

趾甲病症種類多

令腳趾甲受傷的原因，包括踢足球時撞傷趾甲引致瘀黑，或一些反覆性的創傷如剪趾甲方法不正確，包括剪得過長或歪斜，又或鞋碼過小致趾甲經常與鞋摩擦，出現崩甲、半脫甲或全脫甲、增生性厚甲、趾甲變形等。

另外疾病亦會引致趾甲出現問題，例如糖尿病人易有灰甲，患牛皮癬病人的甲大多會變得非常厚及易有灰甲；而缺乏鐵質人士，亦容易有匙形甲，即中間凹陷的趾甲；肺病患者則容易有趾甲拱起問題；血液循環差人士如有下肢動脈阻塞者，趾甲亦較脆弱、易斷、蒼白等。

長者亦常有趾甲問題，例如抵抗力弱，容易受真菌感染而有



引致流血、皮膚發炎紅腫的內生甲。

單側內捲甲及併發嵌入皮膚的內生甲。

雙側內捲甲特徵：向上拱起。

修剪過度致內生甲

常見的「內生甲」大多數不是由創傷或疾病引起，而是與「疏忽照顧」，甚至「錯誤照顧」或「過度照顧」有關。陳家倫解釋說：「內生甲即『趾甲內生』又稱為『嵌甲』(Ingrown Toenail)，主要原因因為修剪趾甲時修不得其法，致趾甲愈生愈入，最後嵌入皮膚內。」

他解釋，正確的剪趾甲方法是平剪，但現時一般人的修剪方式是圓剪，趾甲兩邊邊緣修到貼近皮膚，這修剪法會令邊緣位愈修愈入，趾甲亦會愈向內生，最後或會生長至陷入皮膚內，插傷皮膚致流血，並引致發炎紅腫等。

足部問題很多時被忽略，內生甲正是常見一種。



忽視內生甲

十趾痛歸心



足病診斷師陳家倫指出內生甲情況頗常見，但很多人都不知道如何處理。

灰甲：皮膚油脂及水分不足，亦會使趾甲甲質變得較硬，因而較難剪趾甲，在長時間沒有修剪下會出現「羊角甲」。

「沒有正常修剪的趾甲不斷生長，過長的話，會向內捲起，形成如羊角一樣的形狀，這些趾甲又厚又硬，更難修剪，到最後可能會生長至倒插入腳趾皮膚，引致流血發炎等。」陳家倫說。

治療：「孫女梁小姐說。原來婆婆的趾甲向內生長形成內生甲，兩邊嵌入皮膚，其中右腳更是嚴重，趾甲插入深至趾骨位置，引致嚴重發炎。足病診療師陳家倫在處理傷口後，她在留院治療一個月內，需要每天注射抗生素及清理傷口。原來趾甲都可以釀成大病！」

養和醫院足病診療師陳家倫說，足部的趾甲疾病有很多種，其中最常見的有創傷甲、內生甲及灰甲，他先解說創傷甲。

一般人會勤剪指甲，因為指甲外露於人前，修整不佳或藏污納垢會影響儀容；

然而對於在鞋履內的腳甲，就相對較輕視及疏忽照顧，致出現很多腳甲疾病。

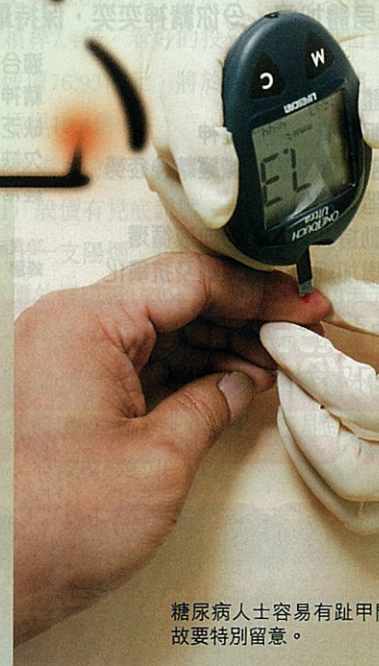
內生甲，正是其中一種疏忽照顧或錯誤照顧造成的腳甲疾病，嚴重患者除了要忍受十趾痛歸心的苦楚外，更有機會要截肢！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳孝保

九

十六歲的陳婆婆由傭人照顧，家人都發覺她近十年來趾甲變厚及難修剪，有時更生長至內捲，但老人家不喜歡剪腳甲，有時更會發脾氣一腳踢開正在修剪的家人，他們也感到十分無奈。

然而家人無法處理，婆婆的足部最終出事，「她的趾甲生長至捲起，很多位置我們都無法處理，後來更因為趾甲過長刺傷腳趾引致發炎，腫起一個大膿瘡，年長家人以為刺穿膿瘡便沒事，結果引致更嚴重發炎。其後婆婆因感冒發燒而入院，醫生檢查過後發現腳趾問題嚴重，於是請足病診療師為她



糖尿病人士容易有趾甲問題，故要特別留意。

「內生甲可出現在長者、成人，甚至小童身上，小童的腳甲主要由父母修剪，因修剪過度而出現內生甲的情況。」陳家倫說。

修剪不正確類別中，除了邊緣位置剪得過貼，即過度修剪外，不認真修剪或胡亂剪亦會形成內生甲，「有些人剪趾甲剪至很深入，但邊緣位置則因較難修剪而不理會，結果剩下趾甲角，這角再生長就易陷入皮膚；另有一類人士會用手大力撕走剩下的甲角，導致流血……」陳說。

「另外趾甲內捲，或生長成馬蹄形趾甲的年長人士亦是高危險，因這類甲特別難修剪，當趾

延誤診治 或要截肢

甲不斷生長壓迫腳趾皮膚邊緣，穿鞋時會感到痛楚，很多時這類年長人士襪子穿破都未意識到問題，部分嚴重的個案更會被不斷生長的內生甲刺穿皮膚，然後從另一邊生長出來！」陳家倫說。

這類人士初期只是感覺到腳趾有痛楚，以及呈現紅腫，很多時未意識到有問題，到後來刺穿皮膚，插入皮肉內致流血才知問題嚴重，或會求醫。不過陳家倫表示見過不少更嚴重的個案，患者除了流血、紅腫，出現炎症外，更會導致過多的肉芽組織增生。這類病人，很多時是問題出

踢足球有機會令腳趾受猛烈撞擊而受傷，無論成人或兒童都應多加留意。

剪走嵌入的趾甲角位，揭開趾甲與皮膚邊緣位置清理細菌及傷口，利用帶藥性敷料幫助傷口消炎等，內生的趾甲很多時要切除患處的部分趾甲，甚至整隻趾甲的約五分之一，才能避免復發，徹底解決問題。像上述的陳婆婆，經陳家倫診治，切走嵌入的一邊指甲，清洗傷口，一個月後已初步康復出院。惟由於患者年紀大，深至入骨的傷口未完全癒合，故陳婆婆每月覆診時，都要見足部治療師處理傷口及修剪趾甲。而因為部分趾甲被切除，現時腳趾顯得修長。

內生甲亦常見於女士，很多時

女性過度修剪趾甲，趾甲邊緣完全陷入皮膚中，加上經常穿著鞋頭過窄或過尖的高跟鞋，趾甲在擠迫下都有機會引致內生甲。

灰甲非病 影響外觀

灰甲亦是常見趾甲疾病，主要是受真菌感染，修剪過入或創傷，都令真菌有機會乘虛而入，侵蝕趾甲，致趾甲變灰及甲質鬆散，或又厚又硬難修剪。不過灰甲對人的影響相對較內生甲輕微，「有些文獻指灰甲不算是疾病，但它的確很影響外觀，及令腳趾甲更難處理：難剪、易損傷、易插入皮膚等。」

▶ 嵌入皮膚後內生甲難以自行修剪，需由足病治療師處理。



▶ 修剪插入皮膚的趾甲，需用特別工具。

另外常見的皮膚癬問題，即我們俗稱的「香港腳」，腳癬在腳趾蔓延，由一隻腳趾到兩隻到五隻，最後雙腳都有，甚至連手部都受感染，致痕癢難擋。所以陳家倫提醒，為免交叉感染，最好分別使用獨立指甲鉗剪手指甲及腳趾甲。

為免引致趾甲毛病，陳家倫亦提醒大眾選購鞋子時，最重要鞋碼適合及避免穿著窄鞋。雙腳亦宜保持清潔及乾爽，趾甲不應過度修剪，但要修剪有度。另外他特別提醒維他命B₁₂缺乏之症人士，甲狀腺毛病人士，腳趾甲都會特別乾及硬，因而很難修剪，在這情況下更容易出現趾甲毛病，要特別留意，有需要時見足病治療師治理。



趾甲創傷很多時由意外造成，例如不慎踢到硬物、行山或踢足球，或在一些家居意外中沒有足夠保護下撞傷腳趾，趾甲會被撞擦、撞斷，或撞至飛脫，應如何處理？

陳家倫說，如趾甲在意外中與甲牀分離，會容易入菌，引致真菌感染，故需要小心處理。「在急性期，即撞傷後不久，趾甲會很痛，可能需要為受傷的甲牀放瘀血，消腫消炎。而分離的趾甲，如果屬完全分離，趾甲會自行脫落，如仍有部分趾甲連住甲牀，沒有痛楚，可以毋須特別處理，它會自行生長，斷甲自行脫落，但緊記期間要保持腳趾及腳甲乾爽，因為趾甲底部濕，就容易有霉菌，故康復期間，宜在醫護人員的指示下使用抗真菌藥膏。」陳家倫說。

如腳趾甲創傷已屬舊患，但腳甲一直未能回復正常舊觀，並出現灰、粉、厚或黃的情況，則可能已受真菌感染，致趾甲的角質層改變，故組織變得鬆散。在這情況下，患者可考慮切除部分指甲化驗，如確定受真菌感染，可在醫護人員的指示下塗抹藥水、服藥，以及接受激光治療，將真菌殺死。

女士過度修剪趾甲加上長期穿著鞋頭窄的高跟鞋，容易有內生甲情況。



a 反覆性內生甲人士多有趾甲變形問題，常見有趾甲拱起。
b 使用趾甲矯正器把內捲甲漸漸拉平。



c 治療前的內生甲
d 治療後趾甲回復正常形狀。



灰甲是由真菌感染造成。



這套趾甲矯正器，能將趾甲回復正常形狀。

這是趾甲矯正器，放在甲上可漸漸將趾甲拉平，減少內捲甲所引致的內生甲症狀。

會要截肢！

現後一直延誤診治，有些捱了數年才求醫。

因腳趾甲問題而求醫人士，陳家倫會了解患者本身是否有特別病症引發趾甲疾病，在處理問題甲時亦要由其他專科醫生控制原有疾病，例如糖尿病人就必須同時由內分泌專科跟進，因為他們的傷口會較難痊癒，故必須雙管齊下才能處理足部炎症。

「糖尿病人如不及時治療或處理不當，病人的傷口有機會因細菌感染，使傷口愈來愈深，甚至會影響至腳趾骨發炎，先是影響一小部分，嚴重者感染可蔓延至整個足部，或下肢，病情稍重的可能要切除腳趾，嚴重的有機

處理內生甲，除了找出病原並控制，幫患者消炎處理傷口，包括