تظهر على الأظافر... إليك (4) علامات تكشف ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار!

افاد خبراء في الصحة أن:"الأظافر يمكن أن تكشف علامات تحذيرية خفية تشير إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول".

وتتعدد التغيرات التي قد تحدث في الأظافر نتيجة لتراكم الكوليسترول، ومن خلال ملاحظة هذه التغيرات، يمكنك اتخاذ خطوات مبكرة لمعالجة المشكلة قبل أن تتفاقم.

- تغير لون الأظافر إلى الأصفر

قد يحدث هذ التغير نتيجة لتراكم الكوليسترول تحت الجلد، ما يؤدي إلى ظهور بقع صفراء صغيرة تعرف بـ "زانثوماس". وعلى الرغم من أن هذه التغيرات قد تكون غير ملحوظة في البداية، إلا أنها قد تصبح أكثر وضوحا مع مرور الوقت، ما يساعدك في اكتشاف المشكلة مبكرا.

- فقدان اللون الوردي للأظافر

عادة ما يكون اللون الوردي للأظافر نتيجة لتدفق الدم السليم من خلال الأوعية الدموية في اليدين. ولكن في حالة ارتفاع الكوليسترول، قد يتسبب انسداد الأوعية الدموية في تقليل تدفق الدم إلى الأظافر، ما يؤدي إلى شحوب الأظافر وفقدان اللون الوردي الطبيعي.

وإذا لاحظت تغيرات في لون أظافرك، فقد يكون ذلك إشارة إلى قلة تدفق الدم بسبب ارتفاع مستويات الكوليسترول.

- تغير سماكة الأظافر

يمكن أن يؤدي ارتفاع الكوليسترول إلى تغييرات في سماكة الأظافر، فقد تصبح أكثر سمكا من المعتاد أو تصبح هشة وسهلة الكسر.

وإذا لاحظت هذه التغيرات في أظافرك، فقد يكون ذلك بسبب تأثير الكوليسترول على الدورة الدموية والصحة العامة للأظافر.

- ظهور خطوط داكنة تحت الأظافر

في بعض الحالات النادرة، قد تتسبب مستويات الكوليسترول المرتفعة في ظهور خطوط داكنة تحت الأظافر، المعروفة بـ"نزيف الشظايا". وهذه الخطوط هي بقع صغيرة من الدم قد تظهر تحت أظافر اليدين أو القدمين، ويمكن أن تكون نتيجة لتأثر الأوعية الدموية بسبب تراكم الكوليسترول.

وعلى الرغم من أن ارتفاع الكوليسترول غالبا لا يسبب أعراضا ملحوظة في مراحله المبكرة، إلا أنه يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة في المستقبل، مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية. ويطلق على الكوليسترول المرتفع "القاتل الصامت" لأن الكثير من الناس قد لا يلاحظون الأعراض حتى يحدث تهديد صحي كبير.