



腳趾甲受傷時有發生，例如修剪腳甲不當、運動時撞傷、穿着不適的鞋子令其摩擦、壓傷等等，或者你會不以為意，但原來腳趾甲的創傷可能帶來意想不到的嚴重後果。

要預防腳趾甲受傷，首先要查出背後原因，本期足病診療師剖析腳趾甲受傷成因，以及預防和護理方法。

撰文：文樂軒 設計：楊存孝



養和醫院  
足病診療師  
陳家倫

# 保護腳趾甲

## 護理有辦法

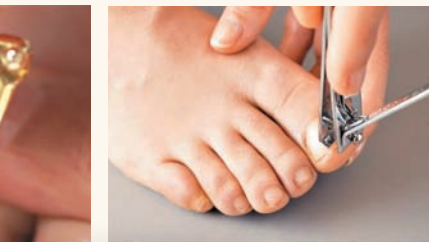
### 1 上皮保護免細菌感染

每人都有腳趾甲，但你又是否了解它的功用和結構呢？養和醫院足病診療師陳家倫表示：「腳趾甲天生作用是保護趾骨，例如減少趾骨受到外來傷害。在腳趾甲生長時，腳甲下方的甲基質 (nail matrix) 負責生長帶有角質層的細胞組織，從而在俗稱半月位 (lunula) 位置生長出成熟的腳趾甲。」

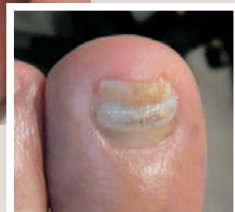
腳趾甲的前半端之所以呈粉紅色，原因是下方甲牀的微絲血管，因此腳甲生長到差不多一半時便會變成透明。整片腳趾甲生長一般需要半年至一年的時間，它的生長速度很慢，每天只有不足〇點一毫米。而在腳趾甲和甲牀的遠端亦有上皮，用於保護甲基質和腳趾甲遠端，避免細菌從縫隙中入侵，但是有時候上皮受傷，便容易出現細菌感染。」



◀部分人左右腳長短不一，較長一邊的腳趾容易與鞋邊緣撞擊和摩擦。

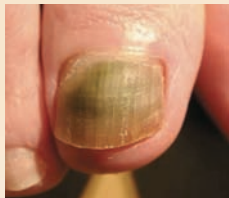


▲若剪甲過入剪走趾甲白邊，有機會令上皮失去保護，從而受細菌感染。

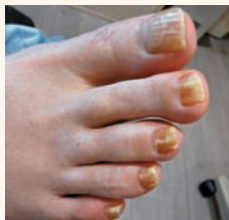


◀圖為足病治療師為內生甲患者佩戴矯正器。

### 3 趾甲瘀血 自然治癒



▲趾甲瘀血正常會隨代謝慢慢推向趾甲遠端。



▲趾甲受傷有機會影響甲基層，令新生長的趾甲變形或變厚，更可能增加受真菌感染的風險。

假若腳趾受到撞傷或壓傷時，有機會導致甲牀流血，從而在腳甲上出現瘀血，陳家倫指出：「腳趾甲受傷後有機會因為充血或瘀血而與甲牀分離，令趾甲變紅，甚至嚴重滲血而變黑，但一般範圍不大的傷口經過一段時間後就會自然治癒。正常趾甲內的瘀血會隨新陳代謝慢慢推向趾甲遠端，最終消失。若果受傷後持續地痛，或腳趾甲重複地受傷，該位置便有機會紅腫甚至充血，只能夠透過鑽開趾甲將瘀血放出。」

受傷亦有機會傷及甲基質，令新生長的趾甲變形，正常趾甲由二十多層角質層組成，可是受傷後會影響角質層的生長，每次受傷後腳甲甲板會有機會出現一道『傷痕』，如果受傷過多，就會一層疊一層，形成『重甲』，使腳趾甲變厚。同時有機會使腳趾甲變得過厚及硬，壓傷甲牀，更有機會因甲溝的受傷導致甲溝炎，或令角溝角質層增生，也可形成俗稱的『雞眼』。」

▼腳趾甲損傷與運動、穿鞋子有莫大關係，要正確護理趾甲必須由受傷原因入手。



### 4 鞋子合適 減少受傷

腳趾甲受傷通常有幾個常見原因，例如腳的形狀、鞋子大小、運動、病理影響等等，陳家倫解釋：「運動方面如打籃球、行山等都容易導致趾甲創傷，特別是下山時是常令腳趾甲出現損傷；另外有些人因為關節原因而拇指外翻、腳趾爪形變異、關節活動不良都會令腳趾甲受傷。」

鞋子大小或不舒適更是最為常見的腳趾甲受傷原因。一般買鞋時，我們建議在腳趾和鞋頭預留一個手指頭大小的空間，原因是若鞋身空間不足，腳趾便有機會不斷撞傷或摩擦鞋的邊緣，從而受傷。有不少女士會穿高跟鞋，由於部分高跟鞋鞋款沒有鈕扣或鞋帶，所以女士傾向選擇較窄和緊的鞋子，以避免鞋子飛脫，但有機會令趾甲因摩擦而損傷。」



▶打籃球是容易導致趾甲受傷的運動之一。

### 2 正確護理腳甲

陳家倫表示除了撞擊、壓傷、摩擦等外來傷害，部分人腳趾甲受傷是因為不懂得如何正確剪甲，他說：「正確剪甲應該是留有趾甲的少部分白邊位置，用手指觸摸腳趾前端時能夠觸碰到有少許腳趾甲突出，同時亦要見到趾甲左右角位，不應該將角位修剪過入。趾甲白邊其實有保護上皮的作用，避免細菌入侵，如果長期剪過入，便有機會受傷及細菌感染。」

不少甲溝炎患者會在市面上自行購買矯正器，陳家倫不建議患者自行處理，更提醒患者要注意使用方法，一是未必能夠準確將矯正器夾至腳甲兩旁，更有可能導致發炎惡化。二是如果用力不當，有機會造成「反甲」問題，加深傷害。一般矯正器需要佩戴兩至三個月，而且並非永久改善問題，腳趾甲仍會受其他原因影響，佩戴矯正器的用意只是避免腳趾甲插入皮膚，減輕患者痛楚。

