

夏天較容易有腳甲問題？

養和醫院足病診療師陳家倫表示，真菌存活於自然界，在陰暗或潮濕的環境尤多，夏天正值雨季，而又容易出汗，很多人長期穿着同一雙鞋子，一旦濕透未乾、或不穿襪子，真菌在鞋籠內滋生，增加皮膚或趾甲感染的風險。

夏天亦是進行戶外活動較多的季節，經常行山、踢足球多的人士較容易有腳趾的創傷，例如腳甲遠端位置變得參差不齊、腳甲與甲牀分離、有細瘀斑、血點等，視乎瘀塊大小，慢慢生長時瘀塊有可能令腳甲與甲牀分離、斷裂或反甲，影響腳甲日後的生長。另外，高危人士包括有糖尿病，免疫力比較差的人亦要多加小心。

很多人士以為腳甲問題全因灰甲所致，其實腳甲變厚、顏色變深、腳甲分裂、直坑紋、太軟變得難剪，可能由於撞擊、長時間穿着窄身鞋子引致變形、疾病影響例如牛皮癬導致腳甲變形等，灰甲只是其中最常見由真菌感染引致的問題。



▲（圖左）患者腳趾受創後腳甲生長變得緩慢，腳甲形狀變窄以及逐漸與甲牀分離，（圖右）治療兩年後的成效。

小心被傳染腳甲問題

除了因為個人護理問題而感染灰甲外，亦可能從其他途徑傳染而染上，共用鞋子、拖鞋、赤腳踏地毯等會增加被傳染的風險，與灰甲患者共用牀單被鋪亦有可能被傳染，但機會率較低。

此外，夏天女士特別喜歡美甲，亦容易引致腳甲出現問題。首先是修甲的用具，一般都會用磨甲器將甲層磨薄，一旦用具不潔便有可能將細菌傳播。真正的消毒程序需要洗擦、浸消毒藥水、超聲波機震再高溫消毒才能夠真正消滅到真菌、孢子等，美容院一般的程序未必能徹底消毒。很多美甲後的女士在擦走腳甲油後，看見腳甲上有白色的斑點，其實是淺層灰甲的徵兆，很大原因是由於用具不乾淨。

修甲的處理手法亦有影響。一般若把甲形剪為圓邊又太短，當腳甲再次生長到原本長度時，便會產生痛楚，患者之後將腳甲角位再修剪時，有可能會引致內生甲。最正確的剪腳甲方法為平剪，以避免以上的問題。亦有些人因為本身有灰甲而未能自己修剪，於是去美甲，導致交叉感染。



◀女士到美容院美甲，可能因為用具不潔而感染灰甲。

香港的夏天炎熱潮濕，連連下雨之餘，在街上走動片刻便會大汗淋漓。大部分人因為工作都需要穿上密頭鞋，被包裹着的腳掌少見天日，腳掌皮膚及趾甲長時間在陰暗潮濕的環境下容易被真菌感染，造成皮膚或趾甲問題。而夏天有一些活動亦有機會導致腳甲疾病，今期由足病診療師一一解說。

撰文：廖欣楊
設計：張均賢

夏日
護腳甲有方

夏天應該如何選擇鞋子？

挑選鞋子的物料亦十分重要，乾爽透氣，盡量少揀選一些防水物料，非下雨天時盡量少穿。皮鞋著重要挑選真皮，鞋頭要寬鬆，大概有一厘米的空間；有些人前腳掌較寬，穿鞋不當或穿着尖頭鞋等，因為穿鞋時腳甲直接觸鞋面，皮革壓着腳趾，穿着一日後腳趾可能出現瘀青或腫痛，長期可能會演變至腳甲變形或其他問題。陳家倫又提醒，涼鞋透氣通風雖然會較好，但亦要視乎穿着者進行的活動。例如若前往行山會走到泥濘地，泥濘地多真菌，若穿着涼鞋時容易受到感染，而鞋頭沒有足夠保護容易受到撞擊。而到街市等濕漉漉的地方亦未必好，需要特別留意。

波鞋方面，其鞋墊大多是纖維物料，一旦下雨浸濕後必須全塊取出，待完全乾透後才重新放回，如果鞋墊太舊，亦可以考慮換一塊新的鞋墊。襪子亦十分重要，應該挑選六成以上的棉質、羊毛或纖維。

所有濕了的鞋子應等待乾透後才放入鞋櫃，坊間有一些UV燈專門照鞋子除菌，但最好以天然的方法將鞋子置於太陽下曬。最好有兩至三雙鞋子可以替換，不要每天穿着同一雙鞋。一些有殺菌成分的噴劑作用不太大，最好還是自己做好鞋子的清潔。



◀長期穿着尖頭皮鞋可能會演變至腳甲變形或其他問題。



▼下雨浸濕鞋子及鞋墊後，必須將鞋墊全塊取出，待完全乾透後才放回。

腳甲損傷後的處理方法

真菌感染的病人很少可以自行痊癒，尤其當如鞋內衛生情況等致病原因仍然存在，情況只有惡化。腳趾甲正常而言是二十多層結實的結構，一旦受到真菌感染，結構變得鬆散，很多個案是原本只有一隻腳趾有問題，數個月後問題延伸至十隻腳甲。

如果因為創傷而導致的腳甲問題，例如腳趾外翻及變形，需要首先找出導致問題的根源，若是由於穿着了不合腳形的鞋或運動所致，可以考慮改變鞋或鞋墊，避免問題惡化。急性或嚴重腳趾創傷需要休息一段時間，求診時會將腳甲瘀血引流，瘀血放出後痛楚大大減低，但腳甲已經受到傷害，結構受到破壞。在進一步處理方面，足病診療師會因應已經創傷的腳甲，嘗試進行修改甲形的功夫，但未必全部腳甲可以回復原狀，視乎嚴重程度。

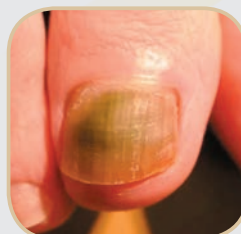
各種腳甲問題都有不同的治療方法。以灰甲為例，除了最常見的外用藥物外，先磨走已被破壞的腳甲後敷上藥物，等待新腳甲長出；亦有口服藥物治療，但有些病人由於副作用而不適合服用；而較新的療法包括激光或光學治療等。但所有腳甲的治療包括灰甲問題，亦未必可以有百分百的痊癒率。

►（上圖）患者有捲甲問題，腳甲同時受到真菌感染，成為灰甲，（下圖）在接受激光治療及套上趾甲支撐器八個月後的治療成效。



下水後徹底清潔

有灰甲或腳甲與甲牀分離等問題的人士，夏天到海灘游泳或進行水上活動後沒有洗淨雙腳，較容易感染綠膿桿菌，使腳甲變成綠色。治療綠趾甲需時甚長，可能需要數個月，患者在治療期間需要避免碰水，因此為避免感染綠膿桿菌，有趾甲問題人士應好好照料趾甲，例如到海灘後應徹底清潔雙腳。



◀腳甲與甲牀分開，甲縫內的缺口較難妥善處理，入菌時便容易受綠膿桿菌感染導致腳趾變綠。



▲炎炎夏日穿着一整天鞋，腳掌皮膚及腳甲在陰暗潮濕環境下容易被真菌感染。



養和醫院足病診療師
陳家倫