

เล็บ

1. ความรู้เกี่ยวกับเล็บ

เล็บเป็นส่วนหนึ่งของผิวหนังที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อช่วยให้นิ้วมือหยิบจับของได้สะดวก ถัดขึ้น และสามารถบ่งบอกถึงสุขภาพอนามัยของผู้เป็นเจ้าของได้ เล็บนั้นประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ตัวเล็บ (nail plate) และเนื้อเยื่อรองรับเล็บ (nail bed) โดยปกติเล็บจะงอกยาวสม่ำเสมอประมาณวันละ 0.1 มิลลิเมตร เล็บที่มีสุขภาพดี จะเป็นมัน เห็นเป็นสีชมพูเรียบสม่ำเสมอ ไม่ขรุขระ เปื่อยยุ่ย เล็บที่ขรุขระมักเกิดจากเชื้อรา เล็บที่ยาวเกิน ไปมักมีลักษณะขรุขระ ส่วนเล็บที่ดูแห้งกระด้างอาจเกิดจากการที่เล็บสัมผัสกับสารเคมีนานๆ เช่น ผงซักฟอก หรือน้ำยาล้างเล็บ ควรบำรุงเล็บด้วยน้ำมันหรือครีมทาผิว เพื่อให้เล็บชุ่มชื้นและยืดหยุ่นได้ดีขึ้น ส่วนการที่มีจุดสีขาวบนเล็บ หรือที่เรียกว่า "ดอกเล็บ" นั้น ไม่ได้แสดงว่าผู้นั้นเจ็บป่วยด้วยโรคใดๆ แต่เกิดจากเล็บถูกกระทบกระแทกโดยไม่รู้ตัว และมีฟองอากาศแทรกในเนื้อเล็บ เมื่อเล็บงอกยาวออกมา ตำแหน่งของจุดสีขาวนี้จะค่อยๆ เลื่อนออกไปสู่ปลายเล็บ และถูกตัดออกไปพร้อมกับปลายเล็บในที่สุด

2. อันตรายจากเครื่องสำอางสำหรับเล็บ

เครื่องสำอางสำหรับเล็บที่ใช้กันมาก และพบปัญหาบ่อย คือ น้ำยาทาเล็บ ผู้ใช้บางรายอาจเกิดอาการแพ้ หรือระคายเคือง เป็นผื่นแดง บวม ซึ่งพบทั้งบริเวณรอบๆ เล็บ และบริเวณอื่นๆ ที่เล็บ ไปสัมผัสถึง เช่น เปลือกตา คอ หน้าอก เป็นต้น และที่น่าสังเกต คือ มักจะพบการแพ้ที่บริเวณต่างๆ ของร่างกาย บ่อยกว่าบริเวณรอบๆ เล็บ เสียอีก ดังนั้น ถ้าพบความผิดปกติที่ผิวหนัง อย่าลืมนึกถึงการแพ้ น้ำยาทาเล็บ ไว้ด้วย สารเคมีในน้ำยาทาเล็บที่ทำให้แพ้ ได้แก่ สารประเภทลิและสารที่ทำให้เกิดฟิล์มเป็นมันวาว เป็นต้น ส่วนน้ำยาที่ใช้ลอกเนื้อที่โคนเล็บ (cuticle remover) นั้น มักมีสารเคมีที่เป็นด่างผสมอยู่ด้วย เช่น โซเดียมไฮดรอกไซด์ (sodium hydroxide) ถ้าทิ้งไว้บนเล็บนานเกิน 20 นาที ก็จะทำให้เกิดการระคายเคืองได้เช่นกัน เนื่องจากน้ำยาทาเล็บส่วนใหญ่จัดเป็นเครื่องสำอางทั่วไป ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ และต้องมีฉลากภาษาไทยที่ระบุสาระสำคัญไว้อย่างครบถ้วน ได้แก่ ชื่อเครื่องสำอาง, ประเภทหรือชนิด, ส่วนประกอบสำคัญ, ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต, วันเดือนปีที่ผลิต, วิธีใช้ และปริมาณสุทธิ

3. การไปทำเล็บที่ร้านเสริมสวย

การไปให้ช่างเสริมสวยทำเล็บนั้น อาจสะดวกสบายก็จริง แต่สิ่งที่ควรคำนึงถึงอย่างยิ่งก็คือเรื่องของความสะอาดของสถานที่และอุปกรณ์ ความรู้ความชำนาญของช่าง รวมทั้งคุณภาพของผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่ทางร้านเลือกใช้ ความสะอาดของอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพราะหากมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ปะปนกันหลายคน หรือไม่มีการทำความสะอาดอย่างดี ก็มีโอกาที่จะเกิดอันตรายจากการติดเชื้อได้ง่าย ความชำนาญของช่างก็เช่นเดียวกัน ถ้าช่างที่ไม่มีความรู้เพียงพอ ตัดเล็บ หรือลอกเนื้อเยื่อที่โคนเล็บลึกเกินไป ก็อาจเกิดอันตรายจากการติดเชื้อตามมาได้ และประการ

สุดท้าย คือ คุณภาพของผลิตภัณฑ์ต่างๆที่ใช้ในร้าน มีความปลอดภัยน่าเชื่อถือเพียงใด ผู้บริโภคมีโอกาสทราบหรือไม่ ว่ากำลังใช้ผลิตภัณฑ์ใดอยู่ มีฉลากภาษาไทยหรือไม่ ใช้กฎวิธีหรือเปล่า มีสารที่เคຍแพ้หรือไม่ ข้อมูลเหล่านี้หากเป็นไปได้ควรตรวจสอบก่อนที่จะเข้ารับบริการ ดังนั้น หากคุณจะดูแลสืบสวด้วยตัวคุณเองจะปลอดภัยกว่าไหม