

# 随意撕倒刺后果严重

## 简单四步安全处理

长倒刺的体验相信大家都有过，指甲边缘突然冒出小的表皮，不撕又痒，撕了又疼，但是随手拔掉一根小小的倒刺，可能引发一系列后果：轻则形成皮肤破溃，为病菌入侵打开方便之门；重则流血，感染，引起甲沟炎、骨髓炎，甚至可能被截肢。这篇文章就来总结倒刺是怎么来的，并教你正确处理倒刺。



### 手指上的倒刺从哪来？

指甲周围的倒刺，学名叫“逆剥”，它是手指甲两侧及下端因角质层过于干燥发生分离，而干裂翘起的小片表皮，形状像刺，一碰还会痛。

角质层是皮肤表层上一层薄薄的“死皮”，其表面有一层皮脂，是皮肤的天然保湿剂，可以减少角质层水分蒸发，使角质层和下面的皮肤紧密贴合在一起。

但是甲周皮肤缺乏毛囊，没有皮纹和皮脂腺，更薄也更容易干燥，经常会引发各种炎症、化学刺激、过敏反应。秋冬低温干燥，皮肤的油脂分泌明显降低，没有了皮脂保护，肌肤水分加速流失，极易造成表皮层缺水，使得死皮翘起。生活中的这些情况也会更容易让你长倒刺：

**外界刺激** 譬如手指频繁接触到肥皂、洗涤剂等碱性物质，可能破坏皮肤表面的皮脂膜，让角质层失去保护，出现干燥和剥离。

**手部常受到摩擦** 经常打球、搬东西，手部皮肤不停受到摩擦，也会出现起皮长倒刺的情况。

**喜欢咬手指** 皮肤长时间受到刺激或损伤，也会出现长倒

刺的情况。

还有种说法是缺乏维生素导致长倒刺，虽然缺乏某些维生素确实会导致皮肤问题，但如果其他地方没有异常，只是指甲周围长了倒刺，基本上是指甲周围皮肤过于干燥引起的，这种情况就要做好保湿了。

### 随意撕倒刺有什么危害？

直接撕掉倒刺，会破坏正常皮肤的完整性，导致局部皮肤撕裂伤。也不能用牙齿咬掉，因为牙齿很难从根部将倒刺完整的咬掉，解决不了问题，还容易撕裂皮肤。

手经常接触外界物品，撕倒刺后细菌接触伤口并感染的风险就会增加。细菌在倒刺伤口上大量繁殖，引起伤口感染、溃烂，出现急性甲沟炎、甲下脓肿等情况。感染时间过长不处理，有可能导致指端皮肤缺血坏死。如果撕裂伤口感染过深，细菌进入骨头，还可能引起骨髓炎，有截肢的风险。

香港女星邓萃雯曾经就因拔倒刺后，手指发炎入院手术。她在微博中提醒大家：如果大家“不幸”指甲有倒刺，千万不要随意拔除甚至用牙咬。

### 简单四步剥除倒刺

倒刺与肌肉连在一起，用

手或其他工具撕拉倒刺时，一不小心就会牵连周围一大片皮肤，导致出血和伤口。不管顺着或逆着倒刺生长的方向撕，都不是正确方式。出现倒刺时，记住四步正确处理：

1. 用温水浸泡有倒刺的手指，待周围皮肤变得柔软后，用锋利并且消过毒的指甲钳将其从根部剪掉。

2. 如果倒刺周围出现明显红肿，可在剪之前涂点碘伏预防感染。

3. 剪完倒刺可抹点护手霜，或用含维生素E的营养油按摩指甲四周及指关节，减少倒刺的产生并软化死皮。

4. 如果倒刺周围发红或出现了化脓，最好涂上消炎药膏，如红霉素或百多邦等，或及时到医院就诊。

预防倒刺，最简单的方法是保湿。日常应注意手部皮肤的护理，具体要做到：1. 做好手部保湿工作，洗手后立刻涂抹护手霜，保持手部滋润；2. 做家务时，戴上橡胶手套，避免洗洁精等经常直接接触皮肤；3. 定期一周修剪一次指甲，不给倒刺产生的机会。

北京大学第一医院皮肤科  
副主任医师 杨淑霞

## 护手霜加凡士林 拯救你的手干

冬天，明明已涂了厚厚的护手霜，但不一会儿手就又干了。要想让双手始终保持润泽，一是要有效补水，二是要把补充的水分锁住。这两点不能单靠护手霜独立完成，皮肤干燥严重者，可以先涂护手霜，再擦凡士林。

第一步涂护手霜的功效主要是补水。选择时注意看成分表，常见的保湿成分有葡萄糖、蜂蜜、玻尿酸、乳油木果油、矿物油、凡士林、三酸甘油酯等；避免香料、色素及其他刺激性成分；美白、抗皱之类功效对于护手霜来说不重要，好吸收、能补水才是关键。

第二步是把水锁住，不被空气蒸发，这就该凡士林“上场”了。凡士林是一种矿物蜡，它能在肌肤表面形成一层保护膜，使水分不易散发；且它不溶于水，可长久附着在皮肤上，因而具有很好的保湿效果。

需提醒，有条件用水和肥皂洗手时，不要用免洗洗手液。因为免洗洗手液中含有酒精，酒精具有挥发性，会加速手部水分蒸发。洗手时水温不可过高（约25℃~30℃较适宜），热水容易将皮脂层洗掉，破坏皮肤屏障。冬天在室外要戴好手套，否则干冷的风会加速水分流失。

郑玉平

## 不当姿势 易致颞下颌关节紊乱

打哈欠时，下巴突然“咔哒咔哒”弹响；吃饭时，想张大嘴都困难；自拍时，发现自己的脸竟然变歪了……在面部，颞下颌关节是最重要的一个关节，一端是颞骨，一端是下颌骨。它就像一个“门轴”，负责开关嘴巴，“承包”了说话、咀嚼等各种动作。临床中，颞下颌关节紊乱的发生率极高，这可能与一些不良习惯或姿势脱不开关系。

**单侧咀嚼** 颞下颌关节左、右各一个，正常情况下应同时运动、分担压力。但习惯单侧咀嚼、常吃过硬或难嚼的食物、睡觉磨牙、紧咬牙关等都会导致相应关节受力大、受损多。

**不良姿势** 长期低头玩手机，肩部肌肉常会僵硬难受，颞下颌关节处也会出现痛感；手托下巴、趴睡等不良姿势还会对颞下颌关节施加额外的压力。

**精神压力大** 研究发现，焦虑易怒、紧张失眠的人，出现颞下颌关节相关问题的可能性更大，并对其发生发展有重要作用。

此外，说话过多、唱歌太久等情况，受外力撞击、张口过大等急性创伤也可引起关节挫伤或劳损。

为预防颞下颌关节紊乱病，除咀嚼和吞咽外，大家可适当地让牙齿保持微张状态，避免牙关紧咬；打哈欠时，舌头要抵住上颚，可限制张口大小；避免趴睡、手托下巴或长时间低头等习惯；不要长期保持单侧咀嚼。临床上，颞下颌关节紊乱病有一定自愈性，但如果出现关节区明显疼痛、弹响、张口受限、颌面部肌肉痉挛等症状，或两侧脸部不对称等表现时，须尽早就医治疗。

董芳

## 取暖要做好防病保健工作

每到冬季，取暖成了很多地区不可或缺的提高生活质量的方式。不管是暖气，还是空调、地暖，在取暖前后必须做到以下防病保健工作。

**供热前打扫卫生** 供热前要将室内各个角落进行一次清洁卫生，特别是客厅沙发四周，布沙发套最好清洗一次或换用新的。冰箱内的物品也最好彻底清理，并对冰箱内外，特别是封条处和扶手处进行彻底的消毒。此外，最好将卫生间的各个角落也彻底清洁一番，定期用专业的消毒剂清洁马桶，并使室内的其他用品不受污染，达到防病的目的。

**注意设施安全** 要经常观察室内用热设施，有无漏气漏水现

象，如发现异常问题，应及时和供热企业取得联系，由专业人员进行处理，以防发生事故。

**每天要开窗通风** 人们长时间呆在暖气房里，很容易出现头晕、口鼻发干，甚至引发感冒。特别是本身就患有某些疾病的老人儿童，室内长时间不通风会降低身体抵抗力，因此，每天都要开窗通通风，遇到雾霾天气时，可以待雾霾消散后再开窗通风。开窗通风也是有讲究的，不要开太早，每天10点到16点都可以，每次以半小时为宜。

**保持房间的湿度** 取暖时往往有部分人会出现口鼻干燥，头晕眼花，胸闷气短等“暖气病”表现。这是因为室内温度上升后

致使空气湿度下降所致。冬季供暖时室温最好控制在18℃到22℃之间，同时采取措施加大室内空气湿度。如可在暖气片旁边放上一盆水，或者用几块湿毛巾搭在暖气片上，让水蒸发后，提高空气湿度，空气湿度在45%到55%之间比较合适，当湿度低于40%的时候，鼻部和肺部呼吸黏膜上的纤毛运动就会减弱，病毒、细菌极易附在黏膜上，刺激咽部，引发疾病。

另外，对付“暖气病”，还需要注意补充体内水分，吃果蔬，从含水丰富的食物中补充体内水分，补水的过程中要少吃盐。

山东省平阴县卫生健康局  
副主任医师 朱本浩