

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ И
ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ МОЛОДЁЖИ
«МЕНЯ ОЦЕНЯТ В XXI ВЕКЕ»**

Направление: МЕДИЦИНА, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Тема: Исследовательская работа. Онихофагия - причины и последствия

Соискатели: Мымрина Карина Дмитриевна,
Ижболдина Ирина Игоревна

Научный руководитель: Жаровцева Валерия Геннадьевна

Место выполнения работы: БПОУ УР «СМК», Удмуртская республика,
г. Сарапул

Аннотация

В поведении людей иногда присутствуют некоторые странности, которые воспринимаются окружающими как некие капризы или же дурные привычки.

На самом деле эти странности имеют вполне конкретное научное объяснение. Так, привычка обкусывать ногти в медицине считается эмоциональным расстройством и имеет название – онихофагия.

Согласно различным статистическим данным, такой диагноз можно поставить 20-30% людей. Больше всего эта вредная привычка распространена среди детей и подростков.

В результате исследования мы выяснили, что проблема грызть ногти была и остается актуальной в наше время, и борьба с ней – это задача общества и каждого отдельного человека.

В данной исследовательской работе мы предложили некоторые варианты избавления от онихофагии.

Содержание

Введение	4
1. Теоретическая часть	5
1.1. История возникновения онихофагии.....	5
1.2. Причины возникновения онихофагии.....	6
1.3. Риски и опасности онихофагии для человека.....	8
1.4. Способы борьбы с онихофагией.....	10
2. Исследовательская часть	12
2.1. Социологическое исследование.....	12
2.2. Микробиологические исследования рук обучающихся.....	15
Заключение	16
Список использованной литературы	17
Приложения	
Приложение А Анкета по теме «Онихофагия»	
Приложение Б Снимки рук	
Приложение В Основные правила гигиены	

Введение

В поведении людей иногда присутствуют некоторые странности, которые воспринимаются окружающими как некие капризы или же дурные привычки. На самом деле эти странности имеют вполне конкретное научное объяснение. Так, привычка обкусывать ногти в медицине считается эмоциональным расстройством и имеет название – онихофагия.

Согласно различным статистическим данным, такой диагноз можно поставить 20-30% людей. Больше всего эта вредная привычка распространена среди детей и подростков. Рост числа детей, грызущих ногти, объясняется усложнением их жизни, появлением новых событий, вступлением во взрослую жизнь и увеличением тревог, конфликтов с друзьями и родителями. Но такой плохой привычке подвержены и взрослые. Вы можете кусать ногти, даже не осознавая, что делаете это. Вы можете быть заняты какой – то деятельностью: читать, говорить по телефону, смотреть телевизор, и при этом грызть ногти. К онихофагии относится также обкусывание кутикулы и мягких тканей. Иногда ногти обкусывают буквально до основания.

Актуальность работы: Проблема онихофагии существует и в нашем колледже, поэтому мы считаем, что исследование по изучению причин ее возникновения и способов избавления от нее актуально на сегодняшний день.

Цель работы: выяснить основные причины возникновения онихофагии и её влияние на организм.

Объект исследования: студенты «Сарапульского Многопрофильного колледжа».

Предмет исследования: вредная привычка грызть ногти.

Задачи работы:

1. Провести анкетирование среди обучающихся БПОУ УР «СМК»;
2. Найти причины, которые заставляют людей грызть ногти;
3. Исследовать микрофлору под ногтевыми пластинами;
4. Выяснить, почему вредно грызть ногти;
5. Познакомить обучающихся с результатами своей работы.
6. Предложить варианты избавления от онихофагии.

Гипотеза: вероятно, если мы будем грызть ногти, то принесем огромный вред нашему организму.

Исследование:

Работа с научной литературой.

Работа с материалами Интернет – ресурсов.

Анкетирование;

Математическая обработка результатов анкетирования;

Сравнительный анализ.

Практическая значимость работы заключается в разработке вариантов избавления от онихофагии.

1. Теоретическая часть

1.1. История возникновения онихофагии

Термин «онихофагия» имеет греческое происхождение, означает «поедание ногтей». Согласно Международной классификации болезней, данное расстройство является вариантом навязчивого действия, носит характер невротического либо невротоподобного ритуала. Наибольшая распространенность определяется у детей 4-15 лет, пик дебюта – 4-5 лет. С началом посещения школы симптомы усиливаются, с окончанием подросткового периода ослабевают. Среди школьников онихофагией страдают около 30-35%.

Максимальная частота выявляется у детей 7-9 лет, что объясняется периодом адаптации к школе, связанным с повышенными психическими нагрузками. У взрослых обкусывание ногтей менее распространено, частично поддается сознательному контролю. Эпидемиологические показатели достигают 8-10%. Но есть еще теория, согласно которой в привычке грызть ногти виновата наследственность. В своей статье Илона Дьякова приводит цитату из романа Юрия Тынянова «Пушкин»: он считает, что эту вредную привычку поэт перенял от матери – Надежды Осиповны, «жизнь которой сосредотачивалась в спальне, где она сидела, не выходя по целым дням, не чесаная, не мытая и грызла ногти, пока не было гостей». Мысль писателя такая: если кто-то из родителей грызет ногти, то ребенок тоже может быть подвержен этой привычке.

1.2. Причины возникновения онихофагии

Чтобы выяснить причины этой проблемы, нужно рассмотреть исследования, которые проводятся уже более 100 лет. В 1893 году было проведено исследование, которое считается одним из первых.

Проводилось оно в Париже и его пригородах французским доктором М. Берильоном. Исследовались учащиеся школ.

Оказалось, что многие дети грызут ногти, но результаты прямой картины не дали. В одной школе ногти грызли четверть учащихся, в другой – половина.

Единственное, что удалось установить: девочки грызут ногти чаще мальчиков. Итогом исследований Берильона стал вывод, что, скорее всего, главной причиной онихофагии является нервозность человека.

Интересное исследование провели в Америке. Заключалось оно в тестировании людей в возрасте около 27 лет, одни из которых грызут ногти, а другие – нет.

Результат показал, что люди, грызущие ногти, имеют повышенную тревожность, а также Научный калейдоскоп Издательство АНО ДПО «Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании» ~102~ имели ее и в детском возрасте.

Люди, которые не грызут ногти, более уравновешенные и спокойные. Другие исследователи приходили к иным, порой даже смешным выводам: привычка грызть ногти – это не что иное, как истязание себя, подобно бичеванию.

Эта болезненная привычка – грызть ногти – преследовала многих известных личностей, от Пушкина до Гитлера.

Раньше даже было принято считать, что она зависит от воспитания и никак не связана со здоровьем человека. Однако, по мнению современных врачей, её наличие напрямую свидетельствует о проблемах с психологическим состоянием человека.

Поэтому сегодня онихофагию у взрослых классифицируют как психическое расстройство. Стремление обгрызать ногти появляется уже у трехлетних малышей.

Таким способом, а также посасывая пальцы, маленькие дети отвлекаются от негативных чувств и эмоций. И если вовремя не начать борьбу с этой болезненной привычкой, она может сохраниться у человека на всю жизнь.

Навязчивое обгрызание ногтей формируется при определенных психологических чертах, запускается воздействием стрессовых факторов. К причинам относят:

- Тревожность. Откусывание ногтей позволяет временно снять напряжение детям с повышенной тревожностью, неуверенностью в себе, заниженной самооценкой.
- Чувство вины. Ритуал сопровождается нанесением вреда самому себе, является формой самонаказания.
- Особенности воспитания. Развитию онихофагии способствуют частые упреки, замечания, завышенные требования взрослых, негативные оценки поведения, внешности.
- Неблагополучная семейная обстановка. Спровоцировать появление навязчивостей способны частые ссоры между членами семьи, домашнее насилие, развод родителей, смерть одного из них.
- Проблемы социального взаимодействия. Плохие отношения с одноклассниками, учителями, стремление получить признание и одобрение.

- Чрезмерные нагрузки. Интенсивное и продолжительное физическое, эмоциональное, умственное напряжение может находить выход через обкусывание ногтей.
- Копирование привычек. В семьях, где один из родителей имеет привычку грызть ногти, дети страдают онихофагией чаще.

1.3. Риски и опасности онихофагии для человека

На самом деле, привычка грызть ногти – не такое уж и безобидное занятие, как может показаться на первый взгляд. Если игнорировать лечение этого расстройства, возникают неприятные последствия.

В первую очередь, проблемы со здоровьем могут возникнуть из-за огромного количества болезнетворных микроорганизмов. Они скапливаются на руках и под ногтевыми пластинами. Попав в организм, микробы могут стать причиной развития инфекционных заболеваний.

При контакте ногтевой пластины с деснами и зубами возникают порезы и трещины. Те же бактерии могут спровоцировать воспаление слизистой и десен. Кроме этого, на руках человек может переносить яйца различных паразитов – так называемые глистные инвазии. Лечение от паразитов занимает достаточно много времени.

Постоянные травмы, которые наносятся ногтям и мягким тканям вокруг, могут вызвать нагноение. Околоногтевая область – чувствительное место, поэтому ее гнойное поражение приводит к мучительным болям. Довольно часто при таком диагнозе требуется хирургическое вмешательство.

Микробы настолько малы, что их можно увидеть только с помощью специального микроскопа. Под ногтями скапливается огромное количество бактерий, в том числе яйца глистов, которые мы каждый раз отправляем себе в рот. Они попадают в кишечник и начинают свою жизнедеятельность.

Микробы вызывают не только боли в животе и расстройство кишечника. Если грязной рукой почесать глаз, то он может заболеть и начать слезиться. Это конъюнктивит. Поковыряли в носу – появился фурункул. И самое ужасное, что через грязные руки можно заразиться не только самому, но и заразить другого человека.

Какие микробы живут на руках: самые опасные

Нельзя утверждать, что на руках человека всегда присутствует «букет» самых страшных заболеваний, но в течение жизни рано или поздно на кожу попадает тот или иной возбудитель в зависимости от образа жизни человека и его контакта с окружающим миром. Итак, какие микробы живут на руках и представляют собой потенциальную опасность:

- Кишечная палочка, которая провоцирует гепатит А, или болезнь Боткина. Вирус проникает в ЖКТ через загрязненные продукты питания, воду, предметы обихода и, естественно, через руки;
- Дизентерийная палочка, приводящая к дизентерии – острому или хроническому заболеванию, вызывающему поражение толстого кишечника.
- Заражение происходит посредством контакта с больным человеком или бактерионосителем, через продукты питания и воду, что часто обусловлено отсутствием соблюдения санитарных норм и правил личной гигиены;
- Сальмонеллы, которые провоцируют сальмонеллез – острую кишечную инфекцию. Микробы передаются от зараженных животных и людей.

В ходе исследований, которые провели американские ученые, были выявлены интересные факты. В эксперименте участвовали 51 студента, с каждой ладони которых брали пробы на анализ. В результате выявили в сумме более 4,5 тысяч разновидностей бактерий.

На каждую ладонь приходилось примерно по 150 микроорганизмов. Из них только 5 видов были признаны частными «жителями» ладоней. Из эксперимента был сделан вывод, что не только каждый человек обладает индивидуальным набором микрофлоры на коже, но и каждая ладонь.

Как правильно мыть руки

Многие люди просто не знают, как правильно мыть руки. Приведем несколько рекомендаций по этому, казалось бы, простому процессу:

- Руки следует мыть только с мылом, поскольку обычное ополаскивание холодной или горячей водой очистит их только визуально, но бактерии сохранятся. Более того, влажная среда способствует их стремительному размножению;

- Нельзя мыть руки хозяйственным мылом или гигиеническими средствами, которые находятся в общественных местах и не защищены специальными дозаторами;

- Обязательно нужно обеззараживать поверхность кожи рук после поездок в общественном транспорте, где вероятность заразиться опасными заболеваниями контактным путем в разы выше;

- Если нет возможности помыть руки, следует воспользоваться специальным дезинфицирующим средством для рук. Но не рекомендуется его применять после каждого мытья рук для якобы большей дезинфекции, потому что таким образом можно нарушить естественный баланс микрофлоры кожи.

При соблюдении всех вышеперечисленных правил можно существенно снизить вероятность заражения минимум кишечной палочкой.

1.4. Способы борьбы с онихофагией

В настоящее время есть множество способов избавиться от привычки обкусывать ногти. Существуют и достаточно действенные и популярные, которые уже оправдали себя на практике.

Лаки для ногтей

Для решения этой проблемы специалистами был разработан специальный горький лак, который продается в аптеках. Специальный лак наносится на ноготь, и когда вы в очередной раз поднесете руки ко рту, то ощутите неприятную горечь. В качестве альтернативы такому лаку можно использовать йод, обычное мыло или даже горчицу. Такой метод достаточно кардинальный.

Психологический метод

Как только у вас возникает желание погрызть ногти — отвлеките себя.

Хороший способ – это занять свой рот чем-нибудь еще. Жуйте жвачку, сосите чупа-чупс, ешьте яблоки или морковку. Если у вас будет чего погрызть, то, возможно, вы не будете грызть ногти.

Отвлечение

Постарайтесь контролировать себя. Если вы сможете взять себя в руки в тот момент, когда вам хочется погрызть ногти, то стоит отвлечься. Некоторые люди советуют приступить к чтению интересной книги или просто включить телевизор. Впрочем, подчас даже такие действия не могут отвлечь от вредной привычки. Ведь что мешает грызть ногти во время просмотра программы или чтения книги? Руки то в это время могут быть свободны. Тогда лучше займите себя рукоделием. Но при этом поставьте себе конкретную, четкую цель. Например, задайтесь целью за вечер связать небольшую ажурную салфетку. В таком случае просто некогда будет тянуть руки ко рту и думать о чем-то.

Спор

Не секрет, что желание одержать победу в споре толкает человека на всевозможные поступки. Поспорьте с другом или подругой о том, что в течение нескольких дней вы не притронетесь к своим ногтям. А тот, кто выиграет, к примеру, оплатит обед или ужин в кафе или ресторане.

Эта мотивация заставит вас постоянно следить за собой и своими движениями. Кстати, очень многие люди именно благодаря спору смогли избавиться от вредной привычки.

Хобби

Найдите себе увлечение не на вечер, а на достаточно длительный период. Хобби поможет обрести цель в жизни и забыть о вредных привычках. Например, займитесь спортом.

После того, как вы втянитесь — все ваши мысли будут связаны с любимым занятием и времени на то, чтобы погрызть ногти совершенно не останется.

Внушение

Внушать себе, что с каждым укусом ногтя к вам в организм проникают сотни различных бактерий, микробов, которые причинят вред вашему здоровью.

Косметические средства

Наращивание ногтей. Еще один способ - радикальный - наращивание ногтей в ближайшем к дому салоне. Гелевый или акриловый ноготок откусить будет чрезвычайно сложно, если все-таки предательская рука потянулась в рот, ее можно будет отогнать невеселыми мыслями о немалых средствах, потраченных на эту красоту.

Маникюр. Запишитесь в косметический салон и сделайте себе потрясающий маникюр, который Вы будете хранить, как зеницу ока. Поднося руки к лицу, вы будете его сразу замечать и

вам будет жалко его портить. Но этот вариант плох тем, что если вы все-таки «сорветесь», то яркий покусанный маникюр будет выглядеть еще ужасней, чем просто покусанные ногти. С другой стороны, это может послужить дополнительным стимулом избавиться от вредной привычки.

Резиновые колечки. Сходите в аптеку и купите себе резиновые колечки для младенцев, у которых режутся зубы. Как только захочется грызть ногти - колечко в зубы. В результате ногти останутся целыми.

2. Исследовательская часть

2.1 Социологическое исследование

Изучив теоретические источники по теме работы, мы пришли к выводу о необходимости проведения исследовательской части.

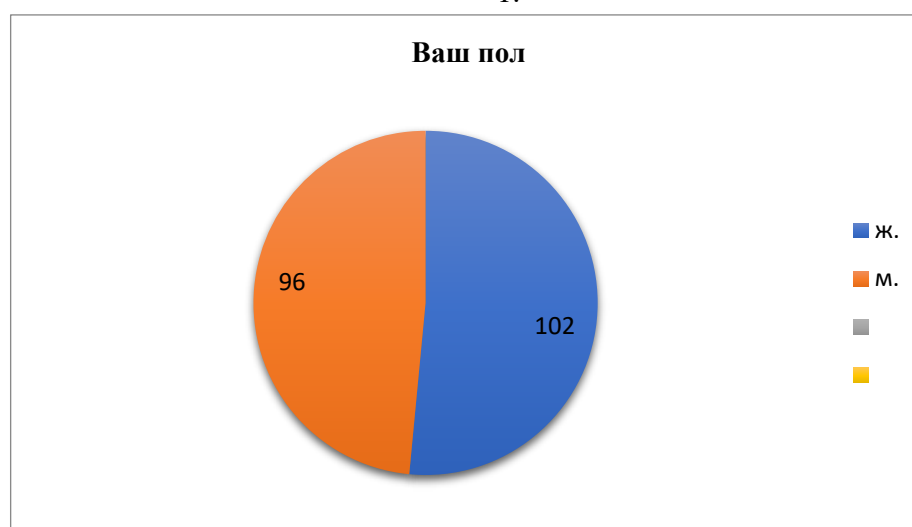
Для этого нами была составлена анкета, состоящая из 10 вопросов.

Подробно ознакомиться с вопросами анкеты можно в Приложении А.

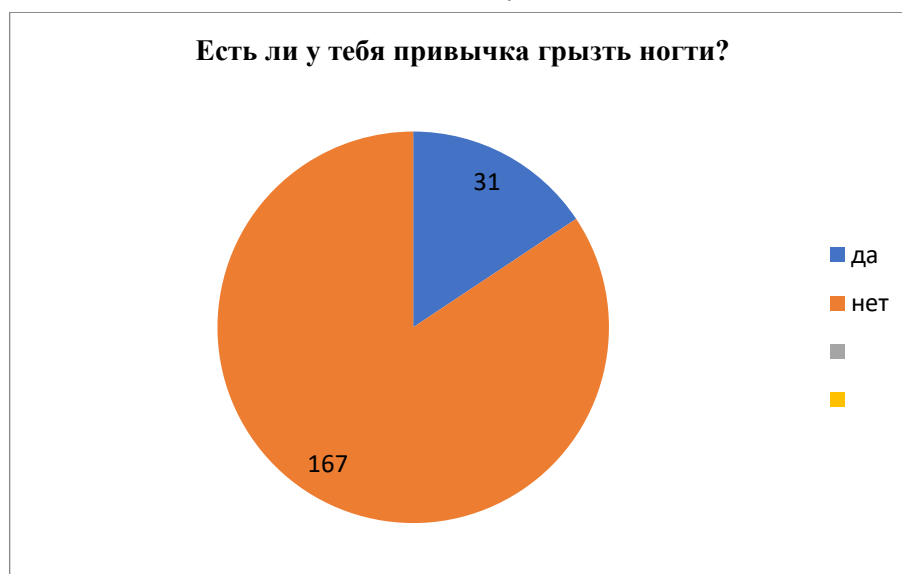
[Приложение А Анкета по теме «Онихофагия»]

Было опрошено 198 респондентов, обучающихся БПОУ УР «СМК». Получены следующие результаты:

1.

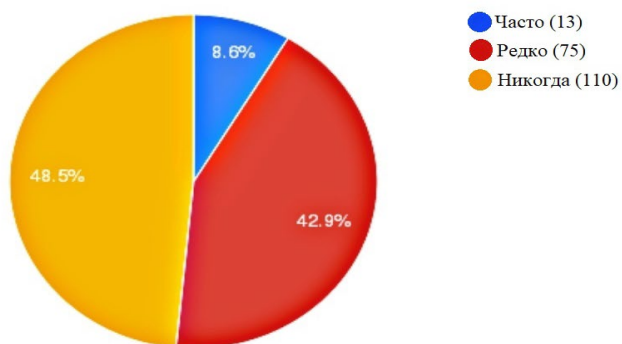


2.



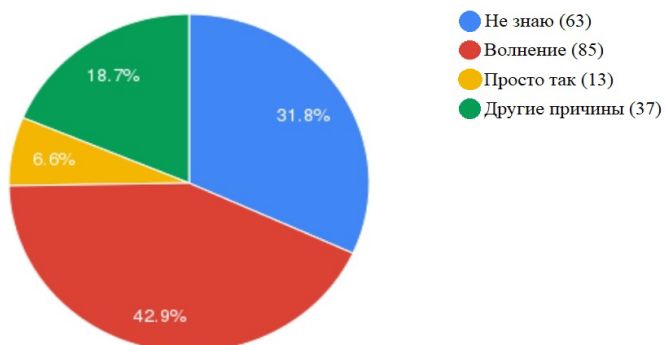
3.

Как часто ты грызешь свои ногти/кутикулу/заусенцы?



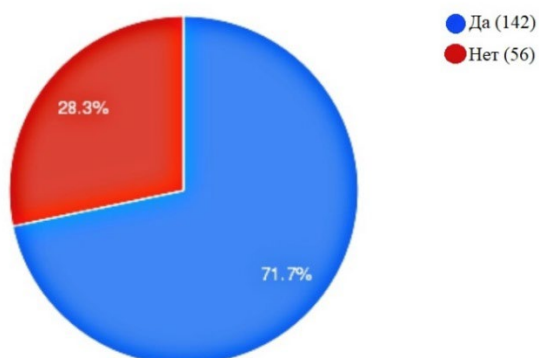
4.

Как ты думаешь, с чем связана привычка грызть ногти, карандаши, ручки?



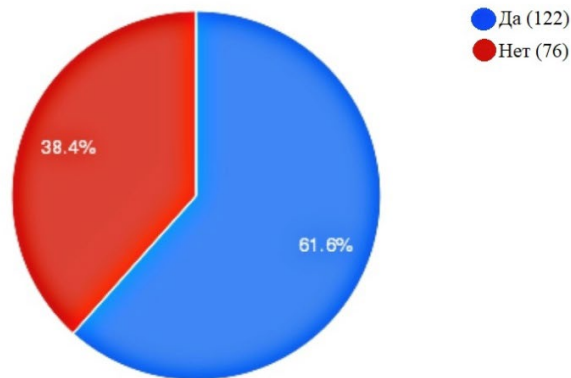
5.

Объясняли ли тебе родители, что грызть ногти вредно?



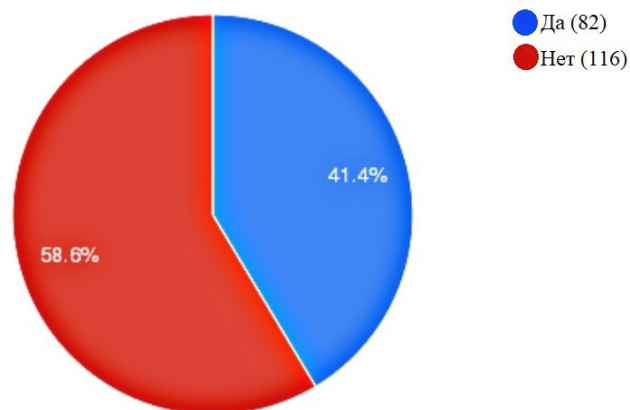
6.

От этой привычки можно избавиться?



7.

Знаешь ли ты о заболеваниях, которые могут быть впоследствии привычки грызть ногти?



Вывод: Из диаграмм мы видим, что привычка грызть ногти есть у 31 опрошенных обучающихся и подвержены ей больше мальчики.

Часто грызут ногти 13 обучающихся и редко 28. Обучающиеся считают, что причиной этой привычки являются волнение 42,9% и 31,8% обучающихся не знают. На вопрос, объясняли тебе родители, что грызть ногти вредно, ответили да 71,7%. Зато большинство обучающихся считают, что от этой привычки можно избавиться – 61,6%.

О заболеваниях, которые могут быть впоследствии привычки грызть ногти 58,6% обучающихся не знают.

2.2. Микробиологические исследование рук

Для взятия смывов из-под ногтевых пластин мы использовали ватные палочки, стерильный физраствор, чашки Петри. У трех человек, не мывших предварительно руки, влажной ватной палочкой провели по кончикам пальцев в области ногтей и этой же стороной нанесли штрихи на предметное стекло. Двоих испытуемых попросили вымыть руки с мылом и проделали ту же процедуру. Просушили содержимое и посмотрели в микроскоп, который выводит изображение на экран компьютера и увидели ужасную картину: на экране появились черные включения в форме спиралек и палочек.

[Приложение Б Снимки рук]

Вывод: Результаты нас удивили: смывы, взятые с вымытых рук, мало чем отличались от смывов с невымытых. Конечно, холодная вода плохо борется с микробами, да и мало кто знает, что мыть руки нужно, соблюдая определенные правила. Но зато стало понятно, что даже после мытья рук не стоит их тянуть в рот, так как на них остаются бактерии.

Заключение

В результате исследования мы выяснили, что проблема грызть ногти была и остается актуальной в наше время, и борьба с ней – это задача и каждого отдельного человека. В результате изучения различной литературы, интернет - источников, результатов анкетирования обучающихся, нами были сделаны следующие **выводы**:

- Чаще всего эта привычка встречается у детей до десяти лет, и остается в подростковом периоде;

- Мы выяснили, что эта привычка может стать причиной заражения серьезными инфекционными заболеваниями, которые, в крайнем случае, могут привести даже к летальному исходу;

- Причиной этой проблемы могут стать конфликты, нервозы, что приводит к стрессу;

Что делать, если от привычки грызть ногти избавиться не удалось? Нужно соблюдать основные правила гигиены.

Во-первых, следует мыть руки правильно. Необходимо сначала 20 секунд мылить руки мылом, а потом еще 20 секунд – смывать его под проточной водой.

Во-вторых, взять за правило каждый вечер очищать пространство под ногтями специальной щеточкой под проточной водой (не важно, длинные у человека ногти или короткие, натуральные или искусственные).

В-третьих, не пренебрегать мытьем рук. Пусть для всех станет нормой мыть руки после любого выхода из дома (даже за почтой), после игр с собакой, после уборки в доме.

Не следует трогать губы руками без надобности. И ни в коем случае не грызите ногти – это не только ужасно выглядит, но и угрожает вашему здоровью.

Участвуя в наших исследованиях, а также познакомившись с результатами микробиологических опытов, некоторые обучающиеся отметили стойкое желание побороть свою привычку грызть ногти.

Список использованной литературы

1. Бриза О., Эйтвин Г. Руки и ногти. Совершенство до кончиков пальцев - Ростов – на - Дону: Феникс, 2021 – 136 с.
 2. Матвеева Е.М. Профилактика вредных привычек.- М: Глобус, 2022 – 44 с.
 3. Матвеев, В. П., Рубцов, М. И. Плохие привычки. — М: Знание, 2023. — 431 с.
 4. Стивен Джуан. Странности нашего тела. Занимательная анатомия. Глава 9, Ростов – на - Дону: Феникс, 2023 – 214 с.
 5. Чаклин А.В. Как изжить вредные привычки. - М.: Знание, 2022 – 178 с.
- Интернет - ресурсы:
1. Саранюк Р.В., Гостева Т.А. Дерматологические аспекты онихофагии. Вестник дерматологии и венерологии. 2024;100(5):32–39. doi: <https://doi.org/10.25208/vdv1679>

Анкета

1. Ваш пол: А) ж. Б) м.

2. Есть ли у тебя привычка грызть ногти? А) да Б) нет

3. Как часто ты грызешь свои ногти/кутикулу/заусенцы?

А) Часто. Б) Редко. В) Никогда.

4. Как ты думаешь, с чем связана привычка грызть ногти, карандаши, ручки?

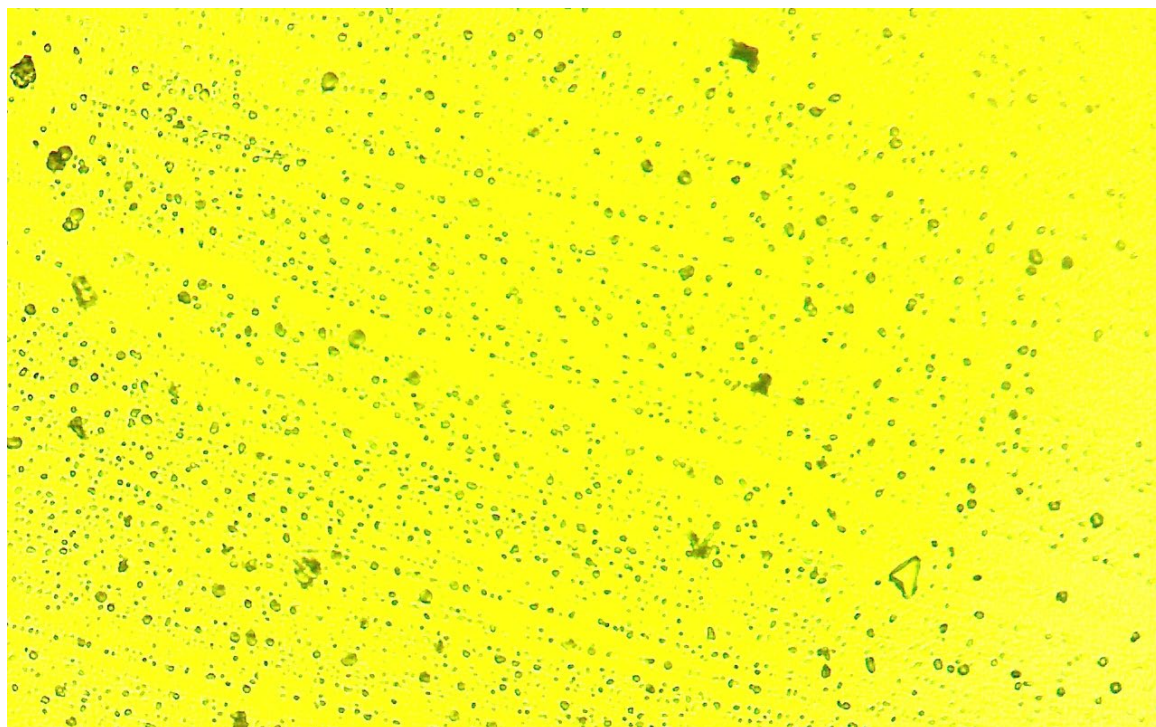
А) Не знаю. Б) Волнение. В) Просто так. Г) Другие причины.

5. Объясняли ли тебе родители, что грызть ногти вредно? А) Да. Б) Нет.

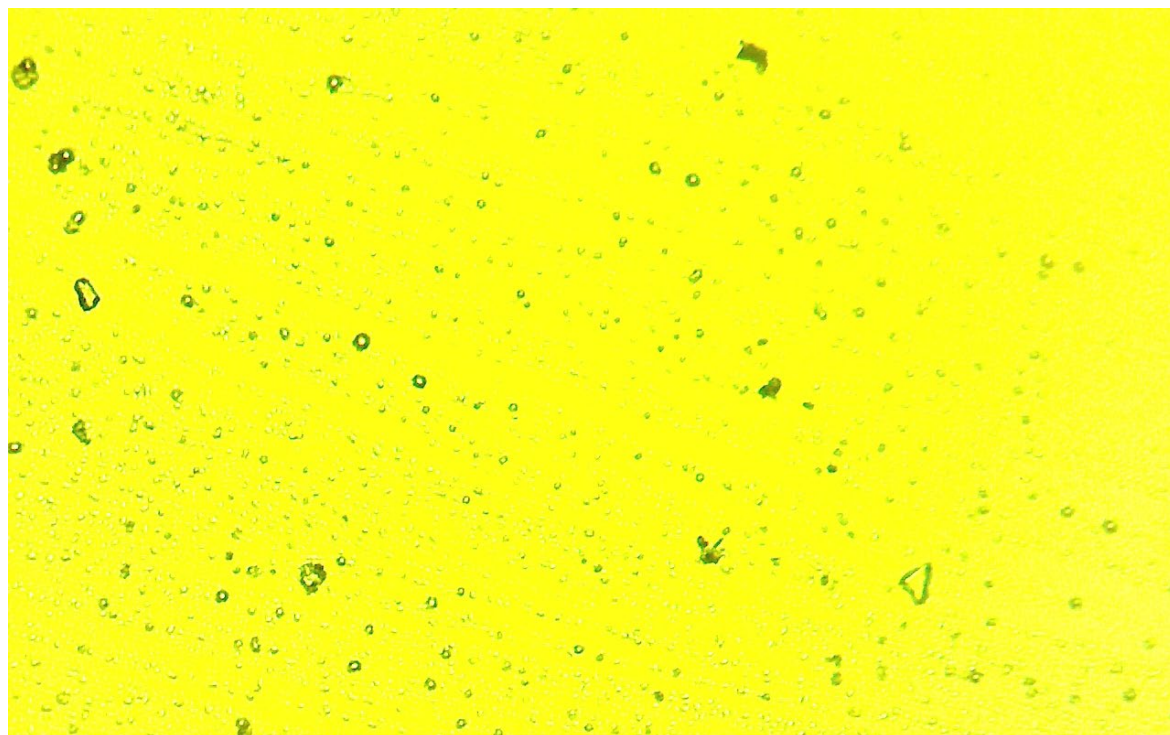
6. От этой привычки можно избавиться? А) Да. Б) Нет.

7. Знаешь ли ты о заболеваниях, которые могут быть в последствии привычки грызть ногти? А) Да Б) нет

Снимок немытых рук



Снимок мытых рук



Основные правила гигиены

Во-первых, следует мыть руки правильно.

Необходимо сначала 20 секунд мылить руки мылом, а потом еще 20 секунд – смывать его под проточной водой.

Во-вторых, взять за правило каждый вечер очищать пространство под ногтями специальной щеточкой под проточной водой (не важно, длинные у человека ногти или короткие, натуральные или искусственные).

В-третьих, не пренебрегать мытьем рук.

Пусть для всех станет нормой мыть руки после любого выхода из дома (даже за почтой), после игр с собакой, после уборки в доме...

Не следует трогать губы руками без надобности. И ни в коем случае не грызите ногти – это не только ужасно выглядит, но и угрожает вашему здоровью.

