Волосся та нігті - це дві частини нашого тіла, які можуть розповісти багато цікавого про наше здоров'я та загальний стан організму.

***Що таке волосся?***

Волосся - це нитка, яка росте з волосяного фолікула в дермі шкіри. Він складається в основному з щільно упакованих, наповнених кератином клітин, званих кератиноцитами. Тіло людини покрите волосяними фолікулами, за винятком кількох областей, включаючи слизові оболонки, губи, долоні рук та підошви ніг.

**які бувають типи волосся**

* Пряме волосся: Це тип волосся, яке росте без будь-яких звивин або хвиль.
* Хвилясте волосся: Це волосся має легкі хвилі або кучерявість, що додає об'єм та текстуру.
* Кучеряве волосся: Це волосся, яке має глибокі, виразні кучері або спіралеподібні звивини.
* Тонке волосся: Тонке волосся характеризується тим, що воно має меншу діаметральну ширину, що може зробити його вразливішим на пошкодження.
* Густе волосся: Густе волосся має велику кількість волосин на кожній ділянці шкіри голови, що надає відчуття густоти та об'єму.
* Сухе волосся: Сухе волосся має тенденцію до втрати вологи, що може призводити до посічених кінчиків та ламкості.
* Жирне волосся: Жирне волосся виробляє більше природного масла, що може призводити до вигляду жирних або важких волосся.
* Смішаний тип волосся: Це коли різні частини голови мають різні типи волосся. Наприклад, коріння волосся може бути жирним, а кінчики - сухими.

**Будова волосся**

Частина волоса, яка розташована всередині фолікула, називається коренем волосся. Корінь - єдина жива частина волосся. Та частина волосся, яка видно над поверхнею шкіри, - волосяний стрижень. Стрижень волоса не має біохімічної активності і вважається мертвим.іст волосся починається всередині фолікула. Кожен волосяний фолікул містить стовбурові клітини, які можуть продовжувати ділитися і дозволяти волоссю рости. Стовбурові клітини також можуть відростити нове волосся після випадання. Ще одна структура, пов'язана з волосяним фолікулом, - сальна залоза, яка виробляє жирне шкірне сало, яке змащує і сприяє водонепроникності волосся. До фолікулу також прикріплюється крихітна арректорная м'яз. Коли він стискається, фолікул рухається і волосся в фолікулі встає.

**Функції волосся**

У людини одна функція волосся на голові - забезпечити ізоляцію і допомогти голові зберігати тепло. Волосся на голові також захищають шкіру на голові від пошкоджень ультрафіолетовим світлом. Обговорюється функція волосся в інших місцях на тілі. Одна ідея полягає в тому, що волосся на тілі допомагають нам зігрітися в холодну погоду. Коли тіло занадто холодне, м'язи арректора pili скорочуються і змушують волоски встати, захоплюючи шар теплого повітря над епідермісом. Однак це ефективніше у ссавців, які мають густе волосся або хутро, ніж у відносно безволосих людей.Людське волосся також має важливу сенсорну функцію. Сенсорні рецептори у волосяних фолікулах можуть відчувати, коли волосся рухається, незалежно від того, рухається воно через вітер або дотик фізичного предмета. Рецептори також можуть забезпечити чуттєве усвідомлення наявності паразитів на шкірі. Деякі волоски, наприклад вії, особливо чутливі до присутності потенційно шкідливої речовини. Брови захищають очі від бруду, поту та дощу. Крім того, брови відіграють ключову роль в невербальному спілкуванні . Вони допомагають висловити такі емоції, як смуток, гнів, здивування та хвилювання.

**Як за станом волосся дізнатися про стан організму​**

Ось деякі ознаки стану організму, які можна помітити через стан волосся:

* Випадіння волосся: Перевищена втрата волосся може бути ознакою дефіциту важливих живильних речовин, таких як залізо, цинк або біотин, а також може вказувати на проблеми зі щитовидною залозою або гормональні порушення.
* Ламкість волосся: Ламкість волосся може свідчити про недостатнє надходження вологи та жирів, недостатнє споживання білків та вітамінів групи B.
* Сухість шкіри голови: Це може бути ознакою недостатнього зволоження, а також може бути пов'язане з певними шкірними захворюваннями або дерматитом.
* Поява посічених кінчиків: Це може бути результатом поганого догляду за волоссям, частого використання термічних приладів (наприклад, фен або праски), або може вказувати на нестачу важливих поживних речовин.
* Зміни в текстурі або колорі волосся: Різкі зміни в текстурі або колорі волосся можуть бути ознакою серйозних проблем зі здоров'ям, таких як діабет, анемія, захворювання щитовидної залози або інші медичні стани.
* Видимі ознаки стресу: Стрес може впливати на стан волосся, призводячи до випадіння або ламкості.

***Що таке нігті?***

Нігті є допоміжними органами шкіри. Вони складаються з листів відмерлих кератиноцитів і виявляються на далеких, або дистальних кінцях пальців рук і ніг. Кератин в нігтях робить їх жорсткими, але гнучкими.

**Будова**

Ніготь має три основні частини: корінь, пластину і вільний край. Інші структури навколо або під нігтем включають нігтьове ложе, кутикулу та нігтьову складку. Нігті ростуть з глибокого шару живої епідермальної тканини, відомої як матрикс нігтя, на проксимальному кінці нігтя. Нігтьовий матрикс оточує корінь нігтя. Він містить стовбурові клітини, які діляться з утворенням кератиноцитів, які є клітинами, які виробляють кератин і складають ніготь.

Корінь нігтя - це частина нігтя, що знаходиться під поверхнею шкіри на ближньому або проксимальному кінці нігтя. Саме там починається ніготь.

Нігтьова пластина (або тіло) - це зовнішня по відношенню до шкіри частина нігтя. Це видима частина нігтя.

Вільний край - це частина нігтя, яка виступає за дистальний кінець пальця або пальця ноги. Це частина, яка вирізається або підпилюється, щоб ніготь не обрізаний.

Нігтьове ложе - це ділянка шкіри під нігтьовою пластиною. Він має рожевий колір через наявність капілярів в дермі.

Кутикула являє собою шар відмерлих епітеліальних клітин, який перекривається і покриває край нігтьової пластини. Він допомагає ущільнити краю нігтя, щоб запобігти інфікуванню підстилаючих тканин.

Нігтьова складка - це борозенка в шкірі, в яку закладені бічні краї нігтьової пластини.

**призначення нігтів**

Нігті виконують кілька важливих функцій, які сприяють здоров'ю та добробуту людини:

* Захист: Нігті захищають кінчики пальців рук і ніг від механічних пошкоджень та травм. Вони діють як щит для ділянок тіла, які часто використовуються та схильні до впливу зовнішнього середовища.
* Підвищення чутливості: Нігтьове ложе допомагає збільшити тактильну чутливість кінчиків пальців завдяки тісному зв'язку з нервовими закінченнями, дозволяючи людині відчувати дрібні деталі та текстури.
* Поліпшення функцій захоплення та маніпуляції: Нігті сприяють точнішому та ефективнішому захопленню предметів, дозволяючи виконувати складні завдання, такі як письмо, шиття або використання інструментів.
* Естетична функція: Нігті є важливою частиною зовнішнього вигляду, вони можуть бути прикрашені лаком, нарощуванням або мистецтвом дизайну нігтів, що відображає особистість та стиль індивіда.
* Здоров'я та діагностика: Стан нігтів може відображати загальний стан здоров'я організму. Зміни в кольорі, текстурі або формі нігтів можуть бути ранніми показниками хвороб або нутрієнтних дефіцитів.
* Соціальна та комунікаційна функція: Нігті можуть використовуватися для підкреслення жестів та невербального спілкування, що збагачує міжособистісну взаємодію.

**Як за станом нігтів дізнатися про стан організму​**

Стан нігтів може бути важливим індикатором загального стану організму. Ось деякі зміни в нігтях, які можуть вказувати на можливі проблеми зі здоров'ям:

* Зміни в колірі: Білі плями або смуги можуть свідчити про проблеми зі здоров'ям печінки. Жовті нігті можуть бути ознакою грибкової інфекції. Бліді або блакитні нігті можуть вказувати на проблеми з кровообігом або кисневою недостатністю.
* Товщина та форма: Товсті або опуклі нігті можуть бути ознакою псоріазу або грибкової інфекції. Роздвоєні нігті можуть вказувати на нестачу поживних речовин або пошкодження.
* Лунки або виїмки: Можуть свідчити про дефіцит певних вітамінів, зокрема вітамінів групи B, а також можуть бути ознакою псоріазу або артриту.
* Посічені кінчики: Можуть вказувати на нестачу вологи або білків у раціоні, а також на надмірне використання хімічних засобів для миття та догляду за нігтями.
* Швидкість росту: Повільний ріст нігтів може бути пов'язаний з поганою кровообігом або хронічними захворюваннями.
* Зміни в структурі: Зміни у текстурі, такі як поява борозен або горбків, можуть бути ознакою захворювань, таких як псоріаз або екзема.