

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ตัดเล็บให้ถูกวิธี เพื่อสุขอนามัยที่ดีของร่างกาย”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ การตัดเล็บเป็นการดูแลสุขลักษณะของร่างกายที่สำคัญอย่างหนึ่ง เพราะนอกจากจะทำให้เล็บดูสวยงามสะอาดสะอ้านแล้ว ยังช่วยลดการสะสมของสิ่งสกปรกและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคต่าง ๆ ที่อาจเป็นต้นเหตุของการติดเชื้อได้

เล็บเป็นอวัยวะที่ปกคลุมบริเวณปลายนิ้วมือและนิ้วเท้า เล็บมีหน้าที่ช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับปลายนิ้ว ช่วยให้นิ้วมือหยิบและฉีกวัตถุชิ้นเล็ก ๆ ได้ ช่วยในการเคลื่อนไหวของเท้า ทั้งยังอาจเป็นอวัยวะที่บ่งบอกโรคหรือภาวะเจ็บป่วยต่าง ๆ รวมถึงบ่งบอกนิสัยและบุคลิกของเจ้าของเล็บได้เช่นกัน ดังนั้น การดูแลเล็บให้มีสุขลักษณะที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญที่เราควรใส่ใจ ทั้งอุปกรณ์ที่ใช้ในการตัดเล็บ ควรต้องมีความสะอาด และนับเป็นของใช้ส่วนตัวและไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจเป็นสาเหตุของการแพร่กระจายเชื้อโรค รวมไปถึงการตัดเล็บอย่างถูกวิธี ซึ่งเราสามารถตัดเล็บเพื่อสุขอนามัยที่ดีได้ตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ล้างมือและเท้าให้สะอาดแล้วเช็ดให้แห้งก่อนตัดเล็บ หรือตัดเล็บหลังอาบน้ำ เพราะเล็บจะนิ่มและทำให้ตัดได้ง่าย
2. เลือกใช้กรรไกรตัดเล็บที่มีขนาดพอดี ไม่ใหญ่จนเกินไป และควรเหลื่อตัดให้เหลือพื้นที่ปลายเล็บไว้เล็กน้อย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับรอยต่อระหว่างเล็บและเนื้อใต้เล็บ
3. หากตัดเล็บมือ ควรตัดปลายเล็บในลักษณะตรง หรือตัดโค้งตามรูปเล็บ เพื่อคงความแข็งแรงของเล็บในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่วนเล็บเท้าควรตัดปลายเล็บในลักษณะตรงเท่านั้น เพื่อลดการเกิดปัญหาเล็บขบ
4. ตะไบปลายเล็บไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ไม่ควรตะไบกลับไปกลับมา เพราะอาจทำให้เล็บไม่แข็งแรง
5. ไม่ควรตัดจนมุมเล็บ เพราะอาจทำให้เสี่ยงต่อการระคายเคืองหรือติดเชื้อได้
6. หลังตัดเล็บ ทำความสะอาดมือและเท้าแล้วเช็ดให้แห้ง จากนั้นทาครีมหรือโลชั่นบำรุงผิวเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น ความนิ่ม และความยืดหยุ่นให้กับเล็บ เพราะหากเล็บแห้งจะทำให้เสี่ยงเกิดเล็บฉีกได้ง่าย

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ถึงแม้การตัดเล็บจะเป็นวิธีการในรักษาสุขอนามัยที่ดีของร่างกาย แต่ก็มีข้อควรระวัง คือ ไม่ควรตัดเล็บเป็นประจำทุกวัน หรือตัดเล็บให้สั้นจนจนชิดเนื้อมากเกินไป เพราะจะทำให้มีอาการเจ็บบริเวณเล็บและเนื้อปลายเล็บ เมื่อเวลาผ่านไปอาจทำให้เล็บมีรูปร่างที่ผิดแปลกไปจากเดิม อีกทั้งยังส่งผลต่อการงอกของเนื้อเล็บ ทำให้เล็บมีลักษณะผิดปกติ จนอาจเกิดเล็บขบหรืออักเสบและเป็นหนองได้

ทั้งนี้ หากได้รับบาดเจ็บจากการตัดเล็บจนทำให้เล็บฉีกขาด เป็นแผลลึก มีเลือดไหล ฟกช้ำ ห้อเลือด หรืออักเสบและเป็นหนอง ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างเหมาะสมต่อไปครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “ตัดเล็บให้ถูกวิธี เพื่อสุขอนามัยที่ดีของร่างกาย”

เรียบเรียงโดย ปาณิสรา พานแก้ว/ เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : พบแพทย์.com