10 วิธีดูแลมือ เท้า และเล็บ

นำเสนอเมื่อ : 9 ต.ค. 2551

ถ้าพูดถึงแฟชั่นแล้ว ทุกส่วนในร่างกายของเราก็มีสิทธิที่จะอัพเดทแฟชั่นได้เท่า ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นผมที่ต้องคอยตามเทรนด์สี ทรง หรือจะเป็นร่างกาย ที่มักถวิลหาเสื้อผ้าที่ทันสมัย แบบ สีที่ไม่เอาท์ เท้าก็ยังต้องการรองเท้าแบบที่ใส่สบาย แต่ไม่ตกเทรนด์ หรือแม้กระทั่งเล็บ ก็ยังต้องการการแต่งแต้มสีสันเพื่อความสวยงาม

และวันนี้เราก็มี 10 วิธีการดูแลมือ เท้า หลังจากที่ทำงานหนักมาตลอดทั้งวัน และเล็บที่ไม่ค่อยได้หายใจเมื่อคุณแต่งแต้มสีสันลงไป

เริ่มต้น **เราต้องทำความสะอาดมือ เท้า และเล็บ เสียก่อน** โดยการใช้แปรงขนนุ่ม กับสบู่อ่อน ๆ ถูเบา ๆ บริเวณมือ เท้า และเล็บ อย่าลืมที่จะถูใต้เล็บด้วยละ
เพราะบริเวณดังกล่าวเป็นบริเวณที่มีเชื้อโรคเข้าไปสะสมอยู่มากที่สุด หลังจากนั้นก็ล้างออกด้วยน้ำอุ่น

2. **ควรตัดเล็บมือเป็นประจำ สัปดาห์ละครั้ง ส่วนเล็บเท้า 2-3 สัปดาห์ต่อครั้ง**
ไม่ควรตัดเล็บจนชิดบริเวณผิวหนังส่วนปลายนิ้วเกินไปเพราะนอกจากจะเสี่ยงต่อการเป็นแผลแล้วยังทำให้พื้นที่หน้าเล็บสั้นลงได้ และถ้าตัดชิดขอบลึกลงไปเรื่อยๆ จะดูเหมือนเล็บของคนที่ชอบกัดเล็บซึ่งไม่สวยงาม
สำหรับเล็บเท้าควรตัดในแนวตรงเป็นทรงเหลี่ยม
ไม่ควรตัดเล็บลงซอกข้างเล็บมากเกินไปเพราะอาจทำให้เกิดเล็บขบได้

3. **รับประทานที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ**
เพราะเล็บก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่ต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโตเหมือนกัน
ส่วนสารอาหารที่เล็บต้องการ เช่น โปรตีน วิตามินเอ ซี และอี
รวมถึงแร่ธาตุสังกะสีที่มีอยู่ในอาหารทะเลและเมล็ดธัญพืช

4. นอกจากสารอาหารแล้ว การ**ทาโลชั่นบำรุงผิวเป็นประจำทุกวัน**
ยังช่วยป้องกันผิวมือไม่ให้หยาบกระด้าง โดยเฉพาะหลังจากที่มือต้องสัมผัสกับสารเคมีต่าง ๆ เช่น ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน อีกวิธีหนึ่งที่เป็นการป้องกันก็คือ ในช่วงที่ต้องสัมผัสกับสารเคมีต่าง ๆ ก็ให้สวมถุงมือทุกครั้ง

5. **นวดนิ้วมือและเท้าด้วยครีมบำรุงหรือน้ำมันบำรุงผิว ประมาณ 3-5 นาที**
เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตบริเวณมือและเท้า
ควรนวดบริเวณปลายนิ้วและเล็บด้วยเพื่อกระตุ้นการทำงานของต่อมสร้างเล็บที่อยู่บริเวณโคนเล็บ
ถ้าไม่สะดวกระหว่างวันสามารถทำได้ในช่วงก่อนเข้านอนแล้วสวมถุงมือผ้าและถุงเท้าเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการซึมซาบสู่ใต้ผิวของน้ำมันหรือครีมบำรุง หรือจะใช้สครับสำหรับนวดเท้า เพื่อการไหลเวียนโลหิตที่ดีขึ้น ซึ่งปัจจุบันสครับสำหรับมือและเท้าก็หาซื้อได้ง่าย และสามารถทำได้เองที่บ้าน เสียเวลาไม่นาน แต่รับรองว่าสบายผิวแน่นอน

6. เนื่องจาก**ธรรมชาติสร้างเล็บให้ออกมาในรูปแบบของแผ่นโปรตีนชนิดแข็ง**
และให้ทำหน้าที่ปกป้องปลายประสาทที่มีอยู่มากบริเวณปลายสุดของร่างกายไม่ให้ได้รับความกระทบกระเทือน
อีกทั้งยังทำหน้าที่ช่วยในการหยิบจับ และแกะเกา สวนหน้าที่ดัดแงะของแข็ง
หรือว่าใช้เป็นไขควงในการหมุนนั่นหมุนนี่ ผิดวัตถุประสงค์นะคะ อาจจะทำให้เล็บฉีกได้

7. สำหรับสาว ๆ ที่ชอบทาเล็บเป็นชีวิตจิตใจ เรียกว่าไม่ยอมให้เล็บได้หายใจเลยแล้วละก็ ฟังทางนี้
ควรทาน้ำยารองพื้นเล็บก่อนทาสี เพื่อป้องกันการเกิดสีที่ไม่พึงประสงค์หลังจากการทาเล็บได้ระยะหนึ่ง
และควรทาน้ำยาเคลือบเงาเล็บเพื่อความวาวและติดทนนาน แต่ไม่ควรทาเล็บสีเข้มติดต่อกันนานๆ
ควรสลับสีอ่อนบ้าง และควรหยุดพักการทาเล็บเมื่อเห็นว่าสภาพเล็บดูแห้งหรือเกิดสีผิดปกติ

8. **ในการเลือกซื้อน้ำยาทาเล็บ ควรคำนึงถึงการเลือกสี**ให้เหมาะสม ทั้งกับสีผิว โอกาสที่ใช้ สีเสื้อผ้า
เครื่องสำอางและบุคลิกของตัวเอง

9. **ควรศึกษาอ่านฉลากของผลิตภัณฑ์ที่เลือกใช้** เช่น วันหมดอายุ
หรือสังเกตสภาพของผลิตภัณฑ์ว่ายังมีคุณภาพดีหรือไม่ โดยทั่วไปอายุของเครื่องสำอางเล็บอยู่ที่ประมาณ 3 ปี
หรือดูจากลักษณะการแยกตัวของสีหากหมดอายุแล้วไม่ควรใช้เด็ดขาด

10. ในส่วนของเท้าก็ต้องการการดูแลเช่นกัน
การ**เลือกรองเท้าให้เหมาะกับรูปร่างเท้าของเรา**ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยรักษาเท้าให้มีสุขภาพดี
ซึ่งในการเลือกซื้อรองเท้านั้น เราควรเลือกรองเท้าที่สวมใส่พอดี ไม่คับ หรือหลวมจนเกินไป
เพราะการเสียดสีในขณะที่เดินนานๆ จะทำให้ผิวเท้าเกิดหนังที่แข็งด้าน
และการใส่รองเท้าที่คับเกินไปบริเวณปลายเท้าอาจเป็นสาเหตุให้เกิดเล็บขบ
เวลาที่เหมาะสมในการเลือกซื้อรองเท้าคือช่วงกลางวันที่เท้าได้เดินจนขยายตัวแล้ว
และหลังจากที่ใส่รองเท้าส้นสูงมาตลอดทั้งวัน หลังเลิกงาน ลองแช่เท้าในน้ำอุ่นสัก 10-15 นาที
จะช่วยผ่อนคลายอาการเมื่อล้าที่เท้าได้

ข้อมูลจาก **สนุก.คอม**