

# 保護甲溝 寶貝趾甲

作者：內湖國泰診所皮膚科 劉春麟醫師

甲溝就是趾甲周圍的皮膚組織，包括兩側的旁甲溝(包覆住側邊趾甲)，以及趾甲根部的近側甲溝。近側甲溝內有一個特化的組織，叫做「甲髓」，它正是我們製造趾甲的工廠所在。甲溝炎顧名思義就是甲溝發炎，症狀就是手或腳趾甲周圍的甲溝組織有紅、腫、甚至痛的現象。有些人久了沒有治療，還會合併趾甲變形，如波浪狀凹凸不平、增厚、變白、變黃等，旁甲溝也會因長期反覆發炎而形成一個腫大的紅肉，稱為肉芽組織增生。

病因大多是因為細菌或黴菌感染。如果是細菌性的甲溝炎，症狀通常來得較快、較急，甲溝除了紅腫之外，還會有強烈的脹痛感，甚至會有化膿的情形。黴菌性的甲溝炎則多由白色念珠菌造成，症狀通常較慢性、不明顯，病史較久，而甲溝除了紅之外，腫、痛的情形多半很輕微。

甲溝炎常見於經常碰水的人，如家庭主婦、餐飲工作者等。他們容易在手指出現細菌性或黴菌性甲溝炎。另外，外傷或擠壓也是一個常見的原因。像年輕人常運動，他們的大腳趾也常常會有甲溝發炎的情形，在大腳趾的內側或外側甲溝，常反覆地紅、腫、痛，甚至還會有肉芽組織增生的現象。這樣子的甲溝炎，多半因為穿鞋擠壓，或常運動跑跳，指甲嵌進肉裡面，造成續發性的細菌感染，台語又叫「襠甲」。如果症狀輕微，給予口服及外用消炎藥即可；如果症狀嚴重，形成肉芽組織，或經常反覆性地發作，則可考慮一勞永逸的方法，即施以「甲床整型手術」，來矯正趾甲嵌入以及甲溝肉芽組織增生的現象。甲床整型手術並非只是單純地拔除趾甲而已，它還包括甲溝部位的整型，部份切除與重建。患者接受有經驗的醫師手術之後，可大幅降低復發的機率。

濕疹如果發生在甲溝附近，也會造成甲溝的紅腫。但不同於甲溝炎的是，甲溝濕疹會癢而不會痛，且多半合併皮膚脫皮的情形。這種情況，也常見於家庭主婦等必須常碰水及清潔劑的人。

有些自體免疫疾病，如紅斑性狼瘡、全身性硬皮症、及皮肌炎等，會造成近側甲溝泛紅的情形，這種狀況並不是甲溝炎，但是相當值得注意及小心。仔細看這些泛紅的近側甲溝，常可見到一條一條的微細血管，甲溝有這些變化的人，應當儘快就醫做一個確認，必要時，得抽血檢查是否真的有自體免疫方面的疾病。

要避免手指甲溝炎或甲溝濕疹，最重要的就是儘量少碰水及清潔劑、肥皂。若一旦發生，則應儘早治療，以免長期反覆發作，造成指甲變形。指甲一旦變形，即代表已經是晚期的變化，此時就不一定能夠治療得好了。

而要避免腳趾甲溝炎，則要注意穿著合腳的鞋子，避免長時間穿著尖頭鞋或高跟鞋。常運動的人則要選擇鞋墊夠厚及彈性的運動鞋，以避免因跑跳對腳趾的衝擊壓迫。剪腳趾甲也要注意，勿過度修剪，但也不能修剪不足。一旦發生腳趾甲溝炎，一定要盡快治療，因為拖越久，越可能形成甲溝肉芽組織增生，此時治療就會複雜許多，而將來復發率也會比較高。