

ماذا تفعل عند حدوث تغييرات في الأظافر؟

قد تحدث تغييرات في أظافر اليدين، أو أظافر القدمين، أو كليهما. وقد تؤثر هذه التغييرات في مظهر الأظافر، أو إحساسها، أو وظيفتها. وقد تكون هذه التغييرات مؤقتة، أو قد تستمر لفترة أطول.

كيف يتم التعامل مع تغييرات الأظافر؟

ليست كل تغييرات الأظافر بحاجة إلى علاج. ويعتمد العلاج على العلامات أو الأعراض التي تعاني منها. فعلى سبيل المثال، قد تُستخدم الأدوية لعلاج الألم أو العدوى.



ما أسباب تغييرات الأظافر لدى المصابين بالسرطان؟

قد تحدث تغييرات الأظافر لأسباب عديدة، ومنها:

- علاجات السرطان، مثل العلاج الكيميائي، والعلاج المناعي، والعلاج الدوائي الموجه



- بعض أنواع السرطان، مثل سرطان الجلد
- أدوية أو علاجات تُستخدم لحالات صحية أخرى

ماذا يمكنك فعله للمساعدة في الوقاية من تغييرات الأظافر أو التعامل معها؟

• افحص يديك وقدميك يوميًا لملاحظة أي تغييرات في أظافرك.



ما هي بعض التغييرات الشائعة التي قد تطرأ على الأظافر؟

- قد تؤثر تغييرات الأظافر في صفيحة الظفر (وهي الجزء الصلب الظاهر من الظفر) وفي سرير الظفر (النسيج الموجود تحت صفيحة الظفر). وتشمل بعض التغييرات الشائعة ما يلي:
- ظهور مناطق داكنة تحت الظفر تشبه الكدمات، وغالبًا ما تُلاحظ قرب الجلد المحيط بأسفل الظفر
- تشققات صغيرة ورفيعة، أو جروح أو تمزقات عميقة في طرف الإصبع، أو في صفيحة الظفر، أو في سرير الظفر، وقد تكون مؤلمة
- خطوط حمراء صغيرة ناتجة عن نزيف بسيط تحت صفيحة الظفر
- اسمرار الجلد المحيط بالظفر أو تغير لون الظفر نفسه
- احمرار، وأحيانًا تورم، في سرير الظفر والجلد المحيط بالإصبع أو إصبع القدم، وقد يكون ذلك علامة على وجود عدوى وقد يسبب ألمًا
- انفصال صفيحة الظفر عن سرير الظفر، مما قد يزيد من خطر العدوى ومن احتمال سقوط الظفر
- فقدان صفيحة الظفر بالكامل، وهو ما قد يكون مؤلمًا ويزيد من خطر العدوى إلى أن ينمو الظفر من جديد
- ظهور خطوط أو نتوءات أو تغييرات لونية في صفيحة الظفر، والتي غالبًا ما تختفي تدريجيًا مع نمو الظفر بعد انتهاء العلاج



- تجنب إصابة أظافرك قدر الإمكان.
- استخدم طبقة طلاء أظافر قابلة للذوبان في الماء (مثل طلاء الأظافر العادي) على الأظافر التي تحتوي على خطوط، أو التي تكون هشة، أو المعرضة للتشقق
- احرص على إبقاء أظافرك قصيرة؛ فالأظافر القصيرة أقل عرضة للتكسر أو التعليق بالأشياء.
- حافظ على نظافة أظافرك للمساعدة في الوقاية من العدوى.
- ارتدِ قفازات لحماية أظافرك عند تعريضها للماء (مثل غسل الصحون)، أو عند البستنة، أو التنظيف.
- تجنب العناية التجميلية بالأظافر (المانيكير والباديكير).
- ارتدِ أحذية واسعة ومريحة.
- تجنب الضغط على سرير الظفر في اليدين والقدمين.
- اسأل فريق الرعاية الصحية المعالج لك عن أي علاجات منزلية قبل تجربتها.

متى يجب التحدث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟

اسأل فريق الرعاية الصحية المعالج لك عمًا إذا كان علاجك قد يسبب تغييرات في الأظافر. اسأل عن نوع التغييرات التي ينبغي الانتباه لها وكيفية التعامل معها. أخبر فريق الرعاية الصحية فورًا إذا لاحظت أي تغييرات في الأظافر، أو تورمًا، أو احمرارًا، أو ألمًا حول الظفر.



للمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org/arabic أو الاتصال بنا على الرقم: 1-800-227-2345. نحن هنا من أجلك عندما تحتاج إلينا.

