



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ชอบกัดเล็บ ต้องรู้!

นิสัยกัดเล็บ เป็นอาการทางจิตเวชอย่างหนึ่ง
ที่นอกจากจะทำให้เสียบุคลิกภาพแล้วยัง
ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพ เช่น ปากเหิน
เป็นเชื้อราที่เล็บ เกิดการอักเสบที่เล็บ

? สาเหตุ

 เพื่อจัดการอารมณ์ เช่น เศร้า กังวล เบื่อ

 พฤติกรรมคุ้นชินเวลาที่ใช้สมาธิ
เช่น อ่านหนังสือ คิดงาน

 มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า
สมาธิสั้น โรควิตกกังวล



วิธีป้องกัน

 ตัดเล็บให้สั้น

 ใช้พลาสติกปิดแผล
พันรอบเล็บ

 ทาบอระเพ็ดหรือวัตถุที่
มีรสขมบริเวณเล็บ

 สวมถุงมือ



ผ่อนคลายสมองและอารมณ์
เช่น ทำสมาธิ ออกกำลังกาย
พักผ่อนให้เพียงพอ