أسباب بقع الأظافر والوقاية منها

تساءلت يوماً. ما هي هذه البقع البيضاء على الأظافر وماذا تعني؟ هذه البقع البيضاء هي مصدر قلق دائم بالنسبة للكثيرين.

في البداية لابد أن نعلم أنّ هذه البقع البيضاء على الأظافر تنتج عن مرض يصيب قاعدة الأظافر، وهي عبارة عن علامات بيضاء صغيرة سطحية جداً، ويمكن مقارنتها بالكدمة الصغيرة على الأظافر، وتنمو هذه البقع في غضون أسابيع، أو أشهر، وقد تزول بدون أي تدخل طبي.

أسباب ظهور البقع البيضاء على الأظافر:

1. أمراض الفطريات.

2. نقص الكالسيوم والزنك يؤديان إلى ظهورها.

3. التعرض المستمر إلى البرد.

4. فقر الدم "الأنيميا" الناتجة عن نقص الحديد.

كيف أتجنب ظهور البقع البيضاء على الأظافر؟

من المهم تناول الأطعمة الغنية بالحديد والكالسيوم وفيتامين (ب) والبوتاسيوم والتي نجدها في منتجات الصويا والكرفس والبيض…

أطعمة مهمة لتقوية الأظافر وتغذيتها:

(اللوز، الثوم، السبانخ، التونة، القرفة).