



מאמר

## טיפול בהריון [?] שבירת ציפורניים

אצל נשים רבות ישנה מחשבה כי היריון הוא תקופה של פריחה וזוהר. אך מה לעשות, היריון כולל לעיתים גם תופעות פחות נעימות וממש לא "זוהרות". ביניהן התופעה המטרידה של ציפורניים שנשברות. מה הסיבה לדבר? מה ניתן לעשות? והאם זהו מצב חולף?

## מה הם הגורמים לשבירת ציפורניים ?

- שבירות ציפורניים יכולה להיות לעיתים תוצאה של חוסר ברזל או הפרעות מטבוליות אחרות.
- חלק מהתופעה עלול להיות קשור בחשיפה למים, חשיפה לכימיקלים לכה של ציפורניים, חומרים של עיצוב ציפורניים וכיו"ב.

## כיצד ניתן לבדוק הנחות אלו ?

ע"י בדיקת מעבדה פשוטה אליה תופני על ידי רופא עור.

## מה הטיפול המומלץ ?

- הטיפול הוא לוודא האם אינך סובלת מחוסר ברזל וכן להימנע מחשיפה למים או חומרים כימיים אחרים ככל שניתן.
- עד אז ניתן לנסות שימוש בכפפות בעת עבודה במים וכן חומרי סיכוך שומניים.

## חשוב לדעת:

- ציפורניים מתפצלות אינן בעיה של ויטמינים או סידן.
- אין בד"כ קשר בין אכילת או אי אכילת ירקות ופיצול או שבירות ציפורניים. לעיתים אכילת ירקות יכולה להפריע בכך שהן מונעות ספיגת ברזל תקינה.
- התהליך שכיח בהזדקנות ויתרה מזו בקרב אנשים העובדים ממושכות עם מים.