

OŠ ŠALEK  
Šalek 87, 3320 VELENJE

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

**NOHTI, SKRB ALI OKRAS**

Tematsko področje: BIOLOGIJA

Avtorja:  
Barbara Mohorko, 9. razred  
Klara Klančnik, 9. razred

Mentor:  
Irena Rošer

Velenje, 2009

Raziskovalna naloga je bila opravljena na OŠ Šalek Velenje.

Mentor: Irena Rošer

Datum predstavitve:

## KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

- ŠD OŠ ŠALEK, VELENJE – 2008 / 2009
- KG nohti , rast, nega , bolezen, poškodba, skrb, okras
- AV MOHORKO, Barbara / KLANČNIK, Klara  
ROŠER, Irena, mentor
- KZ 3320 Velenje, SLO, Koroška 62 a
- ZA OŠ Šalek, Velenje
- LI 2009
- IN NOHTI, SKRB ALI OKRAS
- TD RAZISKOVALNA NALOGA
- OP VIII, 56 s., 19 graf., 16 sl., fotog 10., 4 pril.
- IJ SL
- AI Blazinice prstov so na zgornji strani zavarovane z nohti. Noht je kožna tvorba z estetsko in funkcionalnimi nalogami. Večji del nohta je mrtva tvorba. Nastaja in raste pa v nohtnem korenu, ki je živ. Tu se celice neprenehoma množijo. Na pravilno razmnoževanje in rast teh celic vplivajo številni dejavniki. Hitrost rasti ni vedno enaka in se v posameznih življenjskih obdobjih spreminja. Nohti na rokah rastejo hitreje kot nohti na nogah. Bolezni, npr. sladkorna, upočasnjeni rast nohtov, npr. luskavica pa rast pospeši. Shujševalne kure, anoreksija in bulimija zelo upočasnijo rast nohtov. Tako pri boleznih kot pri pretiranih dietah se kvaliteta nohtov slabša, saj nohti zaradi slabe prekrvavitve in nezdrave prehrane ne dobijo dovolj hranilnih snovi. Večina nameni več nege nohtom na rokah. Nohtom nudijo le osnovno nego, kot je redno striženje, odstranjevanje nečistoč pod nohtnim robom, mehčanje kože, ostali pa občasno ali redno obiskujejo manikerja in pedikerja. Noht lahko opravlja svoje naloge le, če je zdrav in negovan. Če želimo imeti lepe, čvrste in zdrave nohte, ki so okras roke in noge, jih moramo skrbno negovati in se pravilno prehranjevati.

## KAZALO VSEBINE

Ključna dokumentacijska informacija	II
Kazalo vsebine	III
Kazalo grafikonov, slik, fotografij in prilog	VI
<b>1 UVOD</b>	<b>1</b>
1.1 Namen in cilji	1
1.1 Hipoteze	1
<b>2 PREGLED OBJAV</b>	<b>2</b>
2.1 Zgradba nohta	2
2.1.1 Nohtna plošča	2
2.1.2 Nohtna korenina (koren nohta ali matica)	2
2.1.3 Lunica	2
2.1.4 Nohtna gubica ali gubica	3
2.1.5 Prosti rob	3
2.1.6 Podnohtje	3
2.2 Videz nohtov	3
2.3 Funkcije nohtov	4
2.4 Bolezni nohtov	4
2.4.1 Bradavice ob nohtih	4
2.4.2 Glivice	4
2.4.3 Zanohtnica ali zanohtni prisad	4
2.5 Poškodbe nohtov	4
2.5.1 Pomodreli nohti zaradi podpludb	4
2.5.2 Nohti, ki odstopajo od matice	5
2.5.3 Razcepljeni nohti	5

2.5.4	Navzdol ukrivljeni nohti	5
2.5.5	Bele pege na nohtih	5
2.5.6	Vraščeni nohti	5
2.5.7	Izrastki ob robu nohtne plošče	5
2.5.8	Vzdolžno razbrazdani nohti	6
2.6	Motnje v rasti nohtov	6
2.6.1	Prečne vdolbine na nohtih	6
2.6.2	Navzgor zavihani (lopatasti) nohti	6
2.6.3	Krhki nohti	7
2.6.4	Odebelitve nohtov	7
2.6.5	Jamice v površini nohtov	7
2.6.6	Srebrnkaste luske na nohtih	7
2.7	Nega	7
3	METODE	8
3.1	Iskanje podatkov	8
3.2	Metoda anketiranja	8
3.3	Metoda intervjuja	8
3.4	Merjenje rasti nohtov	9
3.5	Eksperimentiranje v salonu pedikure in manikire	9
3.5.1	Postopek pedikure	10
3.5.2	Postopek manikire	10
3.6	Kabinetno delo	12
4	REZULTATI IN RAZPRAVA	12
4.1	Rast nohtov	12
4.2	Nega nohtov	14
4.2.1	Nega nohtov doma in v specializiranih salonih	14
4.2.2	Lakirani nohti	18
4.2.3	Umetni nohti	20

4.3	Grizenje nohtov	21
4.4	Poškodbe in bolezni nohtov	24
4.5	Nohti, okras roke in noge	24
4.6	Intervjuji	25
4.6.1	Intervju s kozmetičarko Amalijo Bedenik	25
4.6.2	Intervju z dermatologom Slobodanom Vujasinovičem, dr.med.	27
5	ZAKLJUČEK	28
6	POVZETEK	30
7	ZAHVALA	30
8	PRILOGE	31
9	VIRI IN LITERATURA	47

## **KAZALO GRAFIKONOV, SLIK , FOTOGRAFIJ IN PRILOG**

### **Kazalo grafikonov**

Grafikon št. 1: Prirastek nohtov v štirih tednih	12
Grafikon št. 2: Kje rastejo nohti hitreje	13
Grafikon št. 3: Hitrost rasti nohtov	13
Grafikon št. 4: Ali posvetite nohtom dovolj nege	14
Grafikon št. 5: Vrste nege nohtov	15
Grafikon št. 6: Uporaba pribora in pripomočkov za nego nohtov	16
Grafikon št. 7: Dolžina nohtov	16
Grafikon št. 8: Pogostost striženja nohtov na rokah	17
Grafikon št. 9: Pogostost striženja nohtov na nogah	17
Grafikon št. 10: Obisk žensk v salonu manikire in pedikure	18
Grafikon št. 11: Lakiranje nohtov	19
Grafikon št. 12: Vzroki lakiranja nohtov	20
Grafikon št. 13: Uporaba umetnih nohtov	20
Grafikon št. 14: Vzroki za grizenje nohtov	21
Grafikon št. 15: Odvajanje grizenja nohtov	22
Grafikon št. 16: Metoda odvajanja grizenja nohtov	22
Grafikon št. 17: Poškodbe in bolezni nohtov	23
Grafikon št. 18: Specialist za zdravljenje nohtov	24
Grafikon št. 19: Nohti, okras roke	24

### **Kazalo slik**

Slika št. 1.: Notranjost prstne konice	2
Slika št. 2.: Deli nohta	3
Slika št. 3.: Ognojek ob nohtu	4
Slika št. 4.: Razcepljen del nohta	5
Slika št. 5.: Noht v obliki živalskega kremplja	5
Slika št. 6.: Odcepljen del nohta	6

Slika št. 7.:	Vzdolžne brazde na nohtu	6
Slika št. 8.:	Prečne vdolbine na nohtih	6
Slika št. 9.:	Noht lopataste oblike	6
Slika št. 10.:	Odkrhnjen rob nohta	7
Slika št. 11.:	Laki za nohte	18
Slika št. 12.:	Komplet za lakiranje nohtov	19
Slika št. 13.:	Glivice na nohtih na rokah	23
Slika št. 14.:	Glivice na nohtih na nogah	23
Slika št. 15.:	Umetni nohti z gelom	25
Slika št. 16.:	Umetni nohti brez gela	25

### **Kazalo fotografij**

Fotografija št. 1 in 2:	Merjenje prirastka nohta	9
Fotografija št. 3:	Pripomočki za pedikuro	9
Fotografija št. 4:	Odstranjevanje kože s cedro rezilom	10
Fotografija št. 5 in 6:	Pribor za manikuro	10
Fotografija št. 7:	Piljenje nohtov	11
Fotografija št. 8:	Urejanje kože	11
Fotografija št. 9:	Kozmetičarka Amalija Bedenik	26
Fotografija št. 10:	Dermatolog Slobodan Vujasinović	27

### **Kazalo prilog**

Priloga št. 1:	Merjenje rasti nohtov	31
Priloga št. 2:	Rezultati merjenja rasti nohtov	32
Priloga št. 3:	Anketa	33
Priloga št. 4:	Rezultati anketnega vprašalnika	37



## 1. UVOD

Prijateljica si je poškodovala noht na palcu noge. Noht je postal temno moder, tkivo okoli nohta in pod nohtom pa je bilo otečeno, temno modro in zelo boleče. Pričakovala je, da bo noht odstopil in odpadel, da se bo nadomestil z novim. A to se ni zgodilo. Noht je ostal moten in črn, sčasoma pa je postal tudi zelo debel in hrapav. Kljub redni negi doma, se stanje nohta ni izboljšalo, zato je obiskala pedikerko, ki ji je z ustreznimi postopki uredila noht. Potrebno je bilo skoraj pol leta in več obiskov v salonu, da je zrasel nov noht. To nama je dalo idejo, da bi opravili raziskavo o rasti in negovanju nohtov, o vplivih različnih dejavnikov nanje ter o njihovem lepšanju.

### 1.1 NAMEN IN CILJI

Veliko najinih prijateljic, sošolk in znank si nohte lakira, pri tem pa nekatere pozabijo, da pogrizeni nohti z oluščenim lakom ne prispevajo k urejenemu in lepemu videzu rok.

Z najino raziskavo želiva:

- ugotoviti, kakšna je hitrost rasti nohtov,
- ugotoviti postopke negovanja nohtov,
- ugotoviti vrste razvad v zvezi z nohti.

### 1.2 HIPOTEZE

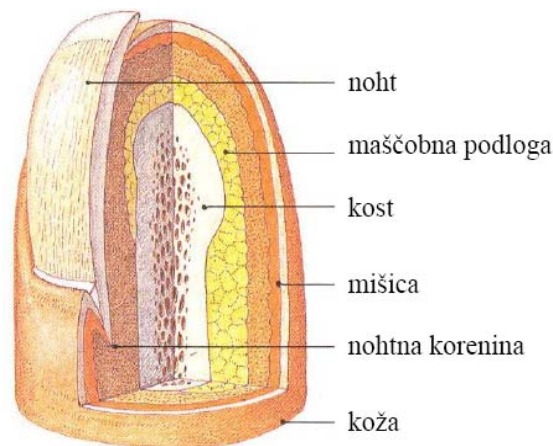
Predvidevava:

- Nohti na prstih rok rastejo hitreje kot nohti na nogah.
- Večina boleznih in shujševalnih kure vplivajo na rast in kvaliteto nohtov.
- Ljudje nudijo nohtom le osnovno nego, kot je redno striženje, odstranjevanje nečistoč pod nohtnim robom, mehčanje kože, pri tem pa več nege namenijo nohtom na rokah. Večina ljudi nameni večjo nego nohtom na rokah.
- Večina ljudi meni, da čisti, nepogrizeni, pravilno oblikovani nohti polepšajo videz roke in noge.

## 2 PREGLED OBJAV

### 2.1 Zgradba nohtov

Prsti na rokah in nogah se končajo z roževinasto tvorbo – nohti. Nohti so trdna zaščita mehki in občutljivi konici prsta. Sam noht je prosojen in ni povezan z živci in krvnimi žilicami.



Slika št. 1: Notranjost prstne konice

#### 2.1.1 Nohtna plošča

Nohtna plošča je poroženelo tkivo. Tvorijo jo trde in osušene keratinske celice, ki vsebujejo zelo malo vlage in maščob ter veliko žvepla. Nohtna plošča je v povprečju debela 0,5 mm.

#### 2.1.2 Nohtna korenina (koren nohta ali matica)

Koren nohta je najpomembnejši del nohta. Tu nastajajo nove celice, ki tvorijo nohtno ploščo. Imenujemo ga tudi rastišče.

#### 2.1.3 Lunica

Lunica je prosojen, svetlejši belkasti del nohta podoben luninemu kraju nad matico. Je nekakšen "most" med nohtnim korenem in nohtno ploščo. Ta del se ne prilega tako tesno na tkivo, ki ga prekriva, zato je barva tega dela nohta svetlejša. Bela lunica ni povsod dobro vidna, na nohtu palca ponavadi vedno, redkeje pa na nohtu mezinca.

#### 2.1.4 Nohtna gubica ali kožica

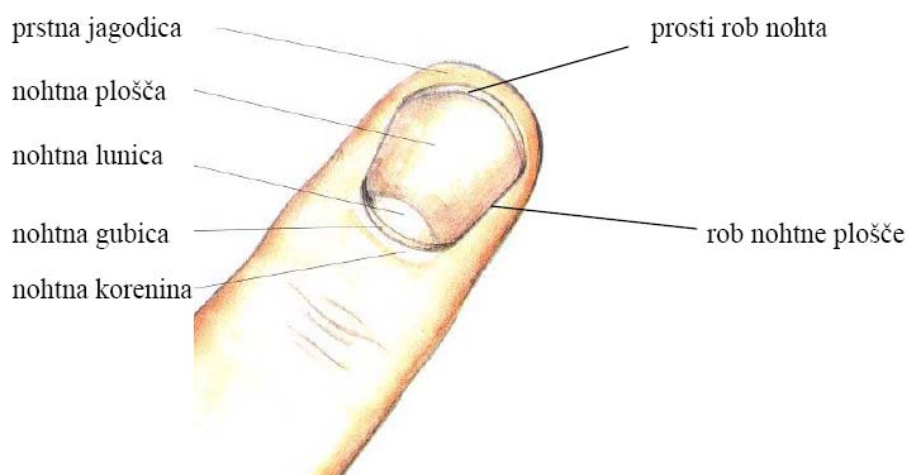
Nohtna gubica je kožica, ki pokriva del nohta nad koreninom. Rob kožice je plast suhih, roževinastih celic. Tudi stranski del nohta prekriva kožna guba.

#### 2.1.5 Prosti rob

Prosti rob je del nohtne plošče, ki zraste čez podnohtje.

#### 2.1.6 Podnohtje

Podnohtje je tisti del prsta, v katerem se nahajajo številne kapilare in čutilna telesa. Prekriva ga nohtna plošča.



Slika št. 2: Deli nohta

## 2.2 Videz nohtov

Videz nohtov je odvisen od starosti in zdravstvenega stanja človeka. Pri mlajših osebah so nohti navadno gladki, brez vdolbin in podolžnih prog. Niso niti krhki niti premehki. V starosti postanejo nohti motni in krhki. Večkrat odebelijo, postanejo hrapavi in brazdasti, lahko pa se tudi cepijo.

Rožnata barva, ki proseva skozi nohte, je navadno pokazatelj dobrega zdravja. Modrikasta barva nohtov je največkrat znak slabe prekrvavitve.

## 2.3 Funkcije nohtov

Nohti imajo pomembno vlogo in opravljajo različne naloge. Nohti:

- okrepijo občutek dotika;
- nudijo oporo konicam prstov, da lahko pritiskamo na predmete, ne da bi se tkivo razširilo;
- ščitijo konice prstov, v katerih so področja s številnimi živčnimi končiči, ki so zelo občutljiva;
- ščitijo prstne kosti pred poškodbami;
- pomagajo pri prijemanje majhnih predmetov.

## 2.4 Bolezni nohtov

### 2.4.1 Bradavice ob nohtih

Ob nohtu se velikokrat pojavijo bradavice, ki so virusno obolenje.

### 2.4.2 Glivice

Zaradi kožne bolezni, ki jo povzroča glivica (Fungus tinea), se noht odebeli in postane rumenorjave barve. Glivica se razširi z matice tudi na nohtno ploščo in na okolico nohta. Obolenje je močno nalezljivo.

### 2.4.3 Zanohtnica ali zanohtni prisad

Zanohtnica, je vnetje, ki ga ob nohtu povzroči bakterija. Ob nohtu nastane ogojena oteklina.



Slika št. 3: Ogojek ob nohtu

## 2.5 Poškodbe nohtov

### 2.5.1 Pomodreli nohti zaradi podplutb

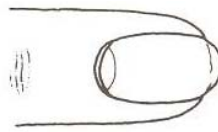
Nohti pomodrijo zaradi udarca ali stiska. Če je udarec zelo močan, noht odstopi in odpade. Nadomesti ga nov.

### **2.5.2 Nohti, ki odstopajo od matice**

Do poškodbe nohta ob zgornjem robu pride, če se ranimo z ostrim predmetom ali pri lepljenju umetnih nohtov. Preden noht zraste do prostega roba, odstopi ob žlebiču. Noht pri delu lahko še bolj dvignemo in zlomimo.

### **2.5.3 Razcepljeni nohti**

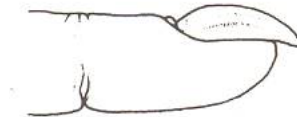
Nohti, ki so tanki in krhki, posebno na mestih, kjer so razbrazdani, se pogosto cepijo zaradi nepravilnega piljenja in slabe nege.



**Slika št. 4: Razcepljen rob nohta**

### **2.5.4 Navzdol ukrivljeni nohti**

Navzdol ukrivljeni noht oz. noht v obliki živalskega kremplja postane navadno po poškodbi nohtnega korena.



**Slika št. 5: Noht v obliki živalskega kremplja**

### **2.5.5 Bele pege na nohtih**

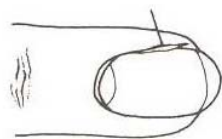
Bele pege na nohtih nastanejo zaradi poškodbe nohtne plošče ali matice. Pege so zračni mehurčki med plastmi nohta.

### **2.5.6 Vraščeni nohti**

Nohti na nogah se lahko ob strani vraščajo v meso, če smo jih strigli pregloboko.

### **2.5.7 Izrastki ob robu nohtne plošče**

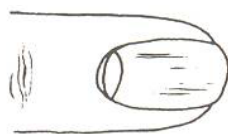
Ob robu nohta se predvsem zaradi nepravilnega odstranjevanja kože, ko ranimo rastišče, lahko odcepi ostra konica.



**Slika št. 6: Odcepljen stranski del nohta**

### **2.5.8 Vzdolžno razbrazdani nohti**

Vzdolžno razbrazdani nohti so velikokrat posledica poškodb in slabega krvnega obtoka.

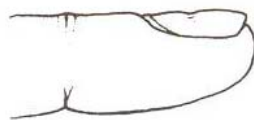


**Slika št. 7: Vzdolžne brazde na nohtu**

## **2.6 Motnje v rasti nohtov**

### **2.6.1 Prečne vdolbine na nohtih**

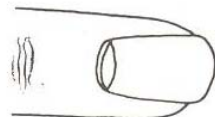
Vzroki, za pojav prečnih vdolbin na nohtih so bolezni, kot npr. ošpice ali zamašitev žil s strdkom, ko nohtom primanjkuje hranilnih snovi. Z izboljšanjem zdravstvenega stanja si opomorejo tudi nohti.



**Slika št. 8: Prečne vdolbine na nohtih**

### **2.6.2 Navzgor zavihani (lopatasti) nohti**

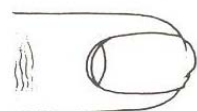
Včasih se nohti, najpogosteje zaradi slabokrvnosti, v sredini močno sploščijo, s strani pa zavihajo navzgor.



**Slika št. 9: Noht lopataste oblike**

### 2.6.3 Krhki nohti

Zaradi slabe prekrvavitve nohtnega korena, rabe močnih kemikalij, detergentov, pomanjkljive prehrane, predvsem pomanjkanja vitaminov A in B<sub>2</sub> ..., nohtom primanjkuje maščob, zato postanejo krhki. Tudi slabokrvnost in pomanjkanje železa povzročata, da se nohti stanjšajo. Včasih se zato prosti rob nohta ukrivi čez konico prsta.



Slika št. 10: Odkrhnjen rob nohta

### 2.6.4 Odebelitve nohtov

Včasih se nohti zaradi različnih vzrokov, kot so starostne spremembe, tuberkuloza ali psihične težave, odebelijo in spremenijo obliko.

### 2.6.5 Jamice v površini nohtov

Po vsej površini nohta se včasih pojavijo jamice, ki so posledica nekaterih kožnih obolenj, npr. luskavice, vnetja kože ali bolezenskega izpadanja las.

### 2.6.6 Srebrnkaste luske na nohtih

Zaradi luskavice se okrog nohta in pod njim pojavijo srebrnkaste luske. Noht postane roževinast in spremeni barvo, lahko pa postane tudi jamičast.

## 2.7 Nega

Namen manikire, to je nege rok in nohtov, ter pedikure, to je nege nog in nohtov, je, da ohranimo roke, noge in nohte zdrave. S pravilno nego in pravilnim oblikovanjem nohtov polepšamo videz roke in noge.

Za zdrave in čvrste nohte mora hrana vsebovati dovolj žvepla, aminokislin, fosfatov in kalcija. Naštete snovi so v mesu, siru, mleku, jajcih.

Redna nega nohta in nohtišča pripomore k zdravi rasti nohta. Ob pravilni negi nohtov dvignemo kožico z nohtne plošče, saj tako nohtom omogočimo pravilno rast in preprečimo, npr. izrastke s strani ali vraščanje nohtov, krhki nohti pa postanejo močnejši. Nohtov ne režemo, ampak jih pilimo, in to vedno v isto smer – od strani proti sredini nohta.

### **3 METODE**

O nohtih in njihovi negi sva že nekaj vedeli, a sva želeli svoje vedenje razširiti in ugotoviti, kako skrbimo za nohte. Odločili sva se, da bova to raziskali v obliki raziskovalne naloge. Pripravili sva zasnovo naloge, določili in definirali predmet raziskovanja, postavili sva cilje in hipoteze. Pregledali sva literaturo, zbrali podatke, jih kritično uredili, ustrezno obdelali in prikazali. Obiskali sva ordinacijo dermatologa. V salonu manikiranja in pedikiranja pa sva pod vodstvom strokovnjakinje naredili tudi manikuro in pedikuro.

#### **3.1 ISKANJE PODATKOV**

Najino osnovno vedenje o nohtih sva poglobili in dopolnili s prebiranjem ustrezne literature in informacijami, zbranimi na spletnih straneh.

#### **3.2 METODA ANKETIRANJA**

Metodo anketiranja, ki je izhodiščna metoda, sva uporabili predvsem zato, da sva lahko ugotovili, koliko posamezniki vedo o rasti nohtov in kako jih negujejo. V ta namen sva sestavili anketni vprašalnik z enostavnimi in razumljivimi vprašanji.

Anketni vprašalnik v uvodnem delu vsebuje naslov, namen ankete in navodilo za izpolnjevanje. Pojasnili sva tudi, da je anketa anonimna. Anketo sva zaključili z zahvalo za sodelovanje in pojasnilom, da bova rezultate uporabili le v raziskovalne namene.

Pred začetkom anketiranja sva izvedli pilotsko anketiranje. Dobljene rezultate sva analizirali, nato sva v anketo vnesli manjše popravke, ki pa niso bistveno vplivali na postavljena vprašanja.

Anketna vprašanja so bila zaprta. Anketni vprašalnik vsebuje 31 vprašanj. Anketirancem sva v vprašanjih ponudili različne odgovore. Na 3 vprašanja je anketirani lahko izbral več odgovorov, v 11. vprašanjih pa je anketirani ponujenim odgovorom lahko navedel tudi svoje izkušnje oz. izrazil svoje mnenje.

Anketiranje sva izvedli v mesecu januarju 2009 leta. Anketirali sva osnovnošolce, dijake srednjih šol, njihove starše in stare starše ter delavce v prodajalnah in tovarnah. Razdelili sva 105 anket, vrnjenih in pravilno izpolnjenih je bilo 93 ali 88%. Anketiranih je bilo 33 moških ali 35 % in 60 žensk ali 65 %.

#### **3.3 METODA INTERVJUJA**

Z intervjuji sva prišli do zanimivih informacij.

Pred intervjuji sva si pripravili jedrnata in jasna vprašanja, ki sva jih med pogovorom z intervjuvancem ustrezno prilagajali. Med intervjuji sva pozorno poslušali, izjave skrbno zapisovali in z njimi ob koncu intervjuja seznanili intervjuvano osebo, se ji zahvalili in ji povedali, da bova podatke uporabili le v raziskovalne namene.



### 3.4 MERJENJE RASTI NOHTOV

Med učenci tretje triade na OŠ Mihe Pintarja Toleda in OŠ Šalek sva poiskali prostovoljce, ki so bili pripravljeni sodelovati v najini raziskavi. V začetku je bilo zanimanje veliko, ko pa sva jih seznanili, da bodo dejansko morali meriti prirastek nohtov en mesec, se je število prostovoljcev precej zmanjšalo. A vseeno jih je sodelovalo 14. Seznanili sva jih z načinom poteka meritve. Nohte na rokah in nogah so si namazali z lakom za nohte čisto do kože. Prirastek nohta med kožico in zaključkom laka so izmerili po štirih tednih in podatke vpisali v pripravljeno tabelo. Rast nohtov so zasledovali v mesecu januarju in februarju 2009.



Fotografija št. 1, 2 : Merjenje prirastka nohta

### 3.5 EKSPERIMENTIRANJE V SALONU PEDIKURE IN MANIKIRE

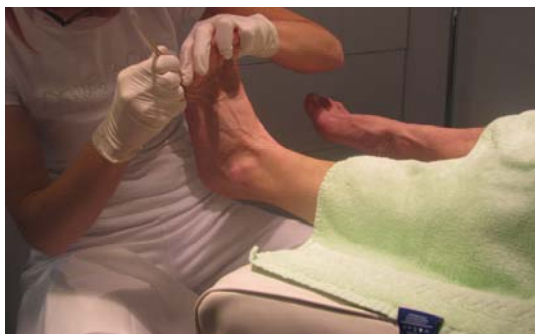
Pod strokovnim vodstvom sva v salonu tudi sami, druga drugi, naredili manikuro in pedikuro; ena je bila stranka, druga pa "pedikerka" oziroma "manikerka". Pribor za nego rok in nog je enak. Pri negi nog sva dodatno potrebovali še kad za noge, razkužilo in pribor za odstranjevanje trde kože.



Fotografija št. 3: Pripomočki za pedikuro

### 3.5.1 Postopek pedikure

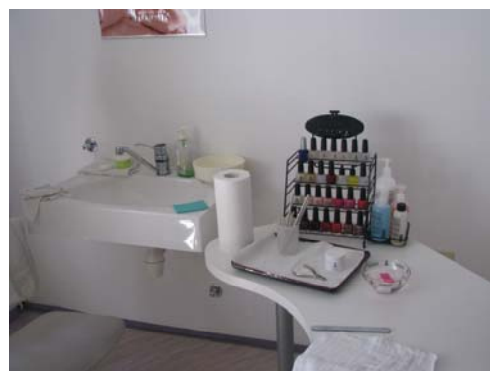
V kadi za noge sva pripravili vodno raztopino morske soli in ji dodali razkužilo. Ena izmed naju je bila stranka, druga pa pedikerka. Stranka se je usedla na stol za pedikuro in dala noge v kopel. Noge si je namakala 10 minut. Med tem časom si je pedikerka temeljito in pravilno umila roke, si na obraz nadela zaščitno masko, na roke zaščitne rokavice in se usedla na stol. Stranka je dala eno nogo iz kopeli. S cedro rezilom je odstranila trdo kožo.



**Fotografija št. 4: Odstranjevanje kože s cedro rezilom**

Postopek je pedikerka ponovila tudi na drugi nogi. Nato je nogi dobro osušila. Eno nogo je ovila v brisačo. Na drugi nogi je s škarjicami za nohte le-te ravno pristrgla in jih z grobo pilico oblikovala. Pilila jih je v eni smeri, s strani proti sredini (če jih pilimo v obe smeri, se nohti radi cepijo). Oblikovala jih je tako, da jih je zaokrožila po naravni obliki nohtov. Nato je očistila obnohtne kanale in kožico ob nohtih z dvojnim tamponerjem. S kotno pilo je poravnala nohtne kanale. Na kožico je nanela kremo za mehčanje kože, jo dobro vtrela in nogo ovila v brisačo. Postopek je ponovila na drugi nogi. Nato je odvila prvo nogo in z vatirano palčko z nohta odrinila kožico, odstranila še odmrle delce kože in nohte oščetkala z mokro ščetko za nohte. Postopek je ponovila na drugi nogi. Pedikuro je zaključila z masažo stopal.

### 3.5.2 Postopek manikire



**Fotografija št. 5 in 6: Pribor za manikiro**

Stranka si je zavihala rokave do komolcev. Manikerka ji je levo roko očistila z vato, navlaženo z razkužilom. Nato ji je očistila nohte v smeri od korena proti konici nohta. Najprej ji je očistila noht na palcu, nato na mezinco, sledil je prstanec, nato sredinec in nazadnje kazalec. Ta vrstni red je upoštevala pri vseh postopkih. Pri čiščenju je obračala noht levo in desno, da ga je dobro očistila. Nohte ji je oblikovala z dolgo pilico. Pilila jih je le v eni smeri in sicer od strani priti sredini. Ko je imel noht zaželeno obliko, je še poševno popilila po prostem robu, da noht ni ostal hrapav.



**Fotografija št. 7: Piljenje nohtov**

Z leseno paličico je na kožico ob nohtu nanerala kremo za odstranjevanje kožice in jo s prsti vmasirala v kožico. Nato je stranka prste namočila v posodo s toplo milnico. Medtem ko se je leva roka namakala, je postopek ponovila na desni roki. Levo roko je nato vzela iz milnice in jo obrisala. Z vatirano paličico, namočeno v mehčalec za kožico, je krožila ob rastišču nohtov in potisnila kožico z nohta. Z mokro krtačko za nohte je še potisnila kožice nazaj in s tem očistila tudi ostanke mehčalca. S krpico je obrisala nohte v smeri proti kožici in roko namazala z losjonom. Enak postopek je ponovila na drugi roki.



**Fotografija št. 8: Urejanje kožice**

Po zaključku manikire in pedikure sva ves pribor temeljito očistili in razkužili.

### 3.6 KABINETNO DELO

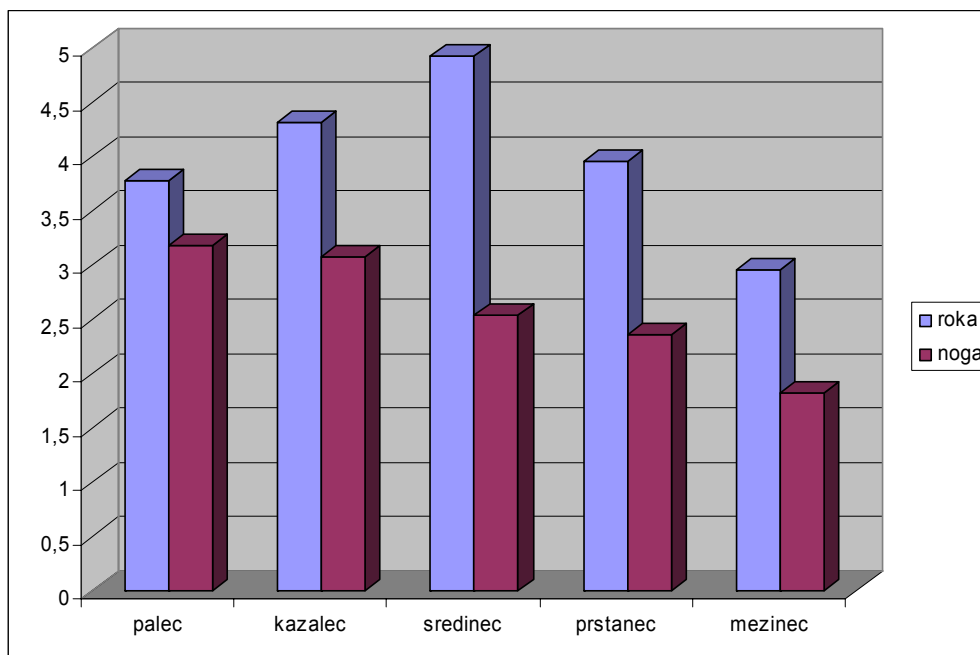
Po končanem delu sva začeli z urejanjem in obdelovanjem podatkov. Pri tem sva upoštevali osnovne statistične metode, nekatere podatke sva tudi grafično prikazali. Ugotovitve sva med seboj primerjali, jih analizirali, preverjali z že znanimi dejstvi in poiskali razlike med njimi. Izbrali sva fotografije in z njimi opremili tekst.

## 4 REZULTATI IN RAZPRAVA

### 4.1 Rast nohtov

Nohti rastejo neprenehoma vse življenje. Hitrost rasti ni vedno enaka in se v posameznih življenjskih obdobjih spreminja. Na rast nohtov vpliva: vegetativno živčevje, spolni hormoni, uravnotežena prehrana in še mnogi drugi dejavniki.

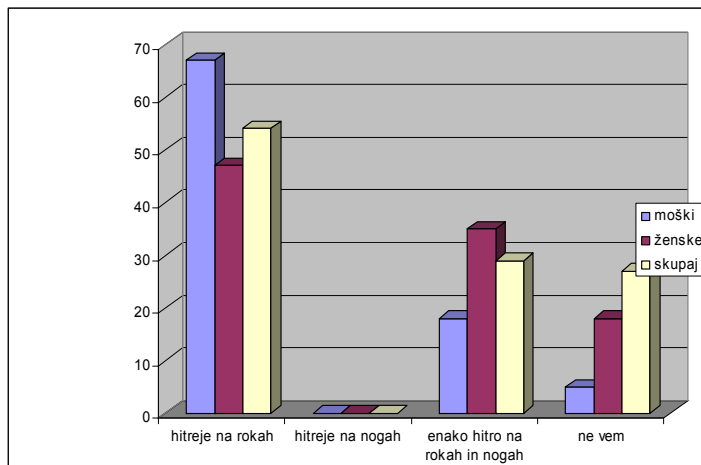
**Grafikon št. 1 : Prirastek nohtov v 4 tednih**



Kot je iz grafikona razvidno, nohti na prstih rok rastejo hitreje kot na prstih nog. Razvidno pa je tudi, da najhitreje rastejo nohti na sredincih na rokah, saj zato, so ti najdaljši in se hitreje obrabljajo, najpočasneje pa na mezincih.

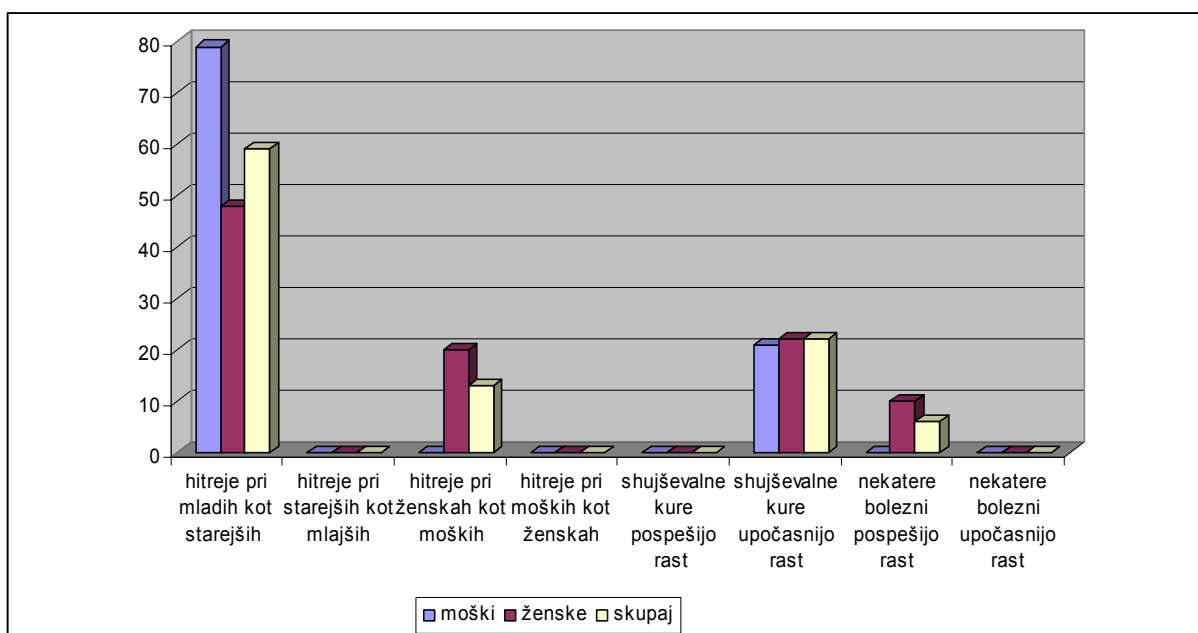
Nov noht, od nohtne korenine do prstne jagodice na rokah, raste od 4 do 6 mesecev.

**Grafikon št. 2 : Kje rastejo nohti hitreje**



Več kot polovica vseh anketiranih meni, da nohti rastejo hitreje na rokah kot na nogah. Zanimivo pri tem je, da to ve kar 20 % moških več kot žensk..

**Grafikon št. 3 : Hitrost rasti nohtov**



Res je, da nohti pri mladih rastejo hitreje kot pri starejših, prav tako hitreje ženskam kot moškim, da tudi bolezni in shujševalne kure vplivajo na rast nohtov. Tako npr. bolnikom z luskavico nohti rastejo hitreje, tistim s sladkorno boleznijo pa počasneje. Rast nohtov upočasnijo tudi shujševalne kure, zaradi slabše preskrbe ravnega dela nohta s hranilnimi snovmi.

Le dobra polovica anketiranih ve, da nohti pri mlajših rastejo hitreje in le slaba desetina, da je tudi pri ženskah rast hitrejša. Relativno malo anketiranih, le slaba desetina, ve, da nekatere bolezni pospešijo rast in dvakrat več, da nekatere bolezni in shujševalne kure upočasnijo rast nohtov.

Zavedava se, da meritve nohtov, ki so jih izvajali prostovoljci, niso natančne, da je dolžina prirastkov nohtov le približna, da povprečje rasti odstopa od podatkov v literaturi (približno 3 mm na mesec), a so meritve in informacije pridobljene z intervjuji in anketo potrdile najina predvidevanja.

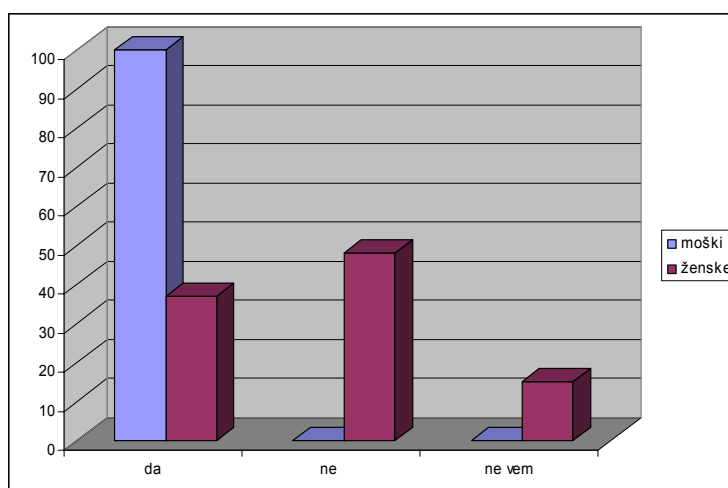
## 4. 2 NEGA NOHTOV

### 4.2.1 Nega nohtov doma in v specializiranih salonih

Nega rok in nohtov na rokah oz. manikira ter nega nog in nohtov na nogah – pedikura sta pomembni, saj z njo ohranjamo zdrave nohte, roke in noge, s pravilnim oblikovanjem nohtov pa polepšamo tudi njihov videz.

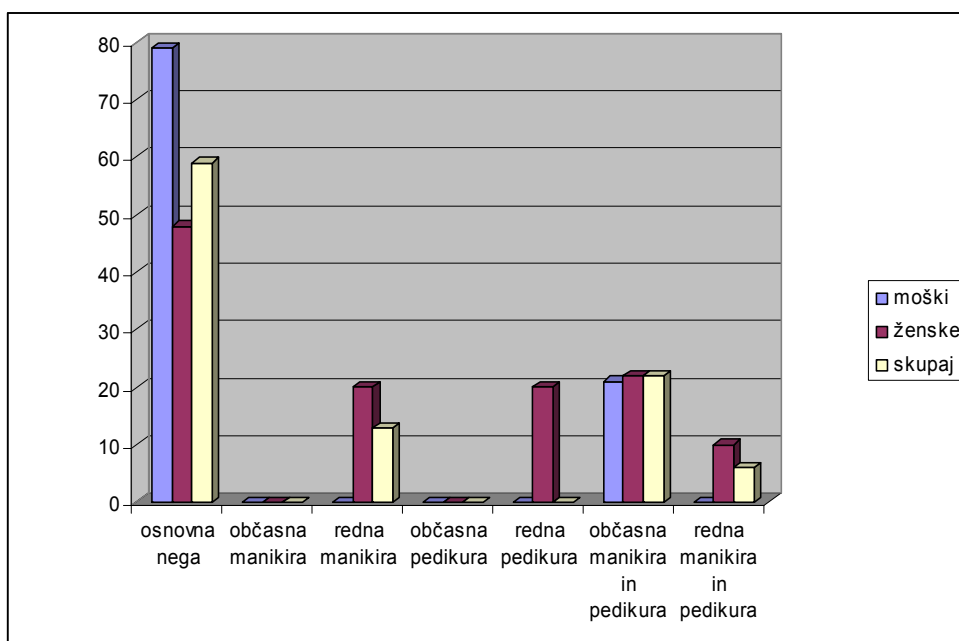
Anketirane sva vprašali, ali vedo, kaj je manikira in kaj pedikura. Slabi 2 tretjini ve, kaj je manikira in desetina manj, kaj je pedikura.

**Grafikon št.4 : Ali posvetite nohtom dovolj nege?**



Vsi anketirani moški so prepričani, da je njihova nega nohtov zadovoljiva, a le ena tretjina anketiranih žensk je zadovoljna z lastno nego. Nekaj manj kot polovica žensk meni, da bi morale nohtom nameniti več nege oz. desetina jih ne ve, ali zadovoljivo neguje nohte.

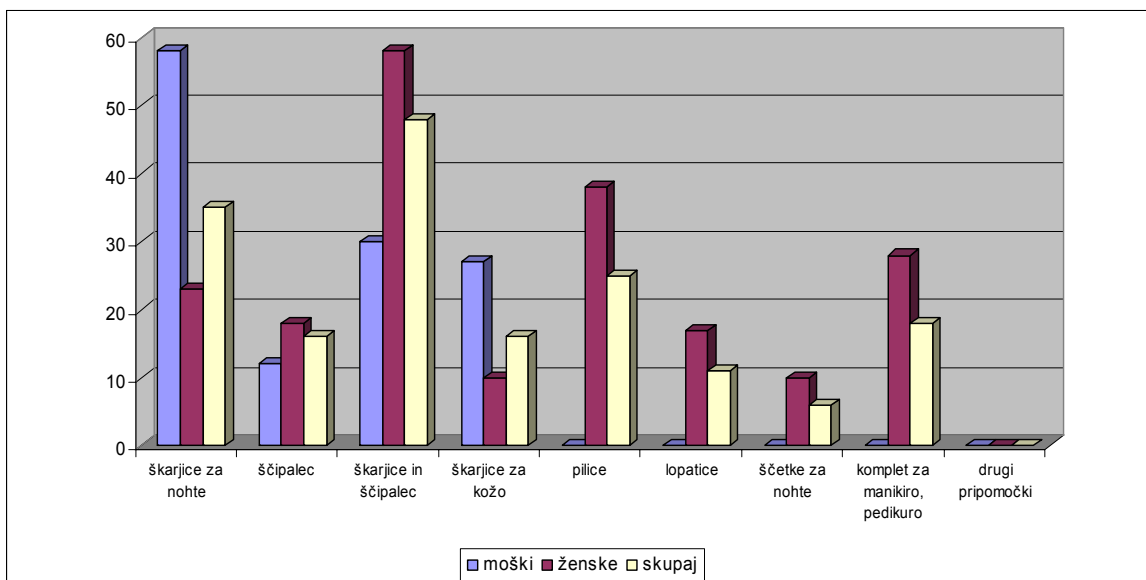
**Grafikon št. 5 : Vrste nege nohtov**



Skoraj 90% anketiranih, to je vsi moški in več kot 80 % žensk nameni več nege nohtom na rokah, ostale anketiranke pa enakovredno negujejo nohte na rokah kot na nogah.

Več kot 3 četrtine moških in slaba polovica žensk nohtom nudi le osnovno nego, kot je redno striženje, odstranjevanje nečistoč pod nohtnim robom, mehčanje kože, ostali pa občasno ali redno obiskujejo manikerja in pedikerja. Razveseljivo je, da si tudi nekaj moških, približno petina anketiranih občasno uredi nohte v salonu manikire in pedikure.

**Grafikon št. 6 : Uporaba pribora in pripomočkov za nego nohtov**



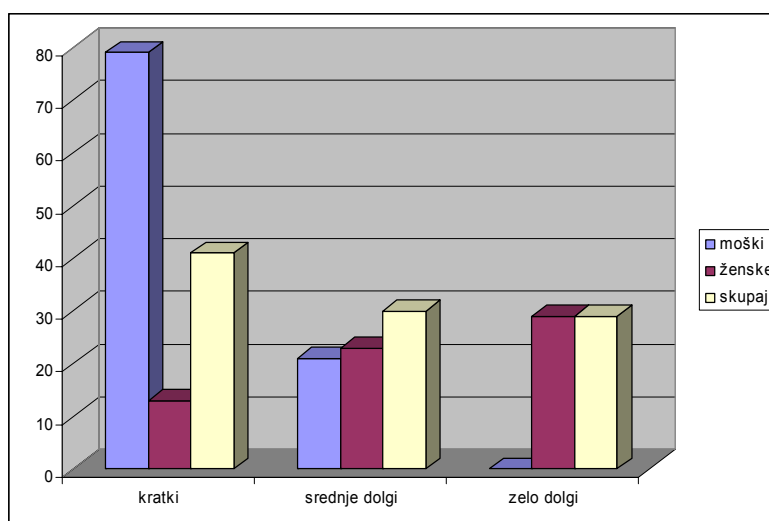
Pri negi nohtov anketirani moški uporabljajo predvsem škarjice za striženje nohtov in ščipalec, slaba tretjina pa tudi škarjice za kožo.

Zanimivo je, da se skoraj trikrat več moških za nego kožice ob rastišču nohta poslužuje ustreznih škarjic kot ženske.

Kot kažejo rezultati ankete si moški oblikujejo nohte le s škarjicami in ščipalcem, medtem ko si ženske pri tem pomagajo tudi s pilicami. Komplet za manikuro oz. pedikuro uporablja le slaba petina anketirank.

Presenetljivo malo ljudi pri negi rok uporablja ščetke.

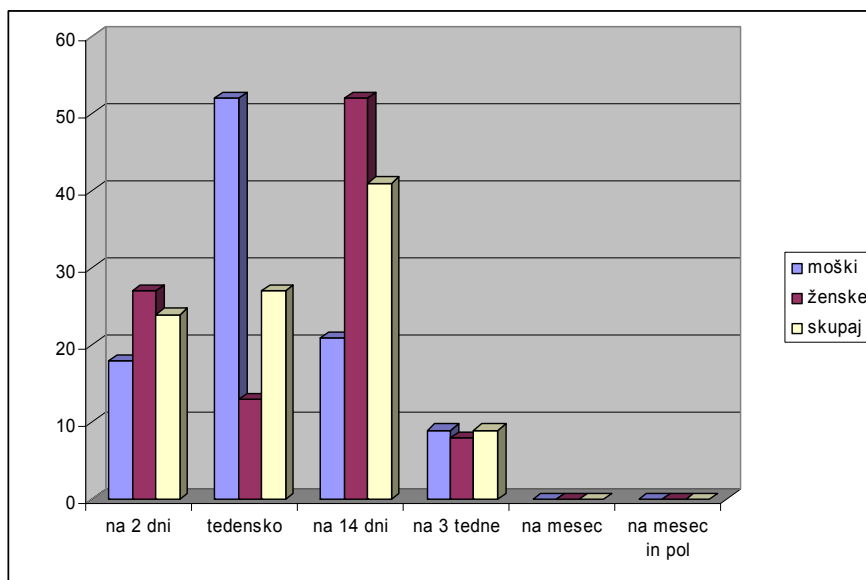
**Grafikon št. 7 : Dolžina nohtov**





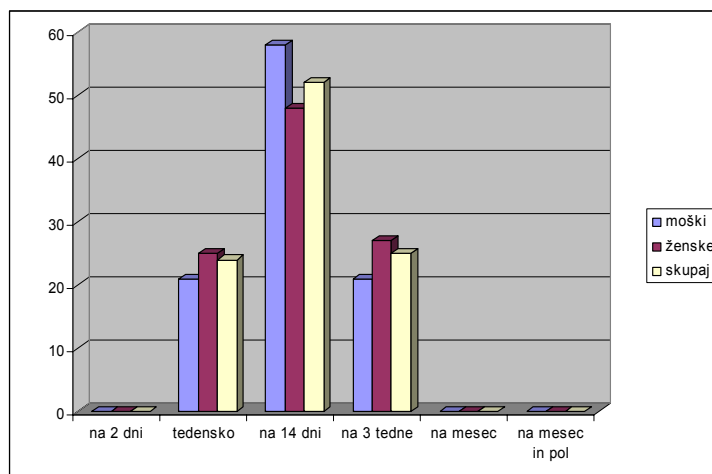
Štiri petine anketiranih moških ima kratke nohte, medtem ko pri anketirankah prevladujejo srednje in zelo dolgi nohti. Dobra desetina žensk, ki ima kratke nohte.

**Grafikon št. 8 : Pogostost striženja nohtov na rokah**



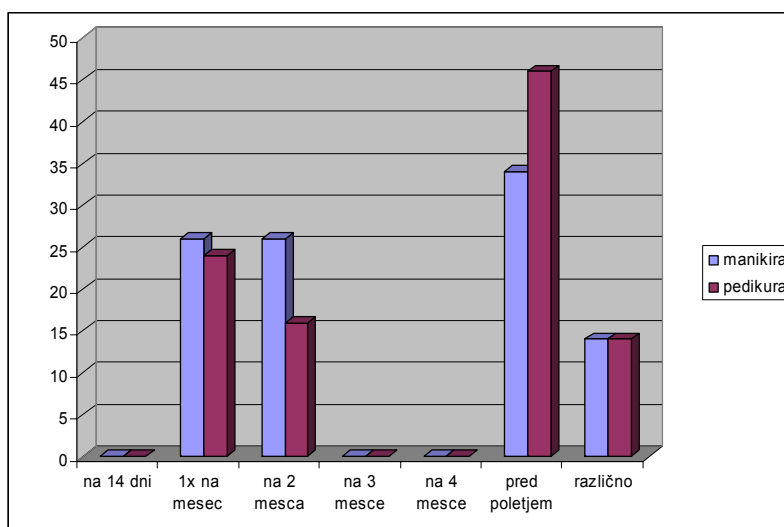
Glede na to, da imajo moški na rokah rajši nekoliko krajše nohte kot ženske nisva presenečeni, da si jih dobra polovica striže vsak teden, medtem ko ženske na štirinajst dni. Petina vseh anketiranih, nekoliko več žensk, si nohte striže vsaka dva dni, verjetno opravljajo poklice, kjer morajo zaradi narave dela imeti zelo kratke nohte oziroma pretiravajo s striženjem ali pa niso odgovorili po resnici, kajti noht v tako kratkem času v povprečju zraste približno za 1 mm.

**Grafikon št. 9 : Pogostost striženja nohtov na nogah**



Bolj realni se nama zdijo rezultati striženja nohtov na nogah. Več kot polovica anketiranih striže nohte na 14 dni, dobra četrtina pa na tri tedne. Petina anketiranih si nohte striže tedensko, kar je izredno pogosto, vendar meniva, da se aktivno ali rekreativno ukvarjajo s športom, pa bi jim nekoliko daljši nohti delali probleme. S tem se odpirajo vprašanja za nadaljno raziskavo.

**Grafikon št 10 : Obisk žensk v salonu manikire in pedikure**



Približno 85% anketiranih žensk se poslužuje manikire in pedikure. Obisk se poveča pred poletjem, še posebej pri pedikuri. Presenetljivo veliko žensk dokaj redno, na mesec oz. dva, neguje nohte v salonu.

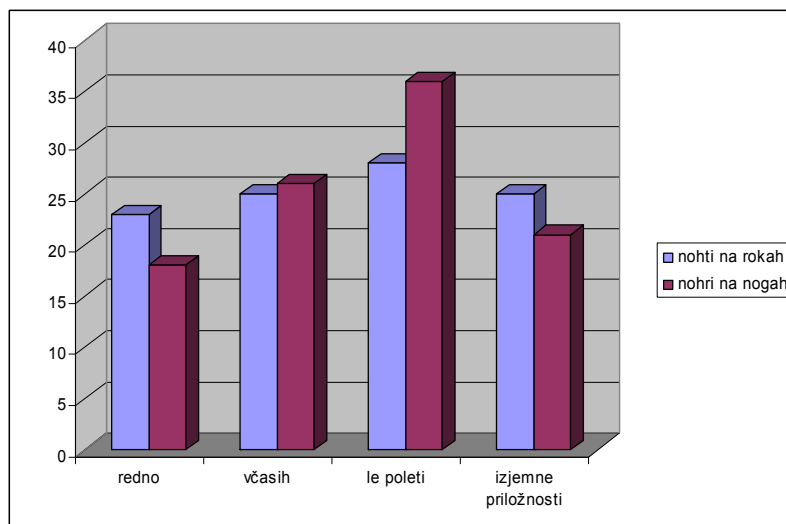
#### 4.2.2 Lakirani nohti

Predvidevali sva, da si nohte lakirajo le ženske, pa sva ugotovili, da si jih tudi moški. Le slaba desetina anketiranih žensk si nohtov ne lakira, dobra tretjina si jih redno, ostale pa včasih. Dve tretjini anketirank si lakira nohte na rokah in nogah, tretjina pa samo na rokah in le 2 anketiranki samo na nogah.



**Slika št. 11 : Laki za nohte**

**Grafikon št. 11 : Lakiranje nohtov**



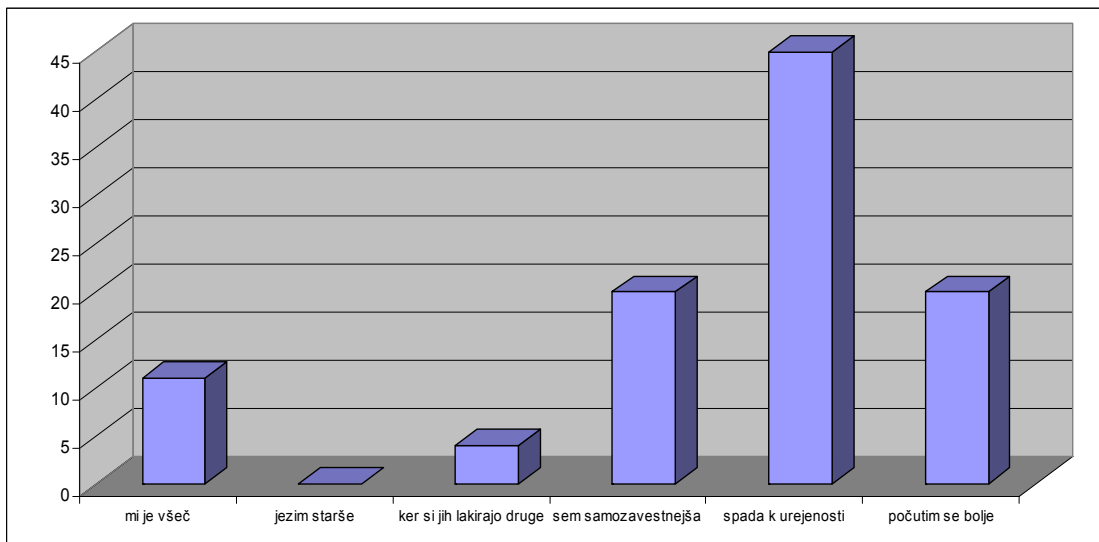
Mnogo anketirank pred poletjem ne obišče samo salona za nego nohtov, ampak si nohte tudi lakirajo. Nohte imajo rade urejene za posebne priložnosti, kot poroke, različne zabave, rojstni dnevi, službena potovanja, prazniki...

Največ anketirank izbira lak v skladu z oblačili in obutvijo, saj menijo da to spada k urejenosti. Četrtni je vseeno, kakšen lak uporabijo, medtem ko si druga četrtnina anketirank lakira nohte v skladu z modnimi smernicami, če so jim le-te všeč. 5 % anketirank pa vedno upošteva modo. Petina žensk meni, da so zaradi lakiranih nohtov samozavestnejše, desetini pa so všeč lakirani nohti.



**Slika št. 12 : Komplet za lakiranje nohtov**

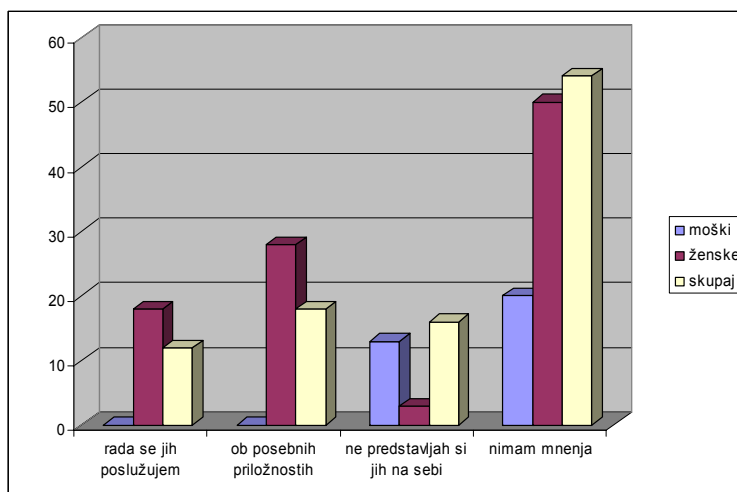
**Grafikon št. 12 : Vzroki lakiranja nohtov**



Nohte si lakira petina anketiranih moških, a žal niso pojasnili ob katerih priložnostih in kako pogosto. Predvidevava, da se morda želijo odvaditi grizenja nohtov z uporabo ustreznega laka, morda si jih lakirajo s prozornim lakom, morda...pa bova to raziskali v naslednji nalogi.

#### 4.2.3 Umetni nohti

**Grafikon št. 13 : Uporaba umetnih nohtov**

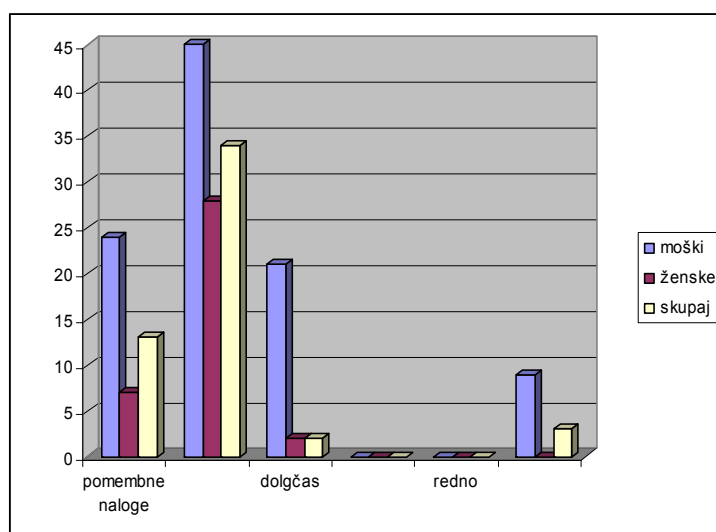


Umetne nohte uporabljajo samo ženske. Vsi anketirani pa so strinjali, da umetni nohti niso primerni za moške. Dobra šestina anketiranih si jih ne predstavlja na svojih prstih. Več kot polovica anketiranih nima mnenja o uporabi umetnih nohtov. Tri desetine anketiranih meni, da umetni nohti niso primerni v živilski in gostinski stroki, pa tudi v nekaterih drugih poklicih. Tako naj bi umetnih in zelo dolgih nohtov ne imeli peki, slaščičarji, kuharji, prodajalke, mesarji, frizerji, kozmetičarke, maserji, frizerji...

### 4.3 GRIZENJE NOHTOV

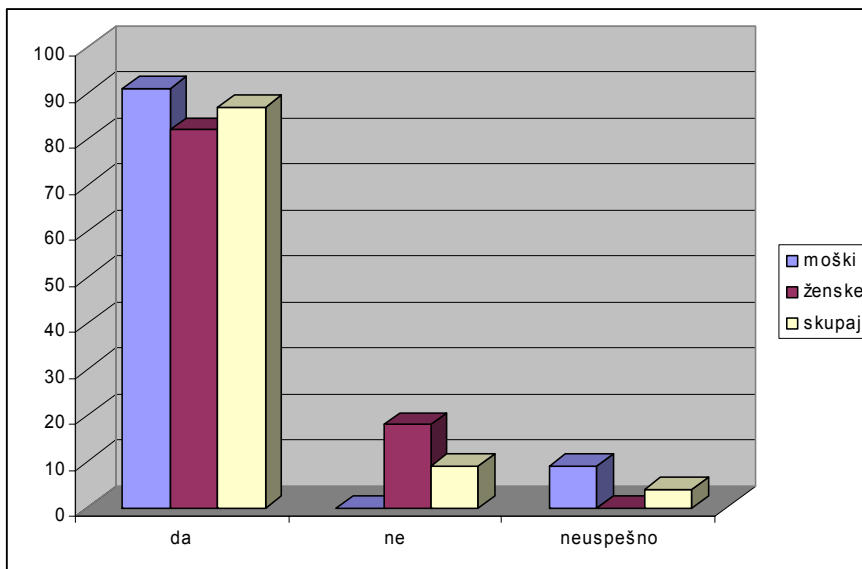
Grizenje nohtov je grda razvada, ki bi se je morali čim prej odvaditi. Nohte si grize skoraj polovica anketiranih, 7 desetih moških in četrtnina žensk

**Grafikon št. 14 : Vzroki za grizenje nohtov**



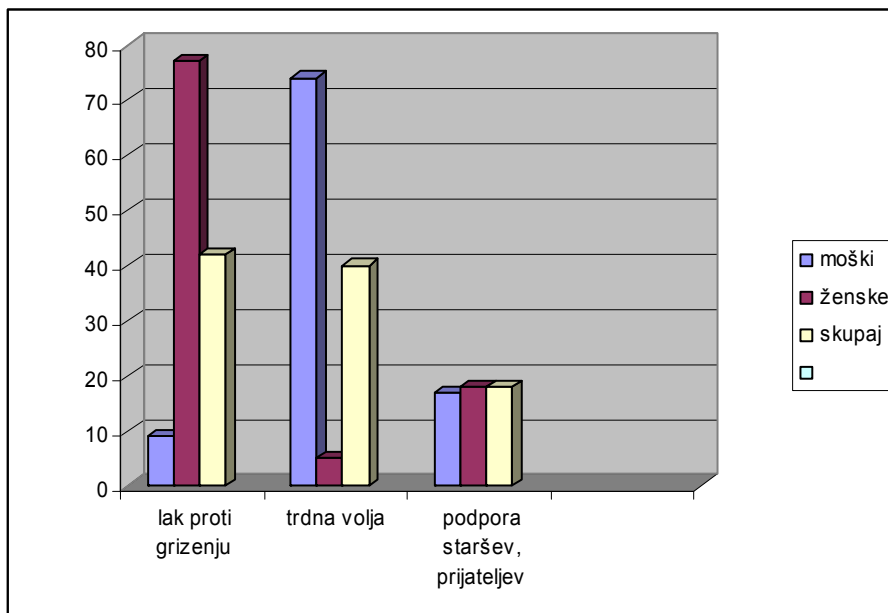
Vzroki so različni. Tako si moški kot ženske grizejo nohte predvsem v stresnih situacijah in kadar so pred njimi posebni izzivi, naloge. Petina moških si grize nohte takrat, kadar jim je dolgčas.

**Grafikon št. 15 : Odvajanje grizenja nohtov**



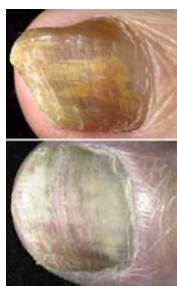
Devet desetih se jih je poskušalo znebiti te razvade. Večini je uspelo. Odvajanje je dejansko nek izziv, katerega so se moški lotili predvsem s trdno voljo, medtem ko so si ženske poenostavile pristop, saj so si pomagale z lakom proti grizenju nohtov. Očitno je to dokaj uspešna metoda. Pri odvajanju Pa tudi ni za zanemariti podpore staršev, prijateljev.

**Grafikon št. 16 : Metoda odvajanja od grizenja nohtov**



#### 4.4 Poškodbe in bolezni nohtov

Četrtnina anketiranih je že imela poškodbe nohtov. Nohti so jim zaradi udarca ali stiska pomodreli, nekaterim pa so se nohti tudi zlomili. Poškodbe so zdravili sami, ali v specializiranih salonih oz. so pomoč poiskali pri zdravniku.

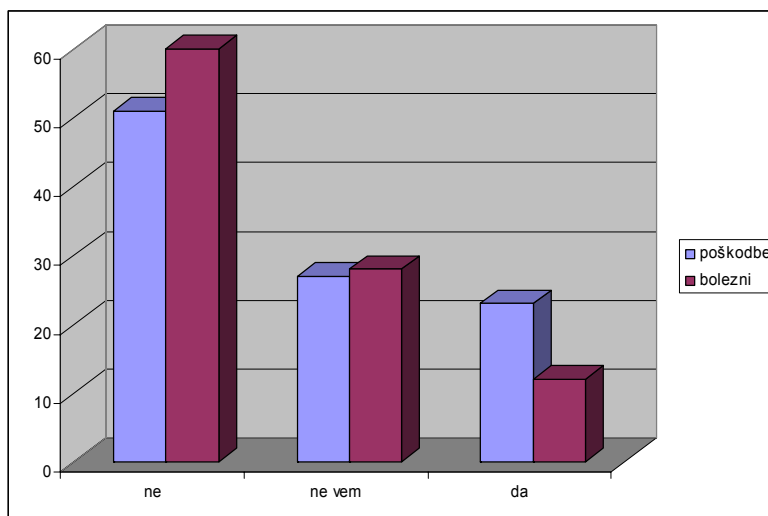


Slika št. 13 : Glivice na nohtih na rokah



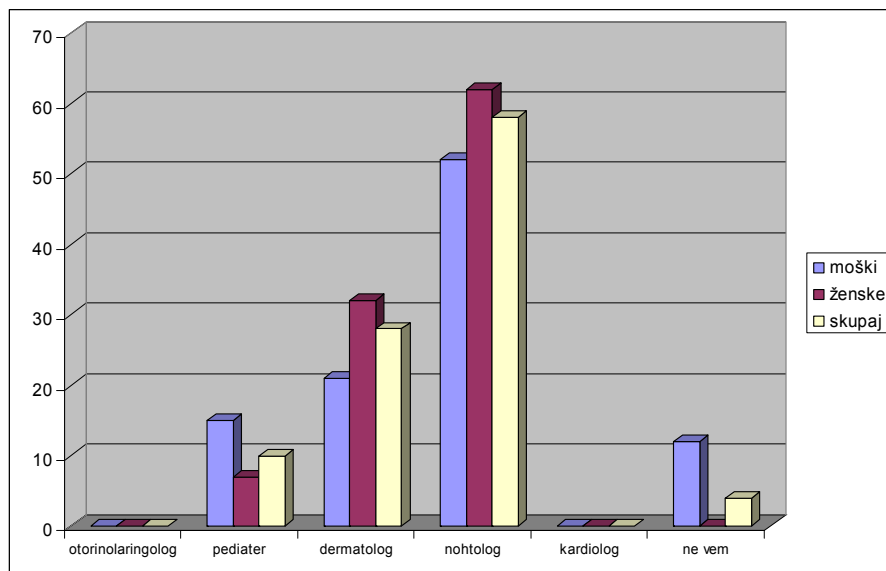
Slika št. 14 : Glivice na nohtih na nogah

Grafikon št. 17 : Poškodbe in bolezni nohtov



Dobra desetina anketiranih je imela obolenja na nohtih. Oboleli so se zdravili za zanohtnico, to je vnetjem, ki ga ob nohtu povzroči bakterija in za glivičnimi obolenji. Zdravili so jih z zdravili, ki jim jih je predpisal splošni zdravnik. Nekateri med njimi so pomoč poiskali tudi pri dermatologu, nekateri pa tudi v specializiranih salonih. Nekaj anketiranih ima težave z "cepljenjem" nohtov, vendar zmotno mislijo, da je to obolenje. Najpogosteje se nohti cepijo zaradi nepravilnega piljenja in slabe nege. Cepijo se predvsem tisti nohti, ki so tanki, krhki in razbrazdani.

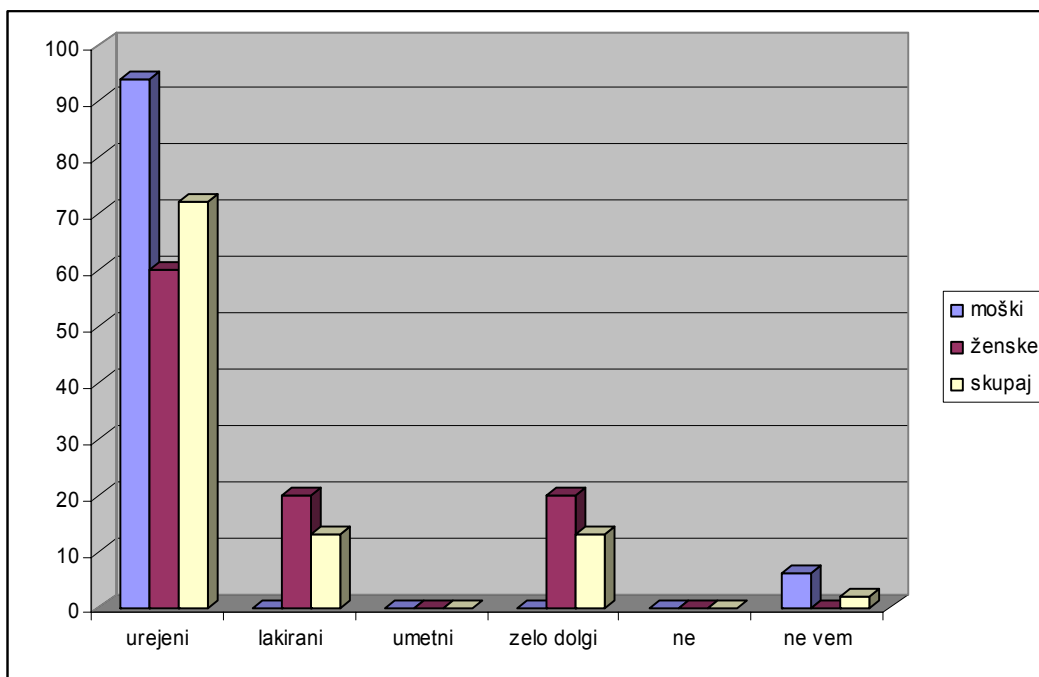
**Grafikon št. 18 : Specialist za zdravljenje nohtov**



Prav tako tudi samo četrtnina anketiranih ve, da se poškodbe in obolenja nohtov zdravijo v dermatoloških ambulantah.

#### 4.5 NOHTI,OKRAS ROKE IN NOGE

**Grafikon št. 19 : Nohti, okras roke**





Skoraj tri četrtine anketiranih je prepričanih, da so urejeni, to je čisti, nepogrizeni, lepo oblikovani, primerno dolgi nohti okras roke. Zanimivo je da tako mislijo skoraj vsi moški, medtem, ko se s tem strinjata 6 desetih žensk. Dobra desetina žensk je prepričanih, da moraš imeti nohte tudi lakirane oz. dobra desetina tudi, da so nohti predstavljajo okras roke, če so zelo dolgi.



**Slika št. 15: Umetni nohti z gelom**



**Slika št 16 : Umetni nohti brez gela**

## 4.6 INTERVJUJI

### 4.6.1 INTERVJU Z KOZMETIČARKO AMALIJO BEDENIK

*Zakaj ste se odločili za ta poklic?*

Ker imam tudi sama rada urejeno kožo ter nohte in pri tem delu uživam.

*Kakšna izobrazba je potrebna za vaš poklic?*

Do te izobrazbe lahko prideš na več načinov. V nekaterih salonih zahtevajo le srednjo kozmetično šolo. Lahko pa opravljaš izpite tudi po srednji šoli ali brez cele srednje šole vendar pa je potrebno narediti nekaj let srednje frizerske.



**Fotografija št. 9: Kozmetičarka Amalija Bedenik**

*Kdo so po večini vaše stranke?*

Predvsem ženske, ki hodijo na poseg umetnih nohtov. Oz, z gelom jim podaljšamo njihove prave nohte. Potem pa so tukaj tudi ženske, ki hodijo na naravno manikuro ali pedikuro. Obiskujejo nas tudi moški, ki se poslužujejo predvsem naravnih manikir ali neg. Starejši ljudje pa nas tudi prosijo, da jim nohte le postrizemo saj sami ne zmorejo več skrbeti za njih.

*Kaj je pomembno pri negi nohtov?*

Najbolj pomembno je pravilno striženje, saj se nohti hitro lahko vrastejo kar zelo boli in je zelo moteče. Potrebno je tudi redno umivanje rok oz zaščita nog na kakšnih javnih mestih (kopališča, terme) kjer zelo hitro pride do okužbe. Ko pa že enkrat pride do obolenja nohta, pa je treba čim prej obiskati strokovno pomoč.

*Ali ljudje z nohtnimi obolenji pridejo k vam?*

Ja, vendar jih potem pošljemo k zdravniku oz specialistu za obolenja. Kakšne manjše bolezni sanitiramo tudi mi (kot recimo glivice) za večja, pa nimamo ustreznih zdravil.

*Katera pa je najbolj pogosta bolezen nohtov?*

Glivice, predvsem na nogah. Pojavijo pa se lahko tudi kakšne bradavice ob nohtih in podobno.

*Kaj je vaše mnenje o osveščenosti ljudi, o negi in skrbi za nohte?*

Večina ljudi misli, da je samo striženje dovolj in da s tem dovolj skrbijo za nohte. Vendar pa je celotna higiena dlani in stopal pomembna za rast in razvoj nohtov.

#### 4.6.2

#### INTERVJU Z DERMATOLOGOM SLOBODANOM VUJASINOVIĆEM, dr. med.



**Fotografija št. 10: Dermatolog Slobodan Vujašinić**

*Zakaj ste se odločili za dermatologijo?*

V tedanjem učitelju dermatologije Alekseju Kanskemu sem videl dobrega mentorja. Tako sem sprejel izziv učenja dermatologije in opravil specialistični izpit v Franciji.

*Predvsem kdaj se ljudje ob težavah z nohti obrnejo na vas?*

Ljudje največkrat pridejo v ambulanto kadar opazijo bolezenske spremembe na nohtih. V večini se name obrnejo že z razvito obliko bolezni oz spremembe, saj manjših sprememb ne opazijo.

*Katere poškodbe in bolezni nohtov so najpogostejše?*

Najpogostejše so travme oz poškodbe nohtov. Te so lahko mehanične (zaradi pretesnih čevljev) do poškodb pa pride tudi zaradi nepravilne nege, lahko pa so tudi posledice psihičnih bolezni. Druge najpogostejše bolezni so sistemske oz internistične bolezni, ki prizadenejo tudi kožo in nohte. 20 % bolezenskih sprememb nohtov predstavljajo bolezni z alergijsko osnovo.

*Se katere bolezni nohtov ponavljajo?*

Večina bolezni nohtov je kroničnih, najpogosteje se ponavlja atopični dermatitis, to je izraz za različne oblike bolezenskih spremenjenih nohtov, kot posledica alergične reakcije. Da je bolezen kronična pomeni da traja dolgo lahko tudi več let, vmes pa so obdobja izboljšanja in poslabšanja.

*So bolezni oz poškodb pogostejše pri mladih ali odraslih?*

Bolezni se pojavljajo pri vseh starostnih generacijah v enakem deležu.

*Opravlimate kakšne posege na nohtih v vaši ambulanti?*

V ambulanti je možno odvzeti brise na povzročitelje bolezni, ne strinjam pa se z odstranitvijo nohta v hujših primerih, saj s tem poškodujemo nohtno matico ter omogočimo bakterijam iz okolja vstop v telo. Menim, da je večino bolezni nohtov možno zdraviti brez operativnih posegov.

*Za katere posege je potrebno, da gredo pacienti v bolnišnico?*

Primer, ko je treba noht operirati je na primer vraščen noht občasno pa je treba odstraniti ogniojek ali izrastek, ki je sumljiv na rakasto obolenje.

*Kako bolezni kot so bulimija in anoreksija ter razne diete vplivajo na rast in kvaliteto nohtov?*

Nohti rastejo počasneje, kvaliteta je slabša saj noht ne dobi dovolj vitaminov ter mineralov. Prav tako so bolezensko spremenjeni, če telo dalj časa ne dobi potrebnih vitaminov ter ostalih hranilnih snovi.

*Kakšno je vaše mnenje o osveščenosti ljudi o negi nohtov?*

Ljudje so zelo slabo osveščeni o negi nohtov, saj mislijo da je dovolj le osnovna nega in poiščejo zdravniško pomoč šele zelo pozno. Ljudje se lahko po nasvete o negi nohtov obrnejo tudi na manikerko in pedikerko, seveda pa se morajo zavedati, da je potrebno njihove nasvete tudi upoštevati (uporaba podlaka, nadlaka, ne škodljivi odstranjevalci lakov ipd.)

## **5 ZAKLJUČEK**

Blazinice prstov so na zgornji strani zavarovane z nohti. Noht je kožna tvorba z estetsko in funkcionalnimi nalogami. Večji del nohta je mrtva tvorba. Nastaja in raste pa v nohtnem korenu, ki je živ. Tu se celice neprenehoma množijo. Na pravilno razmnoževanje in rast teh celic vplivajo številno dejavniki. Noht lahko opravlja svoje naloge le, če je zdrav in negovan. Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, kakšna je hitrost rasti nohtov, postopke negovanja nohtov in vrste razvad v zvezi z nohti.

Spoznanja lahko strneva v naslednje ugotovitve:

- Nohti rastejo neprenehoma vse življenje. Hitrost rasti ni vedno enaka in se v posameznih življenjskih obdobjih spreminja. Rezultati merjenja rasti nohtov potrjujejo hipotezo, da nohti na rokah rastejo hitreje kot nohti na nogah. Bolezni, npr. sladkorna, upočasnijo rast nohtov, npr. luskavica pa rast pospeši. Shujševalne kure, anoreksija in bulimija zelo upočasnijo rast nohtov. Tako pri boleznih kot pri pretiranih dietah se kvaliteta nohtov slabša, saj nohti zaradi slabe prekrvavitve in nezdrave prehrane ne dobijo dovolj hranilnih snovi.
- Skoraj devet desetih anketiranih, to je vsi moški in več kot osem desetih žensk nameni več nege nohtom na rokah. Vsi anketirani moški so prepričani, da je njihova nega nohtov zadovoljiva, a le ena tretjina anketiranih žensk je zadovoljna z lastno nego.

- Več kot tri četrtine moških in slaba polovica žensk nohtom nudi le osnovno nego, kot je redno striženje, odstranjevanje nečistoč pod nohtnim robom, mehčanje kože, ostali pa občasno ali redno obiskujejo manikerja in pedikerja.
- Pri negi nohtov anketirani uporabljajo predvsem škarjice za striženje nohtov in ščipalec, slaba tretjina pa tudi škarjice za kožo, tretjina žensk pa uporablja tudi pilice. Komplet za manikuro oz. pedikuro uporablja le slaba petina anketirank.
- Štiri petine anketiranih moških ima kratke nohte, medtem ko pri anketirankah prevladujejo srednje in zelo dolgi nohti. Dobra desetina žensk, ima kratke nohte. Skoraj vse ženske si redno ali vsaj občasno lakirajo nohte. Tretjina si jih lakira na rokah ostale pa tudi na nogah.
- Umetne nohte uporablja manj kot polovica žensk, nekatere redno, druge le občasno ob posebnih priložnostih, kot so poroke, slavlja, poslovna potovanja...
- Tretjina anketiranih meni, da umetni nohti niso primerni v živilski in gostinski stroki, ter tudi v nekaterih drugih poklicih. Tako naj bi umetnih in zelo dolgih nohtov ne imeli peki, slaščičarji, kuharji, prodajalke v živilski stroki, mesarji, frizerji, kozmetičarke, maserji, frizerji...
- Nohte si grize skoraj polovica anketiranih, sedem desetih moških in četrtnina žensk. Vzroki so različni. Tako si moški kot ženske grizejo nohte predvsem v stresnih situacijah in kadar so pred njimi posebni izzivi, naloge. Petina moških si grize nohte takrat, kadar jim je dolgčas. Devet desetih anketiranih se je poskušalo znebiti te razvade. Večini je uspelo. Odvajanja, so se moški lotili predvsem s trdno voljo, medtem ko so si ženske poenostavile odvajanje, saj so si pomagale z lakom proti grizenju nohtov.
- Več kot tri četrtine anketiranih žensk se poslužuje manikire in pedikure. Obisk se poveča pred poletjem, še posebej pri pedikuri. Tudi slaba petina anketiranih moških si občasno ureja nohte v specializiranih salonih.
- Četrtnina anketiranih je že imela poškodovane nohte, medtem ko se je za zanohtnico in glivičnimi obolenji zdravila dobra desetina anketiranih. Le četrtnina anketiranih ve, da nekatere poškodbe in obolenja nohtov zdravijo specialisti dermatologi.
- Skoraj tri četrtine anketiranih je prepričanih, da so urejeni, to so čisti, nepogrizeni, lepo oblikovani, primerno dolgi nohti okras roke. Tako mislijo skoraj vsi moški in več kot polovica žensk. Nekaj žensk pa je prepričanih, da so nohti urejeni, če so lakirani ali zelo dolgi, kar le delno potrjuje najino hipotezo.

Z rezultati raziskovalnega dela sva prišli do odgovora na vprašanje: "Nohti, skrb ali okras?" in ugotovili oboje. Če želimo imeti lepe, čvrste in zdrave nohte, ki so okras roke in noge, jih moramo skrbno negovati in se pravilno prehranjevati.

## 6 POVZETEK

Blazinice prstov so na zgornji strani zavarovane z nohti. Noht je kožna tvorba z estetsko in funkcionalnimi nalogami. Večji del nohta je mrtva tvorba. Nastaja in raste pa v nohtnem korenu, ki je živ. Tu se celice neprenehoma množijo. Na pravilno razmnoževanje in rast teh celic vplivajo številni dejavniki. Noht lahko opravlja svoje naloge le, če je zdrav in negovan. Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, kakšna je hitrost rasti nohtov, postopke negovanja nohtov in vrste razvad v zvezi z nohti.

Pri raziskovanju sva uporabili metodo merjenja rasti nohtov, metodo anketiranja in metodo intervjuja.

Pod strokovnim vodstvom sva v salonu tudi sami, druga drugi, naredili manikuro in pedikuro.

Rezultati merjenja rasti nohtov potrjujejo hipotezo, da nohti na rokah rastejo hitreje kot nohti na nogah. Bolezni, npr. sladkorna, upočasnijo rast nohtov, npr. luskavica pa rast pospeši. Shujševalne kure, anoreksija in bulimija zelo upočasnijo rast nohtov. Tako pri boleznih kot pri pretiranih dietah se kvaliteta nohtov slabša, saj nohti zaradi slabe prekrvavitve in nezdrave prehrane ne dobijo dovolj hranilnih snovi.

Več kot polovica anketiranih nudi nohtom le osnovno nego, približno polovica pa obiskuje tudi specializirane salone. Skoraj vsi anketirani posvečajo več časa nohtom na rokah. Anketirani so mnenja, da so negovani, zdravi in pravilno oblikovani nohti že na pogled lepši kot neočiščeni, pogrizeni, poškodovani ali deformirani nohti.

Z rezultati raziskovalnega dela sva prišli do odgovora na vprašanje: "Nohti, skrb ali okras?" in ugotovili oboje. Če želimo imeti lepe, čvrste in zdrave nohte, ki so okras roke in noge, jih moramo skrbno negovati in se pravilno prehranjevati.

## 7 ZAHVALA

Zahvaljujemo se svoji mentorici Ireni Rošer, ki nama je bila pri raziskovalni nalogi v veliko pomoč, svojim staršem, ki so naju podpirali in vzpodbujali, dermatologu in kozmetičarki, ki sta podprla najino raziskovanje in si vzela čas za vsa najina vprašanja. Hvala tudi lektorici za vložen čas ter vsem anketiranim, ki so si vzeli dvajset minut in rešili najino anketo.

Vsem še enkrat najlepša hvala.

## 8 PRILOGE

### Priloga št. 1: MERJENJE RASTI NOHTOV

#### **ROKA**

<i>datum</i>	<i>prirastek nohtov [mm]</i>				
	<i>palec</i>	<i>kazalec</i>	<i>sredinec</i>	<i>prstanec</i>	<i>mezinec</i>
4. teden					

#### **NOGA**

<i>datum</i>	<i>prirastek nohtov [mm]</i>				
	<i>palec</i>	<i>kazalec</i>	<i>sredinec</i>	<i>prstanec</i>	<i>mezinec</i>
4. teden					

## Priloga št. 2: REZULTATI MERJENJA RASTI NOHTOV

### Prirastek nohtov na rokah

Opomba: \* prostovoljec z luslavico

prostovoljci	palec [mm]	kazalec [mm]	sredinec [mm]	prstanec [mm]	mezinec [mm]
1	4	4,5	5,5	4	3
2	4	4,5	5	3,5	3,5
3	4	4,5	5	4	2
4	4	5,5	5,5	5	3,5
5	3	4	4,5	3,5	3
6	4	4	4,5	3,5	3
7	3	3	3,5	3	2
8	3,5	3	4	3	2,5
9	4	4,5	5	4	3
10	2,5	3	3,5	3	1,5
11	3	3	3	2,5	2
12*	5	6	7	5,5	4,5
13*	6	7	8	7	5
14	3	4	5	4,5	2,5
povprečni prirastek	3,78	4,32	4,93	3,96	2,96

### Prirastek nohtov na nogah

	palec [mm]	kazalec [mm]	sredinec [mm]	prstanec [mm]	mezinec [mm]
1	3	2,5	2,5	2,5	1,5
2	3,5	3,5	3	2,5	2,5
3	2	2,5	3	3	1,5
4	3,5	3	2,5	2,5	2
5	2,5	2,5	2	2	1
6	3	2,5	2	1,5	1
7	3	3	2	2	2
8	3,5	3	2	2	1,5
9	2,5	2	1	1	1
10	3	3	2	1,5	1,5
11	2	2	1,5	1	1
12*	5	5	4	3,5	3
13*	5	5,5	5,5	5	4
14	3	3	2,5	2	2
povprečni prirastek	3,18	3,07	2,54	2,36	1,82



### Priloga št. 3: ANKETA

*Sva učenci OŠ ŠALEK. Delava raziskovalno nalogo z naslovom **NOHTI, SKRB ALI OKRAS**. Anketa je anonimna. Z njo želiva ugotoviti, kako ljudje negujejo nohte in kakšno skrb jim posvečajo.*

*Prosiva vas, da pri vsakem vprašanju ob ustreznem odgovoru naredite križec, razen pri tistih vprašanjih, kjer je navedeno dodatno pojasnilo.*

\*\*\*\*\*

- Spol:            moški                                ženski
- Starost:        do 15 let                                21 – 30 let                                41- 50 let
- 15 – 20 let                                31 – 40 let                                nad 50 let

\*\*\*\*\*

1. Manikira je:  
 kozmetična nega rok in nohtov na rokah                                kozmetična nega nohtov na rokah  
 kozmetična nega nog in nohtov na nogah                                kozmetična nega nohtov na nogah  
 ne vem
2. Pedikura je:  
 kozmetična nega rok in nohtov na rokah                                kozmetična nega nohtov na rokah  
 kozmetična nega nog in nohtov na nogah                                kozmetična nega nohtov na nogah  
 ne vem
3. Kateri strokovnjak se ukvarja z nepravilnostmi pri rasti in boleznimi nohtov?  
 otorinolaringolog                                dermatolog                                kardiolog  
 pediater                                nohtolog                                ne vem
4. Nohti rastejo:  
 hitreje na rokah                                hitreje na nogah                                enako hitro na rokah in nogah  
 ne vem
5. Ali starost in spol ter različne bolezni in shujševalne kure vplivajo na rast nohtov?  
 da                                ne                                ne vem

*Če ste odgovorili z da, odgovorite na 6. vprašanje, v ostalih primerih nadaljujte s 7.*

6. Nohti rastejo: (možnih je več odgovorov)  
 hitreje pri mladostnikih kot starejših                                hitreje pri ženskah kot moških  
 hitreje pri starejših kot mlajših                                hitreje pri moških kot ženskah  
 shujševalne kure upočasnijo rast nohtov                                shujševalne kure pospešijo rast nohtov

- nekatere bolezni upočasnijo oz. pospešijo rast nohtov; navedite, katere \_\_\_\_\_  
 nekatere bolezni pospešijo rast nohtov; navedite, katere \_\_\_\_\_
7. Menite, da nohtom posvetite dovolj nege?  
 da  ne  ne vem
8. Pri negi porabite več časa za nego nohtov:  
 na rokah  na nogah  na rokah in nogah
9. Nohtom nudim:  
 le osnovno nego (redno striženjem, mehčanje kože)  
 občasno obiskujem pedikerja  redno obiskujem pedikerja  
 občasno obiskujem manikerja  redno obiskujem manikerja  
 občasno obiskujem manikerja in pedikerja  redno obiskujem manikerja in pedikerja
10. Na koliko časa si strižete nohte na rokah?  
 na dva dni  na 14-dni  na mesec  
 vsak teden  na 3 tedne  na mesec in pol
11. Na koliko časa si strižete nohte na nogah?  
 na dva dni  na 14-dni  na mesec  
 vsak teden  na 3 tedne  na mesec in pol
12. Ali pri striženju nohtov uporabljate:  
 škarjice za nohte  ščipalec  oboje
13. Kateri pribor in pripomočke še uporabljate pri negi nohtov? (možnih je več odgovorov)  
 škarjice za kožo  ščetke za nohte  
 pilice  komplet za manikuro in pedikuro nohtov  
 lopatice  druge pripomočke; navedite, katere \_\_\_\_\_

*Če obiskujete manikerja ali pedikerja, odgovorite na 13. in 14. vprašanje, v ostalih primerih nadaljujte s 15.*

14. Manikerja obiskujem:  
 na 14 dni  na 2 mesca  na 4 mesece  pred poletjem  
 1-krat na mesec  na 3 mesce  različno; navedite kdaj  
\_\_\_\_\_
15. Pedikerja obiskujem:  
 na 14 dni  na 2 mesca  na 4 mesece  pred poletjem  
 1-krat na mesec  na 3 mesce  različno; navedite kdaj  
\_\_\_\_\_
16. Ali si lakirate nohte?  da  ne  včasih

*Če si jih lakirate, odgovori na 16., 17. 18. 19. in 20. vprašanje, v ostalih primerih nadaljujte z 21.*

17. Nohte si lakiram:
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ker mi je to všeč                         | <input type="checkbox"/> da jezim starše                     |
| <input type="checkbox"/> ker si jih lakirajo sošolke, prijateljice | <input type="checkbox"/> ker spada to k urejenosti           |
| <input type="checkbox"/> z lakiranimi nohti sem samozavestnejša    | <input type="checkbox"/> z lakiranimi nohti se bolje počutim |
18. Nohte si lakiram:                     na rokah                     na nogah                     na rokah in nogah
19. Nohte na rokah si lakiram:
- |   |                                 |                                    |
|---|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> redno  | <input type="checkbox"/> včasih | <input type="checkbox"/> le poleti |
| <input type="checkbox"/> le ob izjemnih priložnostih; navedite, katerih _____ |                                 |                                    |
20. Nohte na nogah si lakiram:
- |   |                                 |                                    |
|---|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> redno  | <input type="checkbox"/> včasih | <input type="checkbox"/> le poleti |
| <input type="checkbox"/> le ob izjemnih priložnostih; navedite, katerih _____ |                                 |                                    |
21. Pri lakiranju nohtov:
- vedno sledim modnim trendom
  - modnim trendom sledim le, če so mi všeč,
  - izbiram barvo laka v skladu z oblačili, obutvijo
  - mi je vseeno, samo, da so lakirani
  - drugo \_\_\_\_\_
22. Kaj menite o "umetnih" nohtih?
- rad-a se jih "poslužujem"
  - "nosim" jih le ob posebnih priložnostih; navedi, katerih \_\_\_\_\_
  - niti predstavljati si jih ne morem na sebi
  - nimam nobenega mnenja
23. Vaši nohti so:
- |                                 |  |                                     |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> kratki | <input type="checkbox"/> srednje dolgi | <input type="checkbox"/> zelo dolgi |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|
24. Ali lahko imajo vsi ljudje dolge in "umetne" nohte?
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> da   | <input type="checkbox"/> ne; pojasni zakaj. _____              |
| <input type="checkbox"/> ne vem   | <input type="checkbox"/> odvisno od družbe, v kateri se giblje |
| <input type="checkbox"/> odvisno od poklica, ki ga opravljajo; dodajte pojasnilo. _____ |  |
25. Ali si grizete nohte?                     da                     ne
- Če ste odgovorili z da, odgovorite na 25., 26., 27. in 28 vprašanje, v ostalih primerih nadaljujete z 29.*
26. Nohte grizem: (možnih je več odgovorov)
- pred pomembnimi nalogami, ki jih moram opraviti (če bom vprašan, pred pisnim preizkusom oz. izpitom...)
  - kadar sem pod stresom (če sem žalosten, zaskrbljen, jezen...)
  - kadar mi je dolgčas
  - kar tako, včasih celo brez razloga
  - redno

ne vem

27. Ste se poskušali grizenja nohtov že kdaj odvaditi?  
 da                       ne                       da, a neuspešno

28. Na kakšen način ste pristopili k temu izzivu?  
 z lakom proti grizenju nohtov  
 s trdno voljo  
 s podporo staršev, prijateljev

29. Menite, da bi se te "razvade" lahko odvadili?  
 da                                       ne                                       ne vem  
 z lakom proti grizenju nohtov  
 s trdno voljo bi se  
 da, vendar s pomočjo nekoga, ki bi me pri tem spodbujal

30. Ste že imeli kakšno poškodbo nohtov?  
 ne                                       ne vem                                       da; navedite, katero. \_\_\_\_\_  
 Če ste imeli, pojasnite, kako ste sanirali poškodbo.  
\_\_\_\_\_

31. Ste že imeli kakšno obolenje na nohtih?  
 ne                                       ne vem                                       da; navedite, katero. \_\_\_\_\_  
 Če ste imeli, pojasnite, kako ste jo zdravili.  
\_\_\_\_\_

32. Ali so nohti tudi okras roke?  
 da, če so urejeni (čisti, nepogrizeni, lepo oblikovani...)                       da, če so zelo dolgi  
 samo, če so lakirani                       ne  
 samo, če so "umetni"                       ne vem

\*\*\*\*\*

Rezultate anketne obdelave bova uporabili izključno pri oblikovanju najine raziskovalne naloge, zato nama boste s svojimi odgovori veliko pomagali.

Hvala za sodelovanje!

**Priloga št. 4: REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA**

Spol	št.	odstotek
moški	33	35
ženski	60	65
skupaj	93	100

\*\*\*\*\*

1. Manikira je:

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	%*	št.	%
kozmetična nega rok in nohtov na rokah	20	61	22	44	73	47	64	69
kozmetična nega nog in nohtov na nogah	0	0	0	0	0	0	0	0
kozmetična nega nohtov na rokah	9	27	10	12	20	13	21	23
kozmetična nega nohtov na nogah	0	0	0	0	0	0	0	0
ne vem	4	12	4	4	7	4	8	9
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

2. Pedikura je:

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	%*	št.	%
kozmetična nega rok in nohtov na rokah	0	0	0	2	3	2	2	2
kozmetična nega nog in nohtov na nogah	18	55	19	35	58	38	53	57
kozmetična nega nohtov na rokah	0	0	0	0	0	0	0	0
kozmetična nega nohtov na nogah	8	24	9	15	25	16	23	25
ne vem	7	21	8	8	13	9	15	16
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

3. Kateri strokovnjak se ukvarja z nepravilnostmi pri rasti in boleznimi nohtov?

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	%*	št.	%
otorinolaringolog	0	0	0	0	0	0	0	0
pediater	5	15	5	4	7	4	9	10
dermatolog	7	21	8	19	32	20	26	28
nohtolog	17	52	18	37	62	40	54	58
kardiolog	0	0	0	0	0	0	0	0
ne vem	4	12	4	0	0	0	4	4
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

4. Nohti rastejo:

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
hitreje na rokah	22	67	24	28	47	30	50	54
hitreje na nogah	0	0	0	0	0	0	0	0
enako hitro na rokah in nogah	6	18	6	21	35	23	27	29
ne vem	5	15	5	11	18	12	16	17
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

5. Ali starost in spol ter različne bolezni in shujševalne kure vplivajo na rast nohtov?

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
da	19	58	20	19	32	20	38	41
ne	5	15	5	38	63	41	43	46
ne vem	9	27	10	3	5	3	12	13
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

6. Nohti rastejo: (možnih je več odgovorov)

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
hitreje pri mladostnikih kot starejših	26	79	28	29	48	31	55	59
hitreje pri starejših kot mlajših	0	0	0	0	0	0	0	0
hitreje pri ženskah kot moških	0	0	0	12	20	13	12	13
hitreje pri moških kot ženskah	0	0	0	0	0	0	0	0
shujševalne kure pospešijo rast nohtov	0	0	0	0	0	0	0	0
shujševalne kure upočasnijo rast nohtov	7	21	8	13	22	14	20	22
nekatero boleznijo upočasnijo oz. pospešijo rast nohtov; navedite, katere	0	0	0	6	10	6	6	6
nekatero boleznijo pospešijo rast nohtov	0	0	0	0	0	0	0	0
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

7. Menite, da nohtom posvetite dovolj nege?

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	%*	št.	%
da	33	100	35	22	37	24	55	59
ne	0	0	0	29	48	31	29	31
ne vem	0	0	0	9	15	10	9	10
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

8. Pri negi porabite več časa za nego nohtov:

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	%*	št.	%
na rokah	33	100	35	49	82	88	82	88
na nogah	0	0	0	0	0	0	0	0
enako na rokah in nogah	0	0	0	11	18	12	11	12
skupaj	33	100	35	60	100	100	93	100

9. Nohtom nudim:

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	%*	št.	%
le osnovno nego (redno striženjem, mehčanje kože)	26	79	28	29	48	31	55	59
občasno obiskujem pedikerja	0	0	0	0	0	0	0	0
redno obiskujem pedikerja	0	0	0	12	20	13	12	13
občasno obiskujem manikerja	0	0	0	0	0	0	0	0
redno obiskujem manikerja	0	0	0	0	0	0	0	0
občasno obiskujem manikerja in pedikerja	7	21	8	13	22	14	20	22
redno obiskujem manikerja in pedikerja	0	0	0	6	10	6	6	6
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

10. Na koliko časa si strižete nohte na rokah?

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	%*	št.	%
na dva dni	6	18	6	16	27	17	22	24
vsak teden	17	52	18	8	13	9	25	27
na 14-dni	7	21	8	31	52	33	38	41
na 3 tedne	3	9	3	5	8	5	8	9
na mesec	0	0	0	0	0	0	0	0
na mesec in pol	0	0	0	0	0	0	0	0
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

11. Na koliko časa si strižete nohte na nogah?

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	%*	št.	%
na dva dni	0	0	0	0	0	0	0	0
vsak teden	7	21	8	15	25	16	22	24
na 14-dni	19	58	20	29	48	31	48	52
na 3 tedne	7	21	8	16	27	17	23	25
na mesec	0	0	0	0	0	0	0	0
na mesec in pol	0	0	0	0	0	0	0	0
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

12. Ali pri striženju nohtov uporabljate:

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	%*	št.	%
škarjice za nohte	19	58	20	14	23	15	33	35
ščipalec	4	12	4	11	18	12	15	16
oboje	10	30	11	35	58	38	45	48
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

13. Kateri pribor in pripomočke še uporabljate pri negi nohtov? (možnih je več odgovorov)

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	%*	št.	%
škarjice za kožo	9	27	10	6	10	6	15	16
pilice	0	0	0	23	38	25	23	25
lopatice	0	0	0	10	17	11	10	11
ščetke za nohte	0	0	0	6	10	6	6	6
komplet za manikuro in pedikuro nohtov	0	0	0	17	28	18	17	18
druge pripomočke	0	0	0	0	0	0	0	0

14. Manikerja obiskujem:

odgovori	ženske		
	št.	%	%*
na 14 dni	0	0	0
1-krat na mesec	13	26	22
na 2 mesca	13	26	22
na 3 mesece	0	0	0
na 4 mesece	0	0	0
pred poletjem	17	34	28
različno*	7	14	12
skupaj	50	100	84



\*pred pomembnimi priložnostmi kot so poroke, slavlja, rojstni dnevi, poslovna potovanja, novo leto, zabave

15. Pedikerja obiskujem:

odgovori	ženske		
	št.	%	%*
na 14 dni	0	0	0
1-krat na mesec	12	24	20
na 2 mesca	8	16	13
na 3 mesece	0	0	0
na 4 mesece	0	0	0
pred poletjem	23	46	38
različno*	7	14	12
skupaj	50	100	83

\*pred pomembnimi priložnostmi

16. Ali si lakirate nohte?

odgovori	ženske	
	št.	%
da	24	40
ne	5	8
včasih	31	52
skupaj	60	100

17. Nohte si lakiram:

17. – 21. \*% izračunan na št. anketiranih, ki si lakirajo nohte

odgovori	ženske		
	št.	%	%*
ker mi je to všeč	6	11	10
da jezim starše	0	0	0
ker si jih lakirajo sošolke, prijateljice	2	4	3
z lakiranimi nohti sem samozavestnejša	11	20	18
ker spada to k urejenosti	25	45	42
z lakiranimi nohti se bolje počutim	11	20	18
skupaj	55	100	91

18. Nohte si lakiram:

odgovori	ženske		
	št.	%	%*
na rokah	16	29	27
na nogah	2	4	3
na rokah in nogah	37	67	62
skupaj	55	100	92

19. Nohte na rokah si lakiram:

\*poroke, slavlja, večerje

odgovori	ženske		
	št.	%	%*
redno	12	23	20
včasih	13	25	22
le poleti	15	28	25
le ob izjemnih priložnostih*	13	25	22
skupaj	53	100	89

20. Nohte na nogah si lakiram:

\*poroke, slavlja, večerje

odgovori	ženske		
	št.	%	%*
redno	7	18	12
včasih	10	26	17
le poleti	14	36	23
le ob izjemnih priložnostih*	8	21	13
skupaj	39	100	65

21. Pri lakiranju nohtov:

odgovori	ženske		
	št.	%	%*
vedno sledim modnim trendom	3	5	5
modnim trendom sledim le, če so mi všeč,	11	20	18
izbiram barvo laka v skladu z oblačili, obutvijo	26	47	43
mi je vseeno, samo, da so lakirani	15	27	25
drugo	0	0	0
skupaj	55	100	92

22. Kaj menite o "umetnih" nohtih?

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
rad-a se jih "poslužujem"	0	0	0	11	18	12	11	12
"nosim" jih le ob posebnih priložnostih*	0	0	0	17	28	18	17	18
niti predstavljati si jih ne morem na sebi	13	39	14	2	3	2	15	16
nimam nobenega mnenja	20	61	22	30	50	32	50	54
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

\*večerje, pomembni sestanki, poroke, poslovna potovanja, rojstni dnevi, novo leto

23. Vaši nohti so:

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
kratki	26	79	28	12	20	13	38	41
srednje dolgi	7	21	8	21	35	23	28	30
zelo dolgi	0	0	0	27	45	29	27	29
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

24. Ali lahko imajo vsi ljudje dolge in "umetne" nohte?

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
da	16	48	17	15	25	16	31	33
ne*	0	0	0	2	3	2	2	2
ne vem	7	21	8	14	23	15	21	23
odvisno od poklica, ki ga opravljajo**	10	30	11	17	28	18	27	29
odvisno od družbe, v kateri se giblje	0	0	0	12	20	13	12	13
skupaj	33	99	35	60	100	65	93*	100

\*moški jih ne "nosijo"

\*\*...ker ne moreš delati s takimi nohti, delavci v živilski industriji (peki, slaščičarke, prodajalke...), kuharji, medicinske sestre, kozmetičarke, frizerke, maserji

25. Ali si grizete nohte?

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
da	23	70	25	22	37	24	45	48
ne	10	30	11	38	63	41	48	52
skupaj	33	100	35	60	100	65	93	100

26. Nohte grizem: (možnih je več odgovorov)

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
pred pomembnimi nalogami, ki jih moram opraviti	8	24	9	4	7	4	12	13
kadar sem pod stresom (če sem žalosten, zaskrbljen, jezen...)	15	45	16	17	28	18	32	34
kadar mi je dolgčas	7	21	8	1	2	1	8	2
kar tako, včasih celo brez razloga	0	0	0	0	0	0	0	0
redno	0	0	0	0	0	0	0	0
ne vem	3	9	3	0	0	0	3	3

27. Ste se poskušali grizenja nohtov že kdaj odvaditi? \*% izračunan na št. anketiranih, ki grizejo nohte

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
da	21	91	47	18	82	40	39	87
ne	0	0	0	4	18	9	4	9
da, a neuspešno	2	9	4	0	0	0	2	4
skupaj	23	100	51	22	100	49	45	100

28. Na kakšen način ste pristopili k temu izzivu? \*% izračunan na št. anketiranih, ki grizejo nohte

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
z lakom proti grizenju nohtov	2	9	4	17	77	38	19	42
s trdno voljo	17	74	38	1	5	2	18	40
s podporo staršev, prijateljev	4	17	9	4	18	9	8	18
skupaj	23	100	51	22	100	49	45	100

29. Menite, da bi se te "razvade" lahko odvadili?

*\*% izračunan na št. anketiranih, ki grizejo nohte*

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
da	19	83	42	18	82	40	37	82
ne	3	13	7	1	5	2	4	9
ne vem	1	4	2	3	14	7	4	9
z lakom proti grizenju nohtov	0	0	0	0	0	0	0	0
s trdno voljo bi se	0	0	0	0	0	0	0	0
da, vendar s pomočjo nekoga, ki bi me pri tem spodbujal	0	0	0	0	0	0	0	0
skupaj	23	100	51	22	100	49	45	100

30. Ste že imeli kakšno poškodbo nohtov?

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
ne	16	48	17	31	52	33	47	51
ne vem	11	33	12	14	23	15	25	27
da*	6	18	6	15	25	16	21	23
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

\*zlom, podplutba;  
sam, zdravnik, pediker, maniker

31. Ste že imeli kakšno obolenje na nohtih?

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
ne	15	45	16	41	68	44	56	60
ne vem	13	39	14	13	22	14	26	28
da*	5	15	5	6	10	6	11	12
skupaj	33	100	35	60	100	65	93*	100

\*zаноhtnica, "cepljenje nohtov", glivice – krema na recept;  
dermatolog, zdravnik, pediker

32. Ali so nohti tudi okras roke?

odgovori	moški			ženske			skupaj	
	št.	%	%*	št.	%	% *	št.	%
da, če so urejeni (čisti, nepogrizeni, lepo oblikovani...)	31	94	33	36	60	39	67	72
samo, če so lakirani	0	0	0	12	20	13	12	13
samo, če so "umetni"	0	0	0	0	0	0	0	0
da, če so zelo dolgi	0	0	0	12	20	13	12	13
ne	0	0	0	0	0	0	0	0
ne vem	2	6	2	0	0	0	2	2
skupaj	33	100	35	60	100	65	93	100

## 9 VIRI IN LITERATURA

1. HAGMAN A. 1991. KOZMETIKA - Teorija, nega in ličenje. Za Slovenijo Tehniška založba Slovenije. 182 str.
2. FAJDIGA D. 1998. KOŽA – Anatomija, histologija in fiziologija človeške kože. Železniki, PAMI. d.o.o., 104 str.
3. <http://www.spa-center-lepote.si/manikura.htm>
4. <http://lastovka.wordpress.com/2007/01/13/glivice-na-nohtih/>
5. <http://www.nohti.com/template.jsp?sifra=2g759ki>
6. [http://www.rtv slo.si/zabava/modload.php?&c\\_mod=rnews&op=sections&func=read&c\\_menu=4&c\\_id=10065ž](http://www.rtv slo.si/zabava/modload.php?&c_mod=rnews&op=sections&func=read&c_menu=4&c_id=10065ž)
7. [http://nohti-fantazia.si/zgradba\\_nohta.htm](http://nohti-fantazia.si/zgradba_nohta.htm)
8. [http://styling.over.net/nega-telesa/roke/nega\\_nohtov/bolezni\\_nohta.php](http://styling.over.net/nega-telesa/roke/nega_nohtov/bolezni_nohta.php)