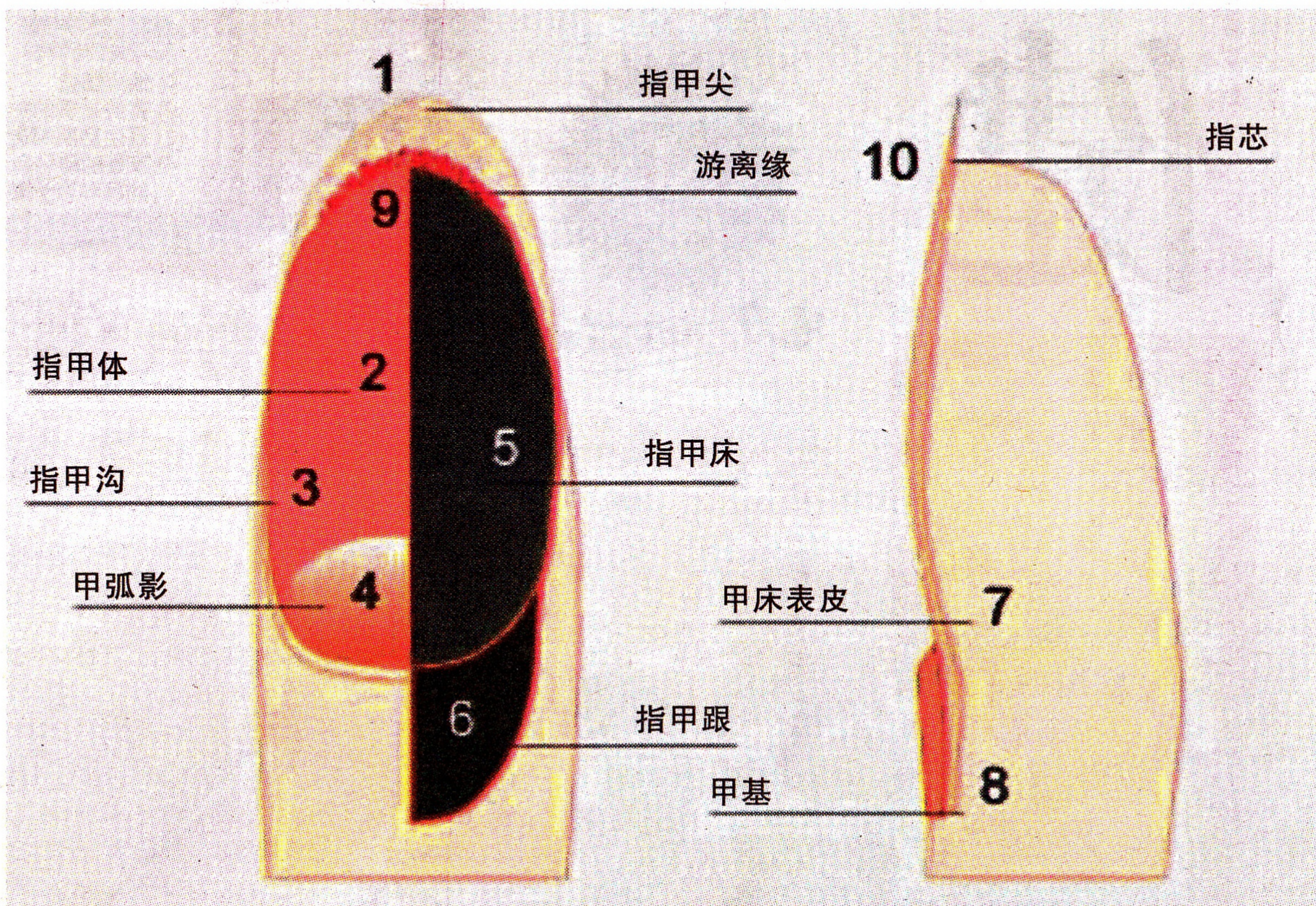


健康
焦点报道：周季鏡
摄影：叶添益美甲变灰甲
甲沟炎

甲沟炎 (Paronychia) 的问题可大可小，处理妥当问题可在短期内解决，但若延缓治疗，甲沟炎还可引发灰指甲等棘手的指甲问题。



詹中佐医生：甲沟炎常见由外伤引起，咬手指、指甲周边皮肤脱落使到恶菌藏进指甲下滋生。



皮肤科顾问詹中佐医生说，甲沟炎本身不是一项严重疾病，但若指甲与周边皮肤长期处在发炎的情况下，由急性甲沟炎演变成慢性甲沟炎，则可引起更严重的指甲疾病如灰指甲（甲癣）、指甲牛皮癣等问题。虽然这些指甲疾病不是致命疾病，但却影响了指甲美观。

沟缝容易藏菌

甲沟是指甲与皮肤之间的沟缝，包括指甲两侧及甲小皮底部的甲沟。一旦皮肤因修甲、木刺、剥死皮等习惯形成小伤口，便有可能引致甲沟炎。指甲两侧的甲沟最深，也最容易藏菌。

詹中佐强调，时下流行的美甲，看似保护指甲的动作，往往却因为修甲时连甲小皮也修剪掉，诱发甲沟炎。“甲小皮就像一层防护罩，保护指甲根部不被细菌、病菌、真菌等感染。”

他说，指甲天生有保护层，不需要做美甲或涂指甲油保护它，把这些化学物涂抹在支架上反而对它造成伤害。

甲沟炎分成急性与慢性两种。急性甲沟炎通常在数日内便可痊愈，一般由细菌感染；慢性甲沟炎则因职业或生活习惯引起，多由真菌或霉菌感染所致。

“我们皮肤表面有上亿种细菌，当皮肤有外伤，这些细菌便能跑进皮肤内。”

急性甲沟炎 (Acute Paronychia) :

不会传染给他人或其他手指，也不会影响指甲生长或引发灰指甲等指甲疾病。通常有脓肿症状，患者因此感觉特别疼痛。

诱发原因：有些人天生指甲周边皮肤干燥、容易脱皮，若没妥善处理，细菌容易滋生，造成感染。后天因素如气候变化、双手经常泡水或擦伤皮肤都可诱发急性甲沟炎。

治疗方法：外敷抗生素药膏便可治愈。若情况严重如红肿得厉害，则用口服抗生素。若发生脓肿，有必要透过引流手术放脓。患者应避免指甲周边皮肤干燥、伤害该部位的动作，减少刺激和伤害便可加速痊愈，避免复发。

慢性甲沟炎 (Chronic Paronychia) :

由不断复发的急性甲沟炎演变而成，问题持续超过6星期。家庭主妇、厨师、建筑工人等常见的问题，一般牵涉所有手指。患者指甲周边皮肤长期红肿，甲小皮也不见了。若没有治疗，可影响指甲内部组织，影响指甲生长，使到指甲凹凸、肿胀，还可引发其他指甲疾病。

诱发原因：因患者双手长期沾水、洗洁剂，使到指甲长期发炎。

治疗方法：治疗慢性甲沟炎治疗较复杂，首先必须确定由什么菌种引起，才能决定治疗方案。若是工作引起或应考虑换工作，如无法改变职业，患者应在工作时戴上手套，否则即使治愈后也会复发。

指甲不得剪太短

而发生脚大拇指的甲沟炎特别严重，常见由指甲内生 (Ingrown toenail)，造成反复性甲沟炎，治疗这类患者仅用抗生素并不能根治问题。

“本来生长在甲沟外的指甲长到甲沟内去了，这不纯粹是甲沟炎，问题是指甲已经畸形。”

首次发病的患者可自行“引导指甲回归正途”，即每日把指甲往上拉，让指甲回到原本长在甲沟外的位置上。此后，修剪指甲不得剪太短，否则指甲尖端易长进甲沟内。若此法不通，则得动个小手术。

小手术是将长进甲沟的指甲边（直达根部）整个修剪掉，再用化学药物或电烧把指甲根部烧死，没了旁边指甲，把指甲内生问题连根拔起。



患甲沟炎的手指。

恐怖灰指甲的由来

慢性甲沟炎最大的危机就是引发灰指甲，一旦灰指甲形成，麻烦可大了！

其正确医学名词是甲癣，它是因指甲受到真菌感染，普遍由皮肤癣菌（Dermatophytes）感染引起，使到指甲表面呈现不规则形状、指甲变得脆弱、易断裂。甲板角质化，死皮越生越厚使到甲板和甲层分离。指甲颜色一般呈黄、灰暗和白色。

许多疾病或问题也都可造成灰指甲，如指甲受伤、老化、基因遗传、真菌感染、个人健康状况不佳，如糖尿病患者。

他表示，治疗灰指甲有多个难题。首先得查明其诱发原因，若由皮肤癣菌引起，治疗不困难，若是霉菌感染则治疗较棘手，因为霉菌对抗真菌药物反应不一。

再来，灰指甲问题发生在指甲下的甲层部位，外敷药物无法透过指甲渗透甲层，因此必须



服用口服抗真菌药物。另外，由于抗真菌药物费用较抗生素昂贵，治疗期也更长，许多患者治疗半途而废。加上，部分人士（尤其喝酒人士）服用抗真菌药物**容易引起副作用**，如药物诱导性肝炎，致使治疗效果不理想。

除了口服抗真菌药物，另外也有**类似指甲油的外敷抗真菌药物**均可用作治疗灰指甲。



从指甲看健康

你是否曾经怀疑过指甲的存在价值？它们，纯粹只是美观吗？可别小看了它们，指甲其实是身体健康的提示灯。从指甲的形状、指甲表面的变化、颜色，都能透露出你当下健康状况。

“大病初愈，比如骨痛热症住院一段日子后出院，患者的所有指甲中间出现一道凹凸红线，那是因为生病时或情绪波动太大，造成指甲突然停

止生长，红线便是新旧指甲之间的分界线。”

詹中佐说，人体健康状况可直接反应在指甲状况上，因为健康状况也直接影响指甲生长，比如指甲呈灰蓝色通常是血液氧气不足，表示心或肺出现问题。

●**指甲白斑**：因指甲遭到撞击或因饮食习惯造成，也可能因缺乏锌而引起。

●**指甲表面小凹槽**：常见于牛皮癣、过敏性湿疹、斑秃患者的指甲。

●**杵状指**：甲床因软组织的增生，造成指头由根部开始渐渐变粗，常见发生于支气管扩张症、先天性心脏病患者、肝硬化患者。

●**黄指甲症候群**：指甲长得慢，有角质推挤便后，新月弧不见了，整个指甲呈黄色，相信因淋巴回流不良引起。常见于慢性鼻窦炎、癌症、风湿性关节炎患者。

●**新月弧颜色**：本来是白色的部位，若变成其他颜色，得当心！

蓝色：威尔森氏症，一种自体隐性遗传疾病。

红色：心脏衰竭

灰蓝色：银中毒

咖啡/黑色：过量摄入氯

护甲宜与忌

宜：

●用剪甲刀处理倒刺，剪前可先将手脚泡水让皮肤浸软。

●保持手脚清洁、干爽，防止恶菌滋生。

●因工作关系手脚长期沾水的人，应戴手套。

●洗手、洗澡后，涂抹润肤膏防止手脚因脱水变得干燥脱皮。

●修甲或美甲时应保留甲小皮。

忌：

●咬手指、用指甲开瓶盖、剥虾壳等伤害指甲动作。

●频密沾水、洗手。

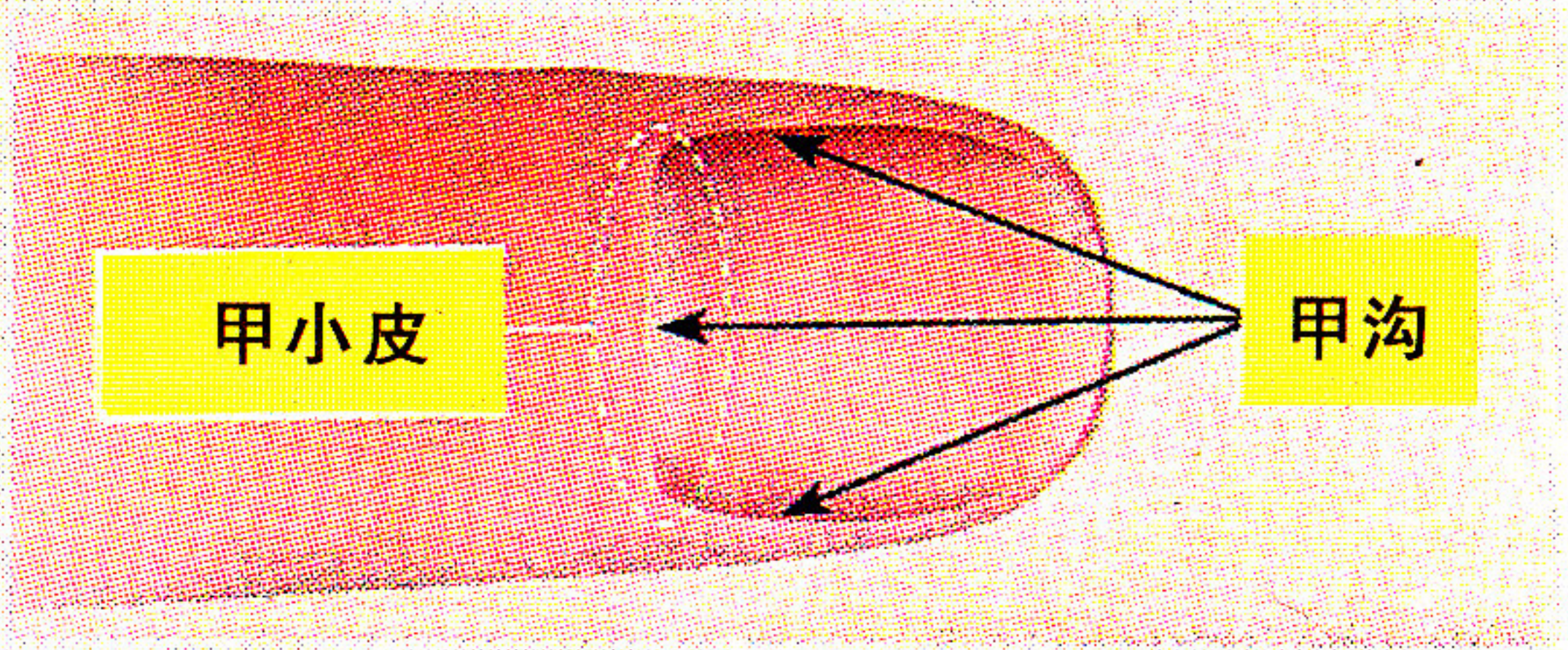
●指甲剪得太短或蓄太长。

●脚拇指指甲剪成圆形。

●穿尖头、窄头鞋子。

认识新词：甲小皮

甲小皮 (Cuticle)，俗称甲衣，是一层紧贴指甲的薄皮，位于指甲根部，其主要作用是保护指甲不被细菌、病菌、真菌等感染。一旦皮肤因修甲、皮肤干燥、刮伤等使到甲小皮与指甲分离，便有机会引致严重的慢性甲沟炎。



■甲沟炎，看哪科？

指甲属于皮肤科的范畴，指甲周边问题如甲沟炎或指甲问题如灰指甲、指甲牛皮癣等都得上皮肤科 (Dermatology) 找皮肤专科医生 (Dermatologist) 帮忙。