

灰指甲症狀是什麼？長怎樣？

灰指甲在醫學上稱為甲癬，也有人稱之為臭甲。簡單來說就是指甲受到黴菌感染所導致的疾病，皮癬菌感染的家族成員還包含了頭癬、體癬、股癬和足癬（香港腳）。至於乾癬雖然名字裡也有個癬字，但是是免疫問題引起，另外上述這些黴菌感染是有傳染力的，而乾癬不具傳染力。

灰指甲長怎樣？許多人以為灰指甲就是指甲灰灰的，其實不然，灰指甲症狀表現因人而異，可能呈現黃色、灰色、咖啡色甚至綠色。除了顏色改變外，灰指甲表面看起來很混濁，伴隨脫屑、指甲脆弱易碎、指甲增厚變形等症狀。

灰指甲會傳染嗎？

灰指甲是具有傳染力的，雖然皮癬菌的主要感染途徑是皮膚上的傷口，但接觸到被污染的器具如拖鞋、指甲刀甚至赤腳在地上走也可能間接傳染給家人。台大醫院皮膚科曾經做過統計，約有三分之一到四分之一的灰指甲病人是在家裡被傳染。

灰指甲治療方式？如何根治？

灰指甲的主要治療方法是藥物治療，分為外用藥和口服藥。外用藥以水楊酸和抗黴菌藥物為主；口服藥過去病人會擔心肝毒性的問題，新一代的藥物對肝臟的影響微乎其微。但孕婦或是肝功能不良的人還是要諮詢醫師的處方後再作使用。

長庚紀念醫院皮膚科主治醫師李勇毅說明，一般治療足部感染的口服藥療程約為 3 個月，建議在新長的指甲代謝出來、指甲恢復原貌前，可以搭配使用外塗產品，以達到完全根治的目的。

灰指甲的療程期間絕對不可擅自停藥，無論任何治療方式，一定要耐心接受治療，配合指甲的生長週期，直到長出正常健康的指甲並汰換掉灰指甲，才算完成療程。

灰指甲藥膏怎麼選？

過去灰指甲的外用藥物在治療上較繁複，需要先銼甲、使用棉片消毒、用專用的點藥板點藥，結束後還得清潔點藥板。對於忙碌的現代人及不方便的銼甲的人（如老人、糖尿病患者）而言，很容易因為沒有耐心就放棄。

新一代的灰指甲外用藥其作用原理是在塗抹範圍創造一個不利於微生物生長的环境，像是把黴菌「悶死」來讓指甲恢復健康。由於其配方中特有的軟化角質成分，能加強滲透度，因此不需銼甲、只要每天花 30 秒，輕鬆塗抹就能發揮效用，使用起來也更方便。

雖然各大藥局甚至電視廣告都有主打灰指甲外用藥，但還是不建議民眾自行至藥房買抗黴菌藥。因為有灰指甲的人大多併有香港腳或手癬的問題，需要一起治療。口服藥更不建議自行到藥房購買服用，曾有民眾在服用灰指甲藥物後發生猛爆性肝炎死亡的案例，不可不慎。

灰指甲是不會自然痊癒的。若不積極治療，長期下來指甲會變形、變厚，頂到鞋子，容易造成甲溝炎。如果是手指的灰指甲更可能因為觸摸其他部位的皮膚而傳染到其他地方，變成廣泛性皮膚癬。另外，糖尿病患或免疫力低下的族群若有灰指甲，黴菌一旦影響到周圍的皮膚，可能引發細菌感染導致蜂窩性組織炎，嚴重時甚至需要截肢。

誰容易有灰指甲？

男性是灰指甲的高風險群，因為長時間穿皮鞋，腳部流汗悶熱，成為黴菌孳生的溫床。女性罹患灰指甲的原因大多與高跟鞋、尖頭鞋有關，因為這類鞋子容易壓迫腳尖，使指甲受傷，讓黴菌大舉入侵。除卻性別的因素，以下這幾個族群都是灰指甲的高風險群。

- **運動員：**因為長期足部流汗，易孳生黴菌
- **年長者：**因為指甲生長緩慢、血液循環差、免疫力弱，易受到黴菌侵襲
- **糖尿病病人：**血糖控制不佳易感染黴菌

- **癌症病人**：免疫力較差也容易感染黴菌
- **其他黴菌感染者**：例如足癬病人、手癬病人等

灰指甲復發怎麼辦？5 招預防灰指甲

預防灰指甲復發，最重要的當然是積極治療，一定要完全痊癒後才能停藥。免得斬草不除根，春風吹又生。療程結束後，預防措施也要做足，以下 5 種方式供讀者參考。

1. **減少無謂的指甲刺激**：避免指甲的外傷及化學藥劑的刺激（例如去光水），此外指甲受傷時也應盡快治療，以免黴菌趁隙感染。
2. **斷絕可能的感染源**：家中如有其它成員患有足癬或灰指甲，需一起治療；家中成員不共穿鞋襪，襪子分開清洗；治療期間使用不同的指甲剪修剪患部與正常的指甲。出入泳池、健身房，最好能穿著自己的拖鞋。
3. **避免提供黴菌良好的生長環境**：穿著通風良好的鞋襪，保持足部乾爽。
4. 若有其他黴菌相關的疾病如香港腳、手癬，務必積極治療。
5. 少作人工甲片或美甲，以免指甲受損或脆化。