

防疫勤洗手洗出「慢性甲溝炎」！

小心習慣咬手指、指甲剪太短也是成因



疫情期間民眾更加注重手部的清潔，洗手的次數變多、時間變長，除了富貴手的出現以外，皮膚科醫師也發現「慢性甲溝炎」上門的病人增加，加上有些人習慣指甲剪短一點、或是喜歡咬指甲也容易造成感染，醫師提醒往往發生慢性甲溝炎以後，是有很高機會反覆發生。

慢性甲溝炎易反覆發作！一次懂與急性甲溝炎差異

防疫期間民眾養成洗手習慣的同時，不少人發現自己指甲周圍又紅又腫，被醫師診斷才發現「慢性甲溝炎」，乍聽甲溝炎好像沒什麼擦擦藥就好，但如果長期繼續惡化甲床表皮是可能萎縮消失、甚至指甲變形。

只是急性甲溝炎跟慢性甲溝炎又有什麼差異？臺北市立聯合醫院仁愛院區皮膚科醫師趙元甄解釋：「慢性甲溝炎主要發作時間長以外，症狀是比較輕微，造成的因素是比較多樣包含刺激性物質、念珠菌感染；急性甲溝炎則是因為細菌感染，出現嚴重的紅腫、熱痛、化膿的表現。」

但有些慢性甲溝炎的患者可能病程中，因為皮膚屏障比較差又感染到細菌出現急性甲溝炎，以往好發於家庭主婦、醫事人員、廚師、清潔人員、美髮師等，工作中常常需要長期、反覆接觸刺激性物質及過敏原，例如：清潔劑、水、及化學物

質等等。



指甲剪錯也會造成慢性刺激感染

另外，**指甲剪太短、咬指甲、吸手指、剪指甲的方式不對**，也容易造成甲溝炎，趙元甄說：「因為指甲邊邊會刺到肉容易造成感染，等於是一個慢性刺激，通常是有很高機會反覆發生。」**正確剪指甲時避免向兩側甲溝修剪，應該水平直剪兩側再磨圓。**

想要避免甲溝炎，最重要的是**減少到刺激物、並且配合藥膏來做治療**，臨床上治療也會評估是不是單純發炎，主要觀察外觀上變化，也會視情況決定要不要進行念珠菌、黴菌的感染檢查，藉由刮屑檢查進行培養，如果合併念珠菌的感染就還要搭配其它藥物。



防疫洗手別洗出問題！3 招防範指甲又紅又腫

只是防疫不少民眾還是要維持勤洗手的好習慣，其實是可以透過一些小方法來預防或減緩慢性甲溝炎：

1. 減少不必要地碰觸水和清潔劑，洗碗或工作時請先戴一層棉手套吸汗，外面再戴橡膠手套保護雙手。
2. 洗手時使用低致敏性清潔劑，水溫應適中、不要太燙，並將清潔劑沖乾淨。
3. 洗手後要將雙手擦乾，塗上護手霜或凡士林，滋潤雙手，指甲周圍也別忘記保養。

以上方法除了慢性甲溝炎，對於勤洗手引發的手部紅癢乾裂也有幫助，最重要的觀念在於，有沒有辦法把刺激的因子移除、盡量避免，有些工作像是清潔員真的很難完全避免刺激物，可能就是會慢性反復發作，若症狀沒有改善、持續惡化，應至皮膚科尋求專業協助。

出處：<https://heho.com.tw/archives/198757>