

內生甲 常見而被忽略

不說不知，原來很多人都有腳趾甲問題，只是它們藏於鞋襪內，大部分時間不露於人前，所以被忽略，當「咗」出病來，大家也沒有發現，亦不知趾甲患病。如果你曾經有以下問題，你的趾甲便是生病了！

養和醫院足病診療師陳家倫說，港人很多時會有內生甲，引致痛楚、流血及修剪困難。究其原因，是源於修剪不當，致趾甲不斷向內生長而刺痛皮膚。

「內生甲是足病常見問題，患者初時會感到有點不舒服及輕微痛楚，很多時患者會再修剪趾甲角位，內生甲情況稍為改善，但不久後又復發，於是再修剪就愈出事。」陳家倫說。

原來患者修剪會因無法看清楚趾甲邊緣而愈剪愈入，剪至邊緣剩下刺狀甲，於是用手撕走刺狀甲而令該位置受損、發炎，當刻會感到輕微痛楚，之後不再為意，當做運動如踢足球時腳趾與球鞋撞擊及磨擦，趾甲會刺入皮膚，有機會受損、發炎、紅腫或流出分泌物，甚至生長出贅肉或肉芽，令該位置腫起。如不理會，最後情況只會愈來愈壞，腳趾含膿、流血，嚴重的趾甲會刺穿皮膚再突出來。



養和醫院足病診療師
陳家倫

現代人追求內外完美，
護膚護手加健康飲食非常勤力！
但對於包裹在鞋內的雙足，

有時會忽略，
腳甲又灰又黃又崩斷的大有人在！
其實腳趾甲反映身體健康，
腳趾甲護理得好，才會又光又亮，
亦不會容易受傷！
想從頭到腳趾都健康，
就要學懂護甲之道！

撰文：陳旭英 攝影：羅蘭蓉、張文智
設計：張文彪

腳趾自己救

護甲貼士



◀ 正確修剪及護理腳甲，
才能保雙足健康。

內生甲高危人士

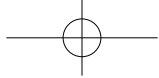
陳家倫提醒，任何年齡人士都有機會因修剪不當而發展成內生甲，他見過最年輕的患者是十個月大嬰兒，故父母勿忽視及留意嬰兒照顧者的剪趾甲方法是否正確。

長者亦常有內生甲，主要原因是關節及肌肉較僵硬，加上手腳較不靈活，致難修剪腳甲。

另外孕婦因為腳腫及難以彎身，亦會引致修剪腳甲困難而愈剪愈入。而糖尿病患者、長期病患者、抵抗力差人士、癌病患者等，出現內生甲而併發炎症的機會亦較高。

▶ 孕婦因為腳腫致難修剪腳甲，容易形成內生甲。





甲創傷。
▶ 不正當修剪會造成趾



◀ 如有修剪困難，需由足病治療師使用專業的剪趾甲器具修剪。



趾甲創傷 疏忽護理

第二種常見情況是趾甲創傷。陳家倫說，由於腳趾甲生長較慢，很多人也就懶惰沒有定期修剪，致愈來愈長，在運動時趾甲頂端與鞋履碰撞，令趾甲受傷。輕則會見到趾甲頂部白色位置增多，或因創傷令趾甲分離。

趾甲創傷亦有機會形成灰甲，陳家倫說這類大多屬遠端性灰甲。他解釋：「因為趾甲在鞋履內不斷與鞋頭磨擦，因而創傷令趾甲本身結構破壞。加上患者多進行運動，以致腳部多汗，令鞋子內環境比較潮濕，使真菌有機可乘，入侵趾甲而形成灰甲。這情況很多時出現在年輕人身上，因為他們較活躍好動，較多出汗，而且較少留意足部衛生問題。」

而喜歡戶外活動人士亦容易有趾甲創傷，例如行山時穿着不適當鞋履，又或外出活動時腳趾踢到硬物，都有機會撞瘀趾甲，令趾甲斷裂、分離、流血等。

輕微的趾甲撞瘀，瘀血會被自然吸收，嚴重的可能要開孔放瘀血。要注意的是如創傷後腳甲破壞，頂部入水，就有可能感染綠膿桿菌，令趾甲變成青綠色！



▼▲ 典型的內生甲，會刺入皮膚，引致流血。



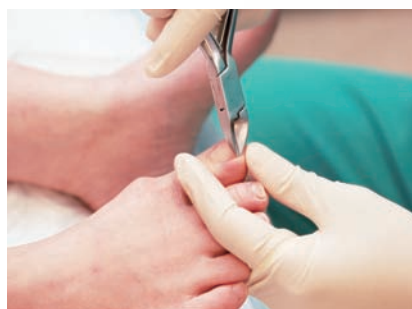
正確修剪 方形見兩角

內生甲是由於修剪不當引起，那麼我們如何修剪，才能預防內生甲？

陳家倫指出，很多人都將腳趾甲修成橢圓形，這是不正確的。「正確剪趾甲是剪成方形，要見到趾甲兩邊角位，用手指從腳趾下向上摸能觸到趾甲邊緣，長度為之適合，如摸不到趾甲邊緣便剪得太入。

「有些人覺得腳趾好像腫了，其實是因為剪得太入，趾甲旁的皮膚愈來愈貼近腳趾甲而出現的錯覺。這些人士其實已經因為修剪不當而出現內生甲，之後剪趾甲會愈來愈嚴重。」陳說。

有不少人士喜歡到美容店修甲，一般都是將趾甲修成鵝蛋形，即趾甲頭是圓的，看不到兩邊角，這類修甲模式正正是形成內生甲的源頭。



▲ 正確的修剪趾甲方法是平剪，應見到趾甲兩邊角位。

靚

醒日

▼ 露趾涼鞋夠涼爽，但腳趾受傷風險高。



日常護理要小心

要預防上述情況，日常護理要注意衛生及趾甲修剪方法。

陳家倫說，足部要保持衛生，平日應注意清潔及保持乾爽，減少真菌入侵機會。除了以正確方法修剪外，如趾甲有創傷，更要小心清洗，之後用風筒徹底吹乾。如見到趾甲邊緣有死皮，可用軟毛擦將其清除，之後用風筒吹乾及保持乾爽。

平日鞋襪當然要小心選擇，陳家倫建議要穿棉質成分高的襪子，能吸汗。鞋履應選較透氣的皮鞋、尼龍鞋，戶外運動時要穿着透氣度高及有足夠保護的運動鞋，例如行山就不要穿露趾鞋；不要長期着同一雙鞋子，回家脫鞋後可以隔一會才放入鞋櫃，讓鞋履可以乾透。

經常穿高跟鞋的女士們要特別小心，盡量選擇鞋跟不太高的，鞋頭亦以較圓為佳。如要出席某類場合必須穿高跟鞋，他建議可到達場地後才換鞋。腳汗多人士可多帶備一雙襪替換及選用足部止汗劑，但不建議用爽身粉。

如發現有灰甲、內生甲、趾甲瘀血或其他腳趾甲問題，應盡快處理。

◀ 日常應穿着圓頭，舒適及透氣度高的皮鞋。

水晶腳甲 易致灰甲

灰甲亦是常見趾甲病症，但很多輕微灰甲人士並不意識到這就是灰甲。陳家倫說，灰甲是因為真菌入侵，感染甲狀而令趾甲變厚、失去光澤和容易斷裂。灰甲的形成大多是因為腳汗多、趾甲有創傷而令真菌有機可乘。

除上述創傷影響可引致灰甲外，陳家倫特別提醒喜歡做水晶甲的女士們小心，因為她們都是高危一族。因為在過程中，理甲師會先磨走腳趾甲表面令其變薄，

如器具不乾淨會令真菌入侵引致灰甲；常見情況是當水晶甲剝離後，趾甲表面呈白色，這有機會屬淺層灰甲，代表趾甲已被真菌破壞。



◀ 水晶腳甲過程中會磨薄趾甲，容易被真菌入侵。

