

# 剪指甲不当 引发甲沟炎

小倩是一家文具商店的售货员,近期在修剪左手指甲时用力过猛,戳了一下,指甲两侧的甲沟疼痛难忍,不久出现了脓点,到医院检查,发现患了甲沟炎,医生建议切开治疗。

甲沟炎,即指(趾)甲板两侧与皮肤皱褶结合部的化脓性感染,是临床常见的指(趾)部感染性疾病之一。常因工作或劳动中不慎被异物刺伤,或撕扯指(趾)甲旁倒刺而引起。致病菌主要为皮肤表面的金黄色葡萄球菌,可发生于指(趾)部皮肤破损后。生活中,像小倩这样因剪指甲不当引发甲沟炎的并不是个别现象。

## 指甲剪太短易诱发甲沟炎

指甲剪得太短,在拿东西、做家务的过程中,容易与甲床脱离,手指前端的软组织没有指甲覆盖,指甲的尖端就会向里生长,使之容易受到细菌的侵害,有可能诱发甲沟炎。

## 幼儿指甲莫留过长

对于家有幼儿的父母来说,留意孩子的指甲很重要。要避免指甲过长,以免藏污纳垢或抓伤自己,也可预防甲沟炎等疾病。

1、首先父母要帮助孩子养成良好的个人卫生习惯,双手尽量不要接触不洁净的东西,并且要常常洗手、不能敷衍了事,要把手上、指甲里的污垢都清洗干净。

2、宝宝皮肤娇嫩,而指甲周围的皮肤也会容易受到损伤,因此父母要格外注意宝宝指甲的保护,在家中尽量不要让宝宝光脚,同时家中一些易碎、易伤人的东西要收好,不要让宝宝触碰到。

3、对幼儿手指要进行特殊养护,在睡前进行洗手洗脚并按摩手脚,然后涂抹润肤霜等,保持孩子双手水分。

4、幼儿指甲长了容易抓伤脸面、耳朵等;长指甲容易藏污纳垢,手指甲缝里的脏东西吸进嘴里后,往往引起消化道疾病和寄生虫病(蛔虫病等),因此父母要帮助孩子勤剪趾甲。剪指甲要剪成弧形,注意甲沟两侧不要留趾甲尖,不要随便剪甲沟,如果发现脚趾相互挤压要用消毒棉签等放入趾缝隔开,以使得脚趾发育正常防止压迫趾甲嵌入甲沟。

5、此外,要避免小儿养成咬指甲的坏习惯,可以采用转移孩子注意力方法让他改掉吃手习惯。同时如果孩子手脚受伤,要积极进行消毒并包扎,发现指甲皱裂和红肿,要及时处理。

湖南省儿童医院新生儿一科  
吴冰清

## 学会正确的剪指甲方法

正确的剪指甲办法是先剪中间再修两头,这样容易掌控修剪的长度,避免把边角剪得过深。否则,新长出来的指甲很容易嵌入软组织内,成为“嵌甲”,损伤指甲周围的皮肤,造成皮下组织化脓性感染,引发其他炎症;剪的时候要平着剪,不要将指甲刀硬塞进指甲缝里掏着剪;如果指甲有尖角,务必把这些尖角修圆。建议手指甲每周剪1至2次,脚趾甲1个月剪1-2次。剪指甲不宜过短,合适长度为指甲顶端与指顶齐平或稍长一些,留出一小条白边即可。如手指有微小伤口,可涂碘酊后,用无菌纱布包扎保护,以免发生感染。

## 做好指(趾)甲的养护

除正确剪指甲外,还应从以下几个方面做好手脚指甲的养护。

1、穿鞋选择大小肥瘦适当、合适轻便的鞋。

2、平时注意手指的养护,洗手后、睡觉前擦点儿凡士林或护肤膏,可增强甲沟周围皮肤的抗病能力。

3、养成良好的卫生习惯,不要随意拔除倒刺,一旦出现倒刺要用剪刀剪,切忌硬性拔除。

湖南省人民医院皮肤科副主任医师  
肖伟荣

## 甲沟炎专刊



## 吃坚果、剥蟹壳 当心戳伤手指

我们指甲的甲根与皮肤紧密相连,皮肤沿指甲两向远端延伸,形成甲沟。如果甲沟部位被戳伤,不及时包扎处理,使得甲沟部污物积聚,细菌繁殖产生炎症症状,继而引起红肿,甚至有分泌物流出,就可导致甲沟炎。日常生活中,剥坚果、吃螃蟹等都可戳到甲沟,引发甲沟炎。

**剥坚果** 剥板栗等坚果时,会使得手指变干,如果一不小心使板栗壳戳进了指甲边缘的缝隙里,再不注意处理很容易就会引起甲沟炎。

**吃螃蟹** 螃蟹有两只大螯,能夹人;螃蟹胸腔有五对胸足,食客不留神被螃蟹的足尖插进手指甲,如果不及时处置,很可能会发炎,引起甲沟炎。

**拔倒刺** 经常做家务的女性,长期接触水和碱性物质,以及有咬甲癖的市民更容易长倒刺。很多人因为习惯用手撕或者是用嘴咬倒刺,以至于撕裂皮肤形成伤口,为细菌的入侵大开方便之门。特别提醒,倒刺千万别用手拔。

**穿尖头鞋** 经常穿尖头的鞋或者是码子小的鞋,指(趾)甲容易被挤压而嵌入到甲沟软组织内,引起感染,导致甲沟炎。

阳惠

## 哪些疾病和甲沟炎“长得像”

临床上,有些疾病和甲沟炎“长得像”,需仔细区别:

**甲癣** 是真菌感染甲板及甲板,导致甲变形、增厚等改变的常见病,有传染性,严重的也可引起甲沟损伤,致甲沟炎。

**单疱性瘰疬** 因疱疹病毒感染引起的指、趾甲周围水泡,感染后可致大疱、脓疱,延伸也可致甲沟损伤。有单纯疱疹病毒感染的证据。

**脓疱性银屑病** 以头皮、躯干、四肢慢性炎症性疾病,以典型银屑病皮损为主,部分可致甲损伤。

**连续性肢端皮炎** 是一种病因不明的慢性复发性无菌性脓疱病,在外伤后发病,好发指、趾。周期性发生小脓疱,糜烂、结痂。

长沙市第一医院皮肤科主任  
罗建忠

## ●相关链接

### 急性甲沟炎的症状

在生活中,如果您的手指或脚趾出现下列症状,那么很可能患上了急性甲沟炎。

■指、趾甲一侧或双侧甲沟之近端发红,肿胀、发热、疼痛,继而出现脓点,流脓后可见肉芽组织。

■感染蔓延至甲板时,局部积脓,整个指、趾甲浮起、脱落。

■处理不及时则形成甲下脓肿,亦可发展成慢性甲沟炎及慢性指骨骨髓炎,出现慢性窦道,肉芽组织自窦口向外突出。

## 指甲,健康晴雨表

健康人的指甲,一般因血液供应充分而呈桃红色,表面光滑圆润,厚薄适度,形状平滑光洁,无纵横沟纹,没有干扰斑。健康状况出现变化时,往往会在指甲上有所表现,可以从以下几点辨别。

**辨颜色** 若指甲颜色苍白,往往说明有贫血或营养不良,可多吃大枣、黑芝麻等补气补血的食品;若指甲黯黄,可能是肝胆疾病或其他慢性疾病的先兆,需进一步检查才能确诊;指甲青紫,暗示有寒证,或是血瘀、缺氧。

**辨斑点** 指甲出现白色斑点,多为小儿消化不良、虫积或者缺钙,平时应注意饮食卫生和营养均衡;指甲下出现红色斑点,说

明毛细血管有出血;出现黑斑,说明血液循环发生障碍,可能有肿瘤、坏疽,建议到医院做进一步检查治疗。

**辨纹路** 一般指甲出现纵纹,多为过度疲劳、神经衰弱、免疫力低下或其他慢性疾病,平时应注意休息;出现横沟,一般是营养不良,或是慢性消化系统疾病。

**辨半月痕** 指甲根部的“月牙”,又称半月痕,也能反映机体的气血健康状况。身体健康者,半月痕大小适中,呈灰白色;若没有半月痕,多是气血不足的表现;半月痕过大,则易患高血压、甲亢等疾病。

中国科学院教授 高峰

## 情况严重 需手术引流

甲沟炎是由于细菌感染造成的,若患处处理得不好,细菌感染就有可能演变成真菌感染,因此需及时处理。

甲沟炎早期局部可做消炎处理,外敷鱼石脂软膏或如意金黄散,也可外涂碘酊或多多邦;用三角巾抬高患肢以减轻疼痛。严重的以及已形成脓肿的,就要做手术,切开指甲引流。如发生甲下脓肿时应将患甲拔除。具体来说,引流术适用于单纯化脓性甲沟炎或并发甲下脓肿者,但有以下几点需要注意:未形成脓肿者暂不予切开;做切口时有可能损伤甲床和甲基质;甲下脓肿较大时,可拔除整个指甲。

长沙市第八医院皮肤科  
副主任医师 张源