαμβάνουν την σαλμονέλα και το e.coli.

Τα εντεροβακτήρια βρίσκουν κάτω από το νύχι το ιδανικό περιβάλλον για να αναπτυχθούν και να πολλαπλασιασθούν – και δεν χρειάζεται να είναι κάποιος γιατρός για να αντιληφθεί ότι αν βάλει στο στόμα του βακτήρια του εντέρου, είναι πολύ πιθανό να αρρωστήσει. Όντως, όταν τα βακτήρια αυτά φτάσουν στο στόμα και στο στομάχι, προκαλούν γαστρεντερικές λοιμώξεις που συχνά οδηγούν στην διάρροια και σε τρομερούς πόνους στην κοιλιά.

Στα νύχια μπορεί επίσης να βρουν «καταφύγιο» οι ιοί που προκαλούν λοιμώξεις του αναπνευστικού, όπως η γρίπη και το κρυολόγημα, προσθέτει από την πλευρά του ο δρ Λώρενς Ε. Γκίμπσον, καθηγητής Δερματολογίας στην Ιατρική Σχολή Mayo, στο Ρότσεστερ της Μινεσότα.

Οι ιοί αυτοί μεταδίδονται όταν έρθουν σε επαφή με τον βλεννογόνο (σ.σ. το εσωτερικό τοίχωμα) των ματιών, της μύτης και του στόματος – και αυτός είναι ο λόγος που οι ειδικοί διαρκώς μας λένε να βήχουμε στο μανίκι μας και να μην βάζουμε τα χέρια στο στόμα την εποχή της γρίπης.

Παρωνυχία και μυρμηγκιές

Ο κίνδυνος μετάδοσης μικροβίων, όμως, είναι μία μόνο από τις δυνητικές συνέπειες που απειλούν τους ονυχοφάγους. Ένα άλλο πρόβλημα, λέει ο δρ Σερ, είναι μία λοίμωξη που λέγεται παρωνυχία και χαρακτηρίζεται από εισβολή βακτηρίων βαθιά στο δέρμα, μέσα από μικροσκοπικές αμυχές στα «πετσάκια» γύρω από τα νύχια.

Η παρωνυχία, που συχνά προκαλείται από το επικίνδυνο βακτήριο χρυσίζων σταφυλόκοκκος, είναι μία από τις συχνότερες παθήσεις των νυχιών. Προκαλεί πύον, κοκκίνισμα και «πρήξιμο» στο δέρμα των νυχιών και συχνά απαιτεί χειρουργική αντιμετώπιση και θεραπεία με αντιβιοτικά ή αντιμυκητιακά φάρμακα.

Και μετά, είναι οι μυρμηγκιές (ή μυρμηκίες, επιστημονικά αποκαλούνται ακροχορδόνες). Οι μυρμηγκιές προκαλούνται από ορισμένα στελέχη του ιού των

ανθρωπίνων θηλωμάτων (του γνωστού μας HPV), όταν αυτά εισβάλλουν στο δέρμα από κάποια μεγάλη σχισμή ή από τμήματά του με υπερβολική υγρασία – συνθήκες εξαιρετικά συνηθισμένες σε όσους τρώνε τα νύχια τους. Και σαν να μην έφτανε αυτό, ο HPV μπορεί κάλλιστα να «μεταπηδήσει» από τα δάκτυλα στο στόμα.

Πρόβλημα στα δόντια

Επειδή, όμως, η ονυχοφαγία είναι εξαιρετικά συνηθισμένη σε παιδιά και εφήβους, μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα ακόμα και στα δόντια. «Αναλόγως με την ηλικίαέναρξης και τη διάρκεια της ονυχοφαγίας, το συνεχές δάγκωμα μπορεί να οδηγήσει σε κακή σύγκλιση των δοντιών, αλλαγή του σχήματος των μπροστινών δοντιών ή και στην παρεκτόπισή τους», λέει ο δρ Σερ.

«Τα δόντια δεν είναι προορισμένα να μασούν όλη την ώρα και έτσι όταν κάποιος τρώει τα νύχια του, τα φθείρει ταχύτερα απ' ό,τι όσοι δεν τα τρώνε», προσθέτει ο αισθητικός οδοντίατρος δρ Τόμας Π. Κόνελυ, επίκουρος καθηγητής στο Κολέγιο Οδοντικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κολούμπια, στη Νέα Υόρκη. «Επιπλέον, το δάγκωμα των νυχιών ασκεί μεγάλες πιέσεις στα μπροστινά δόντια και μπορεί να τα εξασθενήσει και υπάρχει κίνδυνος να σπάσουν».

Αν μάλιστα φοράει ένα παιδί ή έφηβος σιδεράκια και τρώει τα νύχια του, «η πρόσθετη πίεση από την ονυχοφαγία μπορεί να οδηγήσει σε εξασθένηση της ρίζας των δοντιών», προειδοποιεί ο δρ Κόνελυ.

Υπάρχει, τέλος, κίνδυνος – αν και μικρός – να είναι τόσο έντονη η ονυχοφαγία, ώστε να φτάνει μέχρι τη ρίζα του νυχιού, όπου πια υπάρχει κίνδυνος να επηρεαστεί η ανάπτυξη και να παραμορφωθούν τα νύχια.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : TA NEA Weekend – ygeia.tanea.gr