

衛教園地—認識灰指甲

- 在台灣高溫濕熱的環境下，黴菌感染是常見又惱人的皮膚問題，根據統計，最多的就是足癬（俗稱香港腳），其中大約每三位就有一位同時合併有灰指甲的問題。未經治療的灰指甲除了外觀不雅，造成社交障礙外，還會成為傳播黴菌的大本營，也易罹患蜂窩性組織炎。

- 什麼是灰指(趾)甲？

灰指(趾)甲，即「甲癬」，俗稱「臭甲」。就是指(趾)甲感染黴菌，黴菌侵入甲床後，會以指甲為養料生長繁殖，導致整個指甲因而變厚、變色、變形或鬆動。

- 灰指(趾)甲會出現哪些症狀？

灰指(趾)甲初期雖然不痛不癢，僅指甲有變色現象，但時間久了，指甲會越變越厚，容易不均勻斷裂或粉碎，指甲表面也會失去光澤及變形(如下圖)，甚至指甲和甲肉分開，有時兩側甲肉會腫脹和疼痛感，嚴重者會造成甲溝炎，甚至蜂窩性組織炎。



- 灰指(趾)甲是怎麼感染的？

灰指(趾)甲可經由日常接觸，如：必須赤足活動的游泳池或使用共用拖鞋的三溫暖、SPA、健身房等而增加被傳染的機會，如不治療還可能會傳染給家人或反覆感染身體其他部位的皮膚。

- 灰指(趾)甲如何治療？

1. 外用抗黴菌藥物：小面積的指甲感染，可以使用外用抗黴菌藥物塗抹治療，但治療時間較長需 2-3 年以上，且效果較差，容易復發。目前有較新的替代治療藥物，是抗甲癬指甲油劑。塗在指甲表面時，會形成無色透明藥膜，再緩慢持續的穿透指甲的硬角質層，進入甲板達到甲床殺滅黴菌。每週只需塗藥一次，手指甲要連續塗 6 個月，腳趾甲則要 6-12 個月。但此藥健保不給付，需自費購置。
2. 口服抗黴菌藥物：如有多個指甲或大面積的指甲感染，必須口服抗黴菌藥物，手指甲要服用 6 週，腳趾甲則要服用 12 週，治療成功率約 7~8 成，但因此類藥物由肝臟代謝，故服用前必須先檢驗肝臟功能，當正常時才能在醫師指示下服用。度，以及發生帶狀疱疹後神經痛的機率。

● 自我照護注意事項？

1. 需要有耐心及恆心，持續治療半年至一年。
2. 定期抽血及回診追蹤您的身體狀況，避免藥物的副作用。
3. 避免出入地板潮濕之公共場所，例如：泳池、三溫暖等，以免傳染他人。
4. 灰指甲治療成功後，仍要注意保持手部及腳部的乾燥及衛生習慣，以免治癒後再度被感染而復發。

參考資料：1. 高雄從民總醫院皮膚科衛教單張。

2. 廖苑利 (2012)·廖苑利的皮膚科門診教室·台北市:和平國際文化。

3. 黃毓惠 (2011)·皮膚問題關鍵問診·台北市:文經。

4. 王國憲 (2012)·別讓常識傷害你的皮膚·台北市:晨星。

臺北榮家保健組關心您

