

 שלחו להדפסה

**כתוב בציפורן**

## מדריך: כך תאבחנו בעיות רפואיות לפי הציפורניים

**פסים לאורך או לרוחב, צבע משונה, כתמים בשלל צבעים, ואף שקערוריות! כל אלה ועוד יכולים לתת לכם מושג מהימין על מצב בריאותכם. לשמור, בלי לגזור אראלה טהרלב בן-שחר**

לפני שבוע, כשקצצתי את ציפורניו של בני, הבחנתי בכתמים הלבנים. על מה הם מעידים? שאלתי את עצמי. נזכרתי שבילדותי טענו שזה סימן לחוסר תזונתי, אולי בסידן. אלא שלפתע עלו בי ספקות: מי אמר את זה? האם זה אינו אלא מיתוס נוסף שנותץ מזמן?



אבחון דרך הציפורניים  
צילום: גלית קוסובסקי

 לחצו כאן להגדיל הטקסט

פנייה למומחים הסירה את כל הספקות. לטענת רופאי העור והמטפלים המשלימים, הציפורניים אכן יכולות להוות חלון למצבנו הבריאותי, בין אם מדובר במצבים רפואיים חשובים ואף מסכני חיים ובין אם מדובר בחסרים תזונתיים. אלא שהאבחון מורכב מאוד והוא בגדר הערכות בלבד, ואינו מהווה תחליף לבדיקות רפואיות מקיפות.

הנה כמה דברים שהציפורניים יכולות ללמד אתכם:

### סימנים שלא מצריכים בדיקת רופא

#### כתמים לבנים קטנים

**ברפואה מערבית:** טראומה מינורית לציפורן או רגישות לתכשירי ציפורניים.

**ברפואה משלימה:** מחסור בסידן, צורן או מינרלים.

#### ציפורניים שגדלות מהר

**ברפואה מערבית:** סימן שאתה צעיר.

**רפואה משלימה:** סימן לכליות חזקות או תנועה חזקה של הכבד.

#### פסים אורכיים (מסוגים שונים)

**ברפואה מערבית:** עדות לגיל מבוגר בדרך כלל.

**ברפואה משלימה:** עלול להעיד על בעיות עיכול, צריכה גבוהה של פחמימות ומלח וחוסר בחלבונים. ייתכן גם תפקוד ירוד של הכליות והכבד וחולשה כללית.

#### שקעים רוחביים לאורך הציפורן

**ברפואה מערבית:** עלול להעיד על מחלת חום שאירעה בזמן האחרון.

**ברפואה משלימה:** עלול להעיד על מערכת עצבים רגישה, לחץ, מתח או טפילים במעיים.

#### היפרדות הציפורן ממיטת הציפורן (אוניקוליזיס)

**ברפואה מערבית:** עלול להעיד על טראומה לציפורן, פסוריאזיס או בעיה בבלוטת התריס.

**ברפואה משלימה:** אין התייחסות.

ציפורניים קעורות כמו כפית

**ברפואה מערבית:** עלול להעיד על חוסר בברזל או טראומה לציפורן.  
**ברפואה משלימה:** עלול להעיד על חולשה של עמוד השדרה, תזונה לא נכונה או מחסור בסידן.

**דלקת של מיטת הציפורן, עור אדום ונפוח מסביב לציפורן**  
**ברפואה מערבית:** שיגעון לניקיון, סימן לקרצוף ושטיפה מוגברים.  
**ברפואה משלימה:** אין התייחסות.

## **אולי כדאי לראות רופא**

### **ציפורניים שבירות**

**ברפואה מערבית:** עלול להעיד על מחסור בברזל או חשיפה ממושכת למים.  
**ברפואה משלימה:** עלול להעיד על מחסור בסידן, בוויטמינים או במינרלים או על מגוון תסמונות כמו: עיכול ירוד, חולשה, מחזור לא סדיר, דיכאון, הפרעות שינה.

### **שטחים לבנים נרחבים של הציפורן**

**ברפואה מערבית:** עלול להעיד על בעיות בכבד או בכליות (צהבת, למשל).  
**ברפואה משלימה:** עלול להעיד על בעיה בדם כגון אנמיה או על בעיות בבלוטת התריס.

### **ציפורניים צהובות**

**ברפואה מערבית:** עלול להעיד על מחלת ריאות או על בעיות במערכת הלימפה (מערכת ניקוז הנוזלים).  
**ברפואה משלימה:** עלול להעיד על בעיות בכבד או בכיס המרה.

### **פס שחור בציפורניים**

**ברפואה מערבית:** חשש למלנומה (סרטן העור).  
**ברפואה משלימה:** אין התייחסות.

### **שינוי בצורת כלי הדם בבסיס הציפורן**

**ברפואה מערבית:** עלול להעיד על מחלת רקמת החיבור.  
**ברפואה משלימה:** אין התייחסות.

### **כתמים צהובים**

**ברפואה מערבית:** עלול להעיד על פסוריאזיס או על פטרת.  
**ברפואה משלימה:** אין התייחסות.

### **דימומים קטנים בציפורניים**

**ברפואה מערבית:** עלול להעיד על מחלה זיהומית של הלב.  
**ברפואה משלימה:** אין התייחסות.

### **קלאבינג - עיבוי הרקמה הרכה שמתחת לציפורן**

**ברפואה מערבית:** חשש לסרטן ריאות או לדלקת במערכת העיכול.

**ברפואה משלימה:** עלול להעיד על בעיות לב ובעיות נשימה, אי ספיקת לב או ריאות.

**שקערוריות או חורים בציפורניים**

**ברפואה מערבית:** חשש לפסוריאזיס.

**ברפואה משלימה:** עלול להעיד על פסוריאזיס או על מחסור באנזימי עיכול ובעיה בעיכול.

ייעוץ מקצועי: ד"ר רינה סגל, רופאת עור בכירה, מחלקת עור, המרכז הרפואי רבין; ד"ר יונתן שפירא, מומחה למחלות עור ומין, מנהל מרפאת שיער וציפורניים, המרכז הרפואי תל אביב (איכילוב); ד"ר רואי גוניק, ד"ר לרפואה סינית, ד"ר לנטורופתיה והומיאופת; יפה שמעוני, נטורופתית N.D.

לחצו כאן <<

**עשו מנוי למנטה**



**תגיות:** מנטה | ציפורניים  
[חזרה](#)