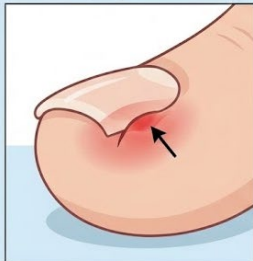


甲溝炎衛教與自我照顧

什麼是甲溝炎？

什麼是甲溝炎？

嵌甲 (ingrown nail)



指甲插在兩側的指肉裡

捲甲 (pincer nail)



指甲捲曲變形

甲溝炎 (paronychia)



兩側指甲肉疼痛、紅腫、發炎，甚至肉芽組織增生

- 嵌甲（俗稱凍甲，ingrown nail）是指甲插在兩側的指肉裡。
- 捲甲（pincer nail）是指甲捲曲變形。
- 甲溝炎（paronychia）則是兩側指甲肉疼痛、紅腫、發炎，甚至肉芽組織增生。

甲溝炎的發生原因為何？

甲溝炎的發生原因為何？

先天性因素

- 家族遺傳性捲甲
- 天生甲面過寬
- 趾骨發育異常

後天性因素

- 癌症標靶治療 (如：afatinib妥復克，cetuximab爾必得舒)
- 後天性捲甲 (因為穿著不合腳的鞋子而指甲變形或是因周邊血液循環不良)
- 皮膚指甲疾病 (乾癬、灰趾甲等)
- 習慣性不當修剪指甲
- 錯誤的指甲照護
- 外力或外傷造成的趾頭擠壓 (受傷、運動、鞋尖過窄)

甲溝炎的治療與預防

- 預防勝於治療！

1. 尚未演變為甲溝炎的患者，可以先從改善衛生習慣、穿合適的鞋子、避免高衝擊性的跑跳行為、勤加保濕來避免甲床、甲溝的細菌孳生、或是避免細小傷口的產生，以預防嵌甲漸進發炎為甲溝炎。

- 避免穿不適當的鞋子(不合腳、高跟鞋、皮鞋、勃肯拖鞋等)
- 避免高衝擊性的動作
- 洗完澡後，使用專用擦腳的毛巾，確實擦乾吸乾，保持足部乾爽。
- 每天擦指緣油、足霜滋潤皮膚，避免皮膚「乾燥」導致硬皮增生的惡性循環。(甲溝炎發生前、或甲溝炎治療後，發炎時擦抗生素藥膏即可)
- 3-4 週定期磨除過厚腳底皮，避免形成硬繭、雞眼。
- 穿鞋要穿襪
- 2 可改穿運動五趾襪，避免趾頭過度擠壓變形，還可以預防跑者選手水泡發生。

預防甲溝炎的日常護理指南

合適鞋襪



避免高衝擊動作



保持足部
持足部乾爽



勤加保濕



定期磨除硬皮



直角狀修剪

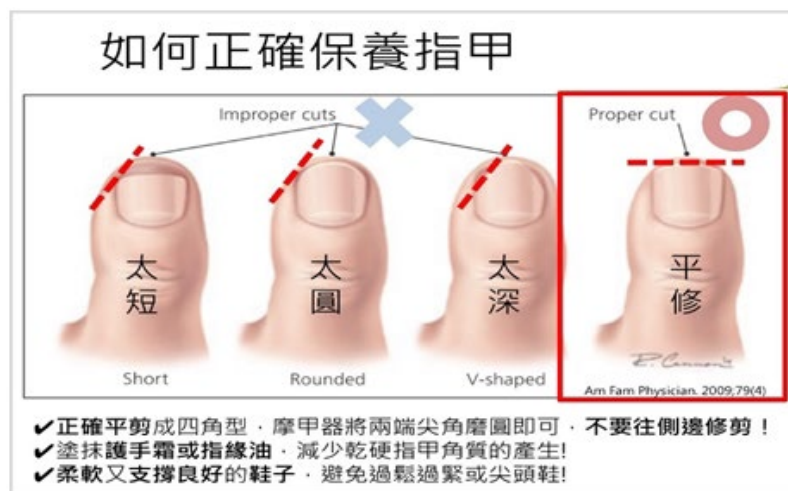


不可過度修剪



穿鞋要穿襪

- 指甲修剪要以直角狀為準，不可太長太短或過度修剪側邊



2. 非侵入性的治療：外用或口服抗生素和消炎藥物、物理性隔絕甲溝碰撞或肉芽處置（膠帶黏貼、棉球墊填塞、冷凍治療肉芽組織）、針對肉芽組織進行硝酸銀化學燒灼（收斂、殺菌效果）。有合併灰指甲或其他指甲疾病的患者，建議要同時接受抗黴菌或指甲疾病的治療。請尋找專業皮膚科醫師諮詢。



3. Timolol 0.5%眼藥水（中文名：青眼露滅菌眼藥水）：1

目前有案例研究報告顯示 Timolol 0.5%眼藥水(中文名：青眼露滅菌眼藥水)局部使用、每日兩次於患部，某些病人使用 4-8 周後症狀明顯改善。

但目前該類藥品治療癌症標靶藥物 EGFRIs 引起之甲溝炎屬於藥品仿單標示外使用(off-label use)，健保不給付，開立時需自費。且其治療有效性雖部分文獻可證實，但尚需大型的臨床試驗更加確認此研究結果。對於標靶藥物引起之甲溝炎副作用，Timolol 眼藥水為一可考慮之選擇。

若目前只是停留在嵌甲階段的且嚴重度不高的患者恭喜你，可以先藉由改善生活習慣來預防病情進一步惡化，倘若已經進展為甲溝炎的患者也不要病急亂投醫，切勿偏信民間偏方或網路

上的矯正器，尋找正確的醫療管道並接受醫生評估病情的嚴重度，選擇最適合自己的治療方法才是根治甲溝炎的最佳捷徑。

4. 預防復發：聽從醫生的指示按時吃藥、定時保養指甲，每日堅持下去才可避免甲溝炎再度復發。

資料來源：Timolol 治療 EGFRIs 引起甲溝炎之案例討論。藥學雜誌電子報 2020.12.31 vol.36 no.4。廖雪筠、張有邑、廖玲巧，台大醫院雲林分院藥劑部