

探討指甲常見疾病－灰指甲、白斑點、甲溝炎

投稿類別： 健康／護理類

篇名：

探討指甲常見疾病－  
灰指甲、白斑點、甲溝炎

作者：

陳安琦	新竹市立建功高中	五年六班
楊宜庭	新竹市立建功高中	五年六班
蔡宜臻	新竹市立建功高中	五年六班

指導老師：

陳瑾萍老師

## 壹●前言

指甲是哺乳類動物長於肢體指前端的，由皮膚角質層硬化的一層硬物，在生活中，我們除了用來保護自己，還有很多地方是需要它的幫忙。

### 一、研究動機

在我們生活中，手指是我們不可或缺的部位，而保護手指的指甲也是我們要花心思去好好守護的，偶爾我們會不時攤開雙手看看自己的手，可是有一天，當我們發現我們的指甲已經不再像以前一樣是透明而且淡粉色，取而代之的是灰色、黃色的灰指甲、不明的白點、又黃又綠的甲溝炎時，不禁會擔心，天啊!指甲怎麼了，這使我們開始去探討指甲及這些常見的疾病。

### 二、研究目的

透過網路資料及書籍、報章雜誌去探討，認識指甲的基本構造及指甲常見疾病灰指甲、甲溝炎、指甲白斑點，了解到自己的指甲產生變化的原因，並且更進一步的了解如何預防與治療這些常見的指甲問題，並且透過問卷，了解學校的師長及同學對於指甲保健的認識程度，同時也使大家注意到指甲保健的重要性的了解常見的指甲疾病。

### 三、研究流程

以下為本研究架構之流程圖：

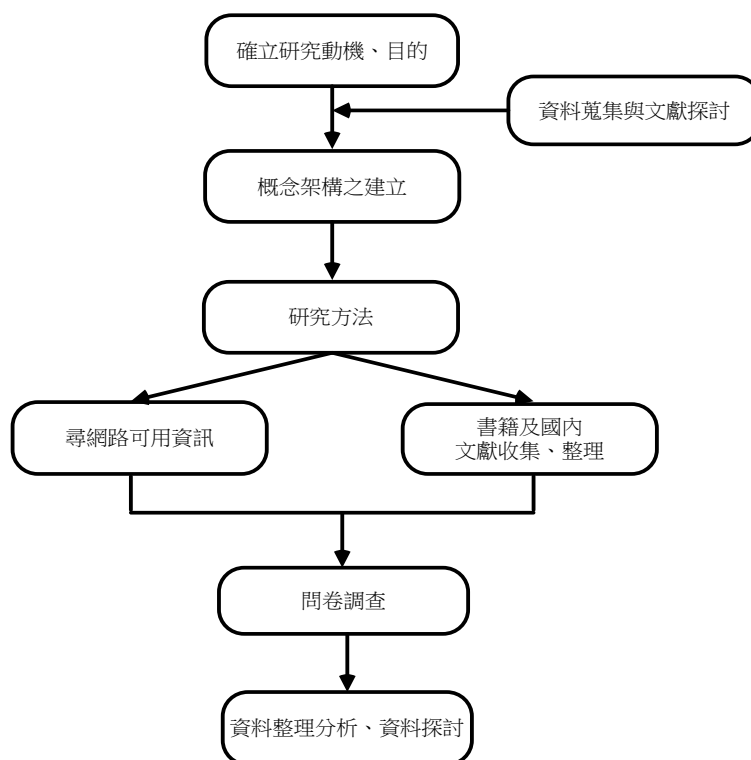


圖 1、指甲研究架構之流程圖

## 貳●正文

本文將指甲研究，區分為指甲簡介、指甲的病症與治療、調查統計與分析，共三項主題進行。其架構如圖 2 所示：

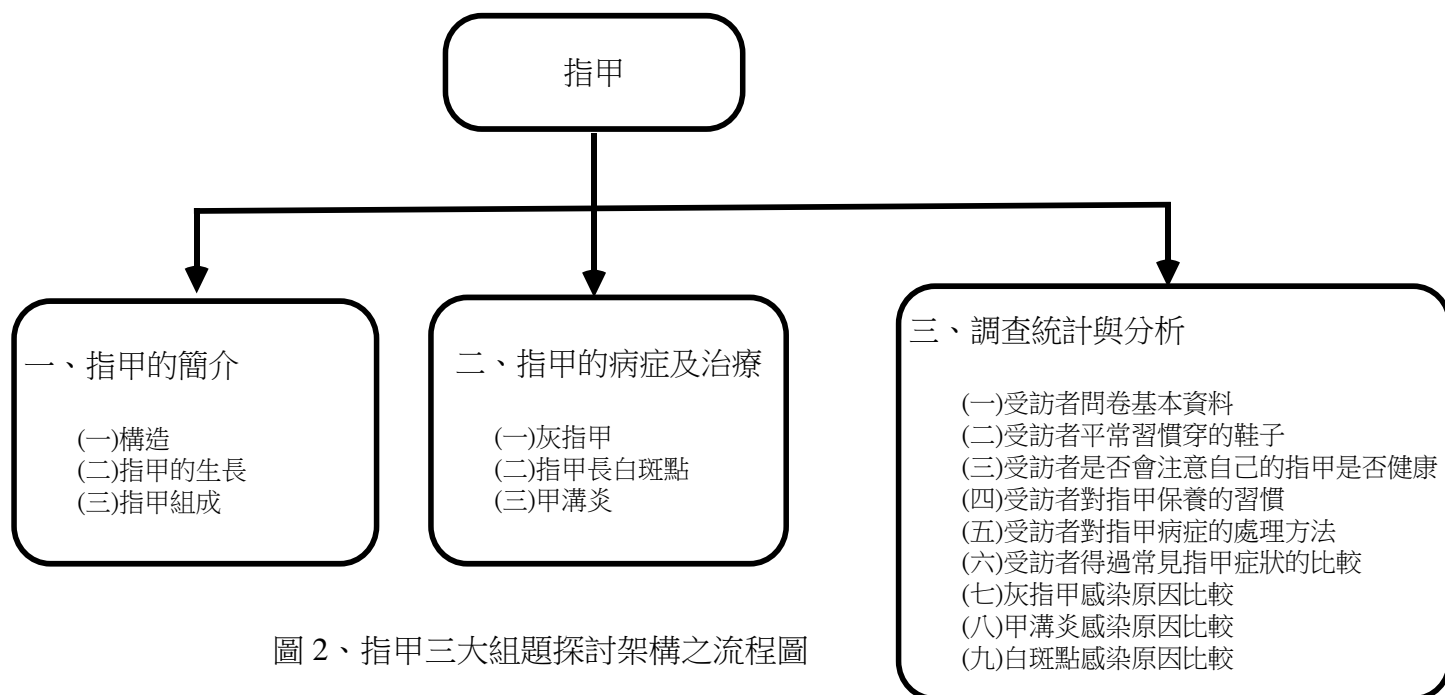


圖 2、指甲三大組題探討架構之流程圖

### 一、指甲的簡介

#### (一)構造

- 1、指甲片：指甲床與指甲體相密接合至指甲尖部的位  
置，是一種硬角質層，由半透明薄膜狀角質細胞構  
成。
- 2、指甲根部：又稱甲根，在指甲底端埋藏於皮膚的深  
層，產生一種生長組織稱為甲母質，是其細胞分裂  
處。
- 3、指甲床：又稱甲床，是指甲本體依存皮膚之部份，  
真皮。
- 4、外皮前緣：又稱指甲緣、甲上皮、甘皮，是指甲根  
部上方外圍之皮膚，部份覆蓋位於指甲之部份。
- 5、半月形指甲白：稱半月形，位於指甲底部。它是甲母細胞生成但是尚未角化完全的指甲  
組織。
- 6、指甲溝：指甲體外緣的皮膚在甲廓與甲床之間，保護指甲正常生長的軌道溝。
- 7、指甲母體：簡稱甲母、甲母質，是指甲根部延伸至指甲床之組織。



圖 3、指甲的構造(正面) [註 1]

- 8、指尖溝內皮：是指甲尖內緣之外皮。
- 9、指甲尖：是指甲最前端甲板與甲床分離的部分。
- 10、甲廓：又稱甲皺壁，主要是保護及固定甲板。
- 11、微笑線：又稱游離緣，甲尖與甲面的分界線。[註 2][註 3][註 4]

## (二)指甲的生長

健康情況下，指甲的顏色為淡粉紅色，平均每日長出 0.1~0.15mm，但是無週期性也不會自動脫落，指甲生長受「營養、健康情況、疾病、年齡、季節」等因素之影響，指甲自母體朝前生長並越出指尖。 [註 2][註 3] [註 4]

## (三)指甲成分

- 1、蛋白質：分解轉換成氨基酸後被吸收，使指甲堅固不易斷裂。
- 2、維他命：
  - (1) 維他命 A：不足會出現生長停止現象。
  - (2) 維他命 B 群：維他命 B<sub>12</sub> 不足，除了停止生長以外還會引起皮膚炎、指甲易斷裂，發黃、變黑等現象。
  - (3) 維他命 D：鈣質吸收活性化之主因。
  - (4) 維他命 E：對血液循環有幫助，可以製造具彈性光澤的指甲。
- 3、礦物質：對指甲而言主要以鐵、鈣、碘、亞鉛等。[註 4] [註 5]

## 二、指甲的病症及狀況

### (一) 灰指甲

#### 1、簡介

- (1) 「灰指甲」是「甲癬」的俗稱，又稱為「臭甲」。
- (2) 灰指甲主要的原因是黴菌感染，指甲受傷、老化、異位性體質及其他遺傳體質、個人整體健康不良、時常指甲外傷、容易環境接觸皮癬菌者、免疫低下...等都有可能引發。[註 6]
- (3) 灰指甲是由指甲前方或側面侵入，在有指甲外傷時黴菌特別容易趁虛而入，在指甲表面產生不規則形狀及顏色。[註 6]



圖 4、灰指甲[註 6]

#### 2、治療

- (1) 手術：手術治療是將受感染指甲拔除，已很少再使用。 [註 6]

- (2) 口服藥：口服藥為 griseofulvin 及 ketoconazole，新一代的口服抗黴菌藥 itraconazole、terbinafine、fluconazole 已取代了傳統治療方式。[註 6]
- (3) 外擦抗黴菌藥物－抗甲癬油劑：塗了藥可在表面形成保護膜，避免傳染給身邊的人。[註 6]

## (二) 指甲長白斑點

### 1、簡介

- (1) 通常在指甲上呈現，可能指甲過度使用造成底部受傷所致。在指甲本體上，是很常見的發現在半月形指甲白，附近指甲母質尾端，是指甲太長折傷所致，隨後會消失不見或跟著指甲一起成長。另一個可能是缺乏營養素『鋅』。
- (2) 指甲有白點可能與呼吸、脾胃系統健康有關。
- (3) 白甲症/紋狀白甲症是一種在小孩常見的指甲疾病，不需治療。本例的一型叫紋狀白甲症，是許多白點排成橫紋狀的情形，較少見，一般認為是遺傳因素或是外傷性，或體內因素產生。而另一型是整片變白的。[註 7]



圖 5、白甲症[註 8]

### 2、治療

- (1) 一般撞擊等的外傷：等指甲自然長常在去修剪即可，最重要的是避免摳甲、咬甲等行為。
- (2) 身體不健康造成：中醫在調養的方法中有可配合改善臟腑失調所造成的指甲顏色異常問題。[註 7][註 8]

## (三) 甲溝炎

### 1、簡介

俗稱凍甲，外傷是誘發甲溝炎主要原因，指甲與周圍甲溝之間因傷口使病菌及刺激物質滲入而導致發炎，溼疹、凍瘡、咬指甲也有可能造成甲溝炎。

- (1) 急性甲溝炎：主要是由金黃色葡萄球菌所引起，少數病例為白色念珠菌造成。
- (2) 慢性甲溝炎：念珠菌、革蘭氏陰及多種細菌或黴菌皆有可能。
- (3) 趾甲內生症：趾甲內生症也會造成重複性甲溝炎，原因多半為甲溝肉太肥厚、大腳趾外翻角度過大、重複性外傷……，會產生疼痛而影響正常生活。[註 9]



圖 6、甲溝炎[註 10]

## 2、治療

- (1) 急性甲溝炎：急性甲溝炎的治療較為容易，只需在早期投入抗生素，但若膿胞已經成形則需先將膿胞戳破再投予抗生素治療；若經問診後醫師建議，可進行楔型切除手術，將病變指甲附近進行局部麻醉後將肉切開，以徹底剪除嵌入肉內的指甲。
- (2) 慢性甲溝炎：慢性甲溝炎的治療除了使用水性的類固醇搭配抗黴菌劑、殺菌劑外，急性症發作時可依照孳生的細菌培養後另加抗生素治療。 [註 11]

## 三、調查統計與分析

### (一) 受訪者問卷基本資料

本次總共發出 175 份問卷，回收有效問卷為 142 份，詳細列表如下：

表 1、受訪者問卷基本資料

年 齡 (歲)	10~20	20~30	30~40	40~50
人 數 (人)	130	3	8	1
百分比(%)	92.25%	2.11%	5.63%	0.7%

### (二) 受訪者平常習慣穿的鞋子

由圖 7 可知，穿鞋習慣，從穿鞋習慣我們可以探討受訪者指甲症狀的發生原因，例如：包鞋、運動鞋及高跟鞋占了 142 人中的 122 人，因為是屬於包覆性的鞋子，所以容易由於不透風而感染灰指甲，同時甲溝炎和白斑點也會因為鞋子的包覆性所帶來的擠壓而產生。

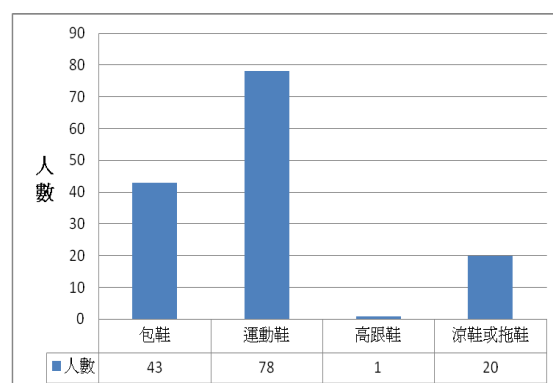


圖 7、習慣穿的鞋子

### (三) 受訪者是否會注意自己的指甲是否健康

由圖 8 可知，受訪者是否會注重自己的指甲健康，從這份調查可以得到受訪者是否會因為長期的不注意指甲健康而導致指甲症狀更加嚴重，根據統計結果，142 人中只有 98 人會去注重自己的指甲健康。

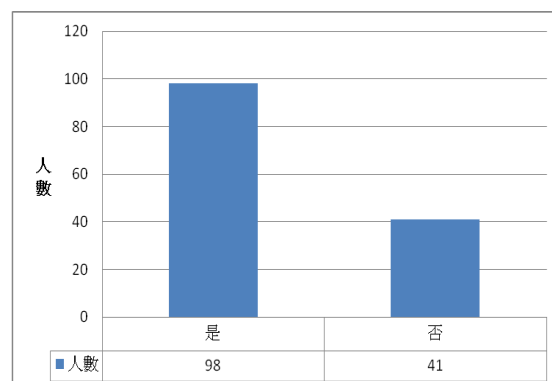


圖 8、受訪者是否會注意自己的指甲是否健康

(四) 受訪者對指甲保養的習慣

由圖 9 可知，受訪者在平日除了修剪指甲之外所做的保養，從調查結果可以去推測疾病產生的原因，因為不正常的保養方法，也可能是造成指甲病症的原因之一，根據統計結果，58%的人會清洗指甲，24%的人不會保養，17%的人會磨指甲，1%的人會擦保養品。

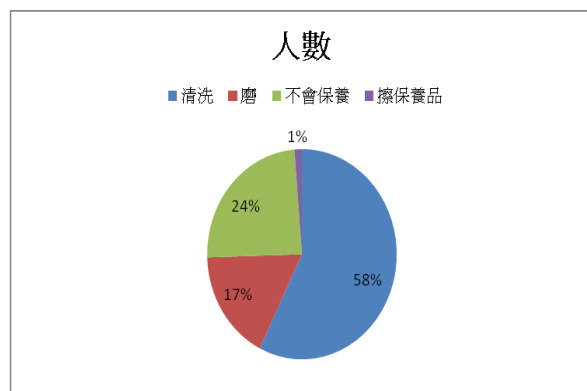


圖 9、受訪者對指甲保養的習慣

(五) 受訪者對指甲病症的處理方法

由圖 10 可知，受訪者在面對指甲病症時的處理方法，從調查結果我們可以得知大多數人的處理方法，而且很多症狀其實是因為不當的處理偏方及長期不予理會使的症狀加重或引發另一個疾病，根據統計結果，142 人中只有 98 人會去找專業醫生。

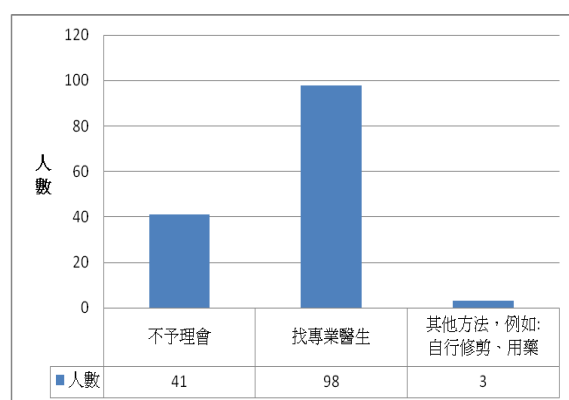


圖 10、受訪者對指甲病症的處理方法

(六) 受訪者得過常見指甲症狀的比較

由圖 11 可知，受訪者曾經得過的指甲病症統計，根據統計結果，142 人中有 72 人沒有得過以下指甲病症，33 人得過白斑點，21 人得過甲溝炎，9 人得過灰指甲。

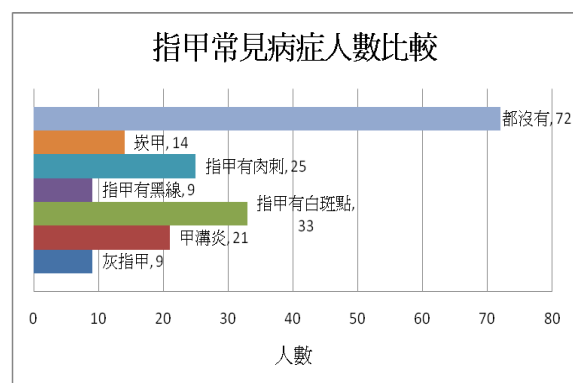


圖 11、受訪者得過常見指甲症狀的比較

(七) 灰指甲感染原因比較

由圖 12 可知，受訪者中得過灰指甲的受訪者的被感染途徑，從調查中可以找出受訪者可以預防及應對疾病的方法，從左邊的圖中我們可以發現圖 10 所列的常見疾病得過灰指甲的人占 8%，因而去探討這 8% 的人的灰指甲感染原因，其中得過灰指甲的人有 67% 是因為黴菌感染，33% 是因為傷口受傷造成的。

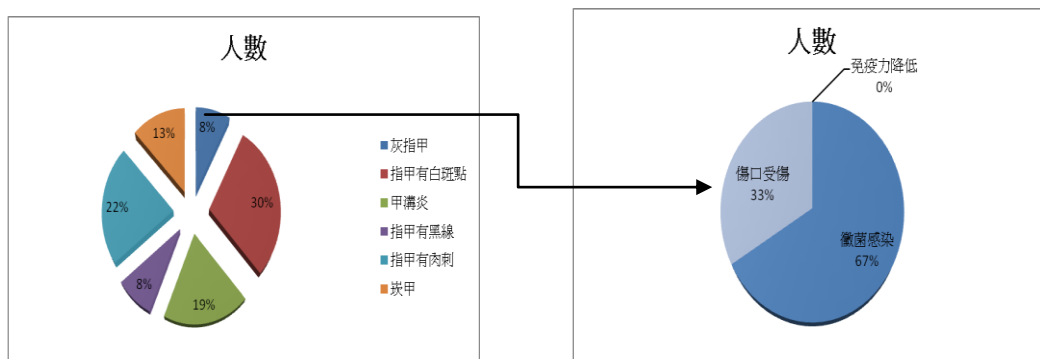


圖 12、灰指甲感染原因比較

## (八) 甲溝炎感染原因比較

### 1、 感染原因

由圖 13 可知，受訪者中得過甲溝炎的受訪者的被感染途徑，從調查中可以找出受訪者可以預防及應對疾病的方法，從左邊的圖中我們可以發現圖 10 所列的常見疾病得過甲溝炎的人占 19%，因而去探討這 19% 的人的甲溝炎感染原因，其中得過甲溝炎的人有 76% 是因為不當修剪指甲，10% 是因為傷口受傷，14% 是因為過敏造成的。

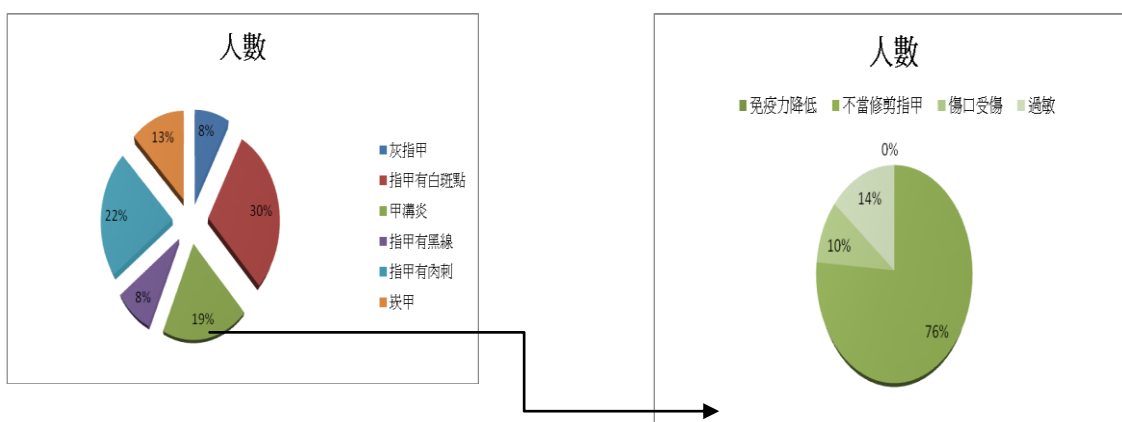


圖 13、甲溝炎感染原因

### 2、 走路習慣

以下是探討受訪者中得過甲溝炎的受訪者平日的走路習慣，施力點在腳內側及腳尖的受訪者較容易得甲溝炎，從調查結果可以探討受訪者是否是因為走路的習慣造成的，在圖 14 我們看到腳的施力點，垂直方向 22 人中，有 3 人是施力在腳尖，11 人施力在腳跟，8 人施力在整個腳底板，從水平方向 22 人中，有 5 人是施力在內側，7 人施力在外側，10 人施力在整個腳底板。



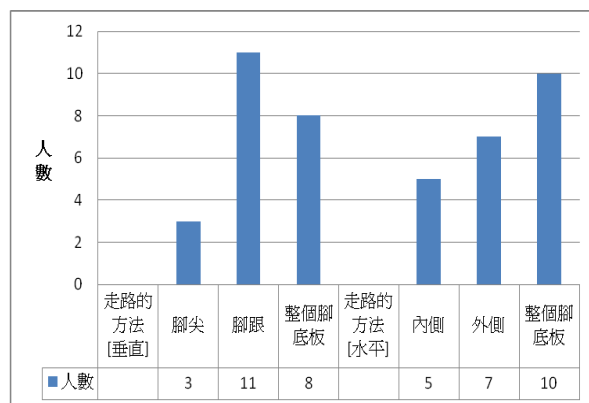
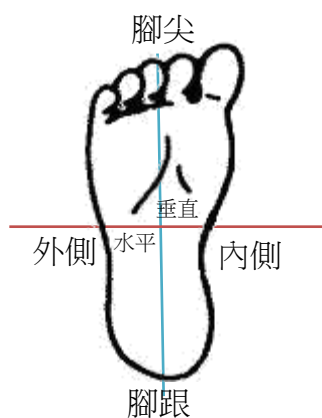


圖 14、走路習慣

(九) 白斑點感染原因比較

1、產生原因

由圖 15 可知，受訪者中有過白斑點的受訪者的產生途徑，從調查中可以找出受訪者可以預防及應對疾病的方法，從左邊的圖中我們可以發現圖 15 所列的常見疾病得過白斑點的人占 30%，因而去探討這 30% 的人的白斑點產生原因，其中得過白斑點的人有 24% 是因為免疫力降低，34% 是因為撞擊，12% 是因為飲食習慣造成的，3% 是因為壓力而造成的，剩下 27% 則是不知道原因。

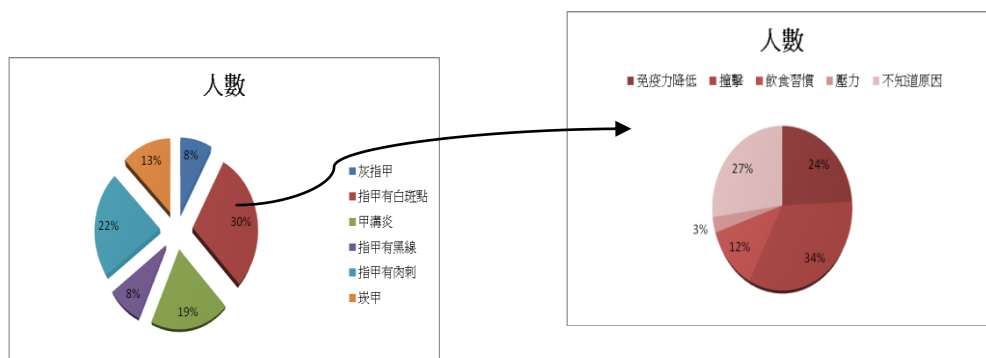


圖 15 白斑點產生原因

2、表徵

由圖 16 可知，受訪者中有過白斑點的受訪者在產生白斑點時指甲的表現，從調查中可以推測出受訪者產生病症的原因並採取相關的應對方法，根據統計，33 人當中有 22 人的表徵是白斑點，有 4 人的表徵是白色橫紋，有 7 人的表徵是白甲症。

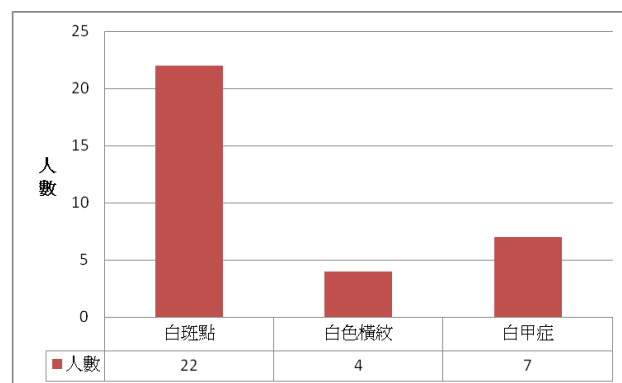


圖 16 受訪者指甲上白斑點表徵

## 參●結論

從這次對指甲的常見疾病的探討，我們去參考書籍文獻及網路資料，我們學習到關於指甲的常見疾病灰指甲、指甲白斑點、甲溝炎的基本預防、保健及專業醫生的治療方法，並且進行問卷調查、統計，並且歸納成個人生活習慣、灰指甲、指甲白斑、甲溝炎四項結論，其結果如下所示：

- (一) 個人生活習慣：從資料中我們學習到指甲是皮膚角化而成，在健康時指甲呈現粉紅色，並且會因為環境的變化而改變生長的快慢，在問卷調查中在問卷調查中，我們調查了學校師生的 穿鞋習慣、平日保養的方法、還有對於指甲的健康狀況是否會注意，從問卷的統計結果，我們發現由於上學時間經常需要走動，大多的受訪者已穿著球鞋、包鞋……等有包覆腳步的鞋子居多，也因此得過的症狀中以容易因為擠壓、撞擊而產生的白斑點占了 30%的比例，而因為鞋子不透風而引起的灰指甲也占了 8%的比例；另外在對於指甲的平日保養及是否會注重指甲健康的調查中，因為衛生習慣不佳的人可能感染的甲溝炎及灰指甲，根據統計的結果大部分的受訪者只有 24%的人不會做指甲保養，而對於指甲的健康也只有三成的受訪者不會在日常生活中去注意指甲的健康，從這些結果可以知道大部分學校的師生對指甲保健是有一定的觀念認知的。
- (二) 灰指甲：灰指甲是一種指甲經由黴菌感染使指甲表面變得不規則形狀及顏色，從關於受訪者曾經得過的指甲病症中的問卷調查的結果中我們統計發現所占的人數比例較低，而灰指甲的感染原因除了免疫力降低之外，老化也是其中重要的原因之一，所以我們推測原因是因為本調查的受訪者中以高中也就是年齡 10~20 歲的受訪者人數居多；另一項關於灰指甲的調查是關於受訪者中得過灰指甲的受訪者感染灰指甲的途徑，從問卷調查的結果，我們統計出以占 67%黴菌感染為主要的原因，根據這個結果，我們推論出受訪者平時需要注重自己的衛生習慣，並且避免讓腳保持不透風或是潮濕的狀態。
- (三) 指甲白斑：指甲白斑點是一種指甲因為撞擊或是因為飲食習慣……等因素而產生的指甲表徵，根據我們對於受訪者曾經得過的指甲病症中的問卷調查的結果中我們統計發現所占的人數比例是最高的，而且我們也對受訪者中得過指甲白斑點的受訪者產生指甲白斑點的途徑及產生的表徵進行統計，從統計結果我們發現途徑以撞擊產生的受訪者最多占了 34%，而表徵以白斑點居多，依據這個結果我們歸納出白斑點一般還是以生活中的意外造成的居多，而且這些撞擊並不會太強通常是擠壓……等造成。
- (四) 甲溝炎：甲溝炎是因為傷口使病菌及刺激物質滲入而導致發炎，根據我們對於受訪者曾經得過的指甲病症中的問卷調查的結果中我們統計發現甲溝炎的人數僅次於指甲白斑點及指甲有肉刺，而依據問卷調查甲溝炎的感染途徑的統計結果，我們統計出以不當修剪指甲的人數最高占了 76%，並且我們針對得過甲溝炎的受訪者調查了他們的走路習慣，腳部的甲溝炎會因為患者習慣將走路的施力點集中在腳內側及腳尖的部位而加重病情，從統計的結果我們發現受訪者中以施力點在腳跟偏整個腳底板的人數居多，所以我們歸納出受訪者較多是因為不當修剪指甲而造成甲溝炎，所以受訪者在修剪指甲時應該要注意指甲修剪的位置及修剪的長短，而且避免用

手拔指甲以及咬指甲的行為。

#### 肆●引註資料

- 註 1、認識指甲》十指與十趾 身體尖端的守護者-2010/11/5-  
<http://tw.group.knowledge.yahoo.com/x-s/article/view?aid=661>
- 註 2、黃燕容、陳幼珍(2008) 。藝術指甲-保養與彩繪篇。臺北：啟英。
- 註 3、米米的部落格-2011/09/08-  
<http://tw.myblog.yahoo.com/0619-0619/article?mid=6751>
- 註 4、蔡呈芳(2002) 。從生活中照顧皮膚。台北：台視文化。
- 註 5、中壢指甲彩繪[yahoo 奇摩部落格]-2011/10/20  
<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!yNsL0k2BGALgaktPYVRE/article?mid=80>
- 註 6、灰指甲-2010/09/22-  
<http://www.dryahoo.org.tw/%A6%B8%BA%F4%AD%B6%BD%C3%B1%D0%A8%AB%B4Y/A5%D6%BD%A7%AC%EC/%A6%C7%AB%FC%A5%D2.htm>
- 註 7、聯合新聞網健康醫藥-2011/09/12-  
[http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=337516](http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=337516)
- 註 8、PChome 健康生活-2010/09/20-  
<http://pchome.uho.com.tw/sick.asp?aid=1042>
- 註 9、維基百科甲溝炎-2011/10/20  
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B2%E6%BA%9D%E7%82%8E>
- 註 10、Yahoo!奇摩知識+甲溝炎已經長肉芽-2011/10/25-  
<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1511012904801>
- 註 11、Susan, C. P., & Christine, A.N. (1995).家庭保健小百科。台北：台視文化。