

灰指甲并不是指甲变灰这么简单

台州市立医院 2024-02-16 11:38 浙江

—— 点击蓝字，轻松关注



“得了灰指甲，一个传染俩”，这句话相信很多人都很熟悉。事实上，灰指甲在生活中还挺常见，不仅具有一定的传染性，而且还影响美观。

台州市立医院皮肤科主任医师陈祥恩表示，针对灰指甲，大家务必要做到及时预防治疗，避免反复被其困扰，影响身心健康。



灰指甲 不仅是指甲变灰色

首先，了解一下什么是灰指甲。**灰指甲是指甲真菌感染的一类俗称**，是一种由皮肤癣菌、酵母菌及非皮肤癣菌的霉菌感染甲板或甲下所致的疾病。



“但这种俗称比较片面，容易造成误解，导致很多人以为，灰指甲就是指甲颜色变灰而已，其实并不仅仅这么简单。”陈医生说，灰指甲通常指的是指甲在真菌感染后，被破坏进而出现指甲变黄、变白或灰白色，暗淡无光，或指甲透明度变化，从外观上看来浑浊、不通透。医学上，这类指甲真菌感染被统称为甲癣或甲真菌病。

“再比如脚气，也是民间流传的一种不准确的俗称，人们通常认为，脚气就是脚上有异味、臭味，等同于脚臭，但事实上，脚气的主要特点，并不是气味问题。”陈医生说，脚气指的是脚部出现真菌感染，在进一步破坏皮肤组织后，出现烂脚丫（脚趾缝浸软发白、破损）、皮肤水疱、脱皮和瘙痒等相关症状。

很多人并不知道，**脚气和灰指甲之间可以相互传染**，因而，两者也属于相对意义上的“难兄难弟”。“除了颜色改变以外，灰指甲的典型特点还有**指甲增厚、变脆、易碎、粗糙、畸形、甲剥离等表现**。”陈医生说，但要注意的是，并不是所有指甲出现外观和颜色上的变化，就能称为灰指甲，一些特殊患者还要排除特殊病因，例如甲母痣、甲下出血、甲生长不良等其他病变。

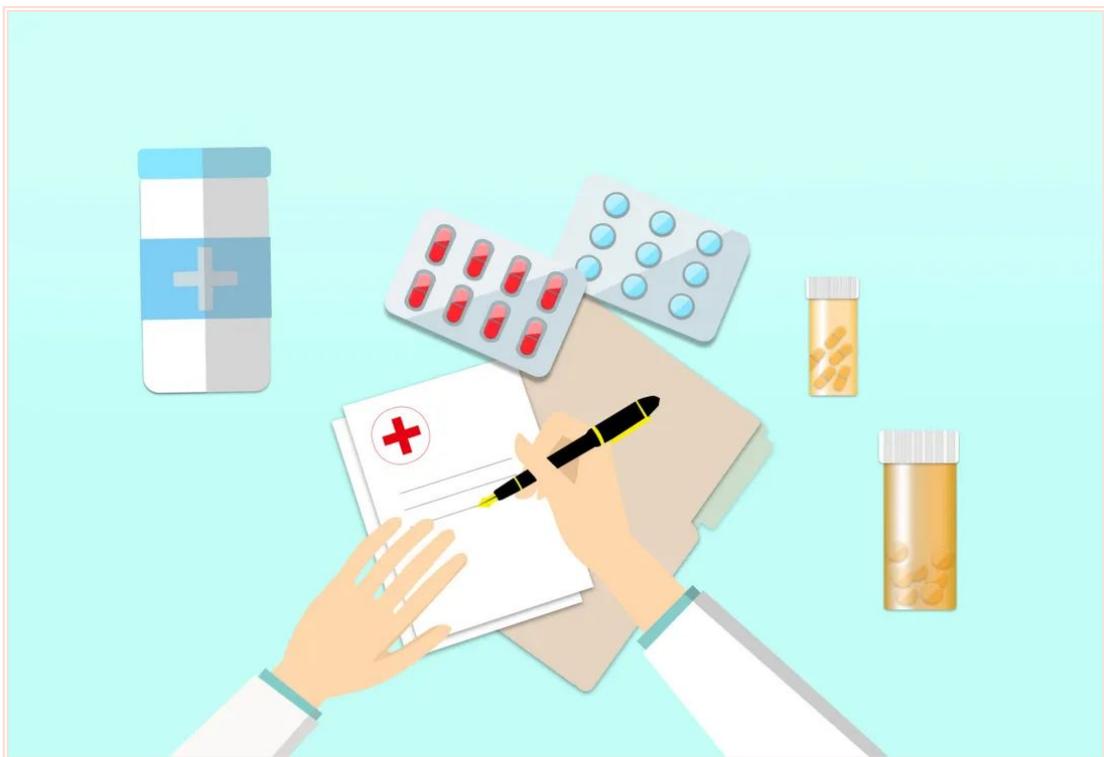


灰指甲 有一定传染性

生活中，一旦确诊了灰指甲，很多人会抱有这种小毛病没什么实质上的危害，不影响正常生活的想法，而选择不去治疗。其实，这是不正确的做法。

“灰指甲不治疗，慢慢会发展成甲床变形、变色、变厚等情况，影响美观不说，还可能引起甲床炎、甲沟炎、嵌甲等并发症。”陈医生说，更为重要的是，灰指甲患者是真菌病的传染源，一方面，可能同时感染脚部、手部、屁股等身体其他部位，导致足癣、手癣、股癣，引起发痒、脱皮、水疱等，影响健康；另一方面，灰指甲还可能会通过贴身衣物，例如鞋袜等传染给家人，导致全家“受害”。

不过，大家也无需过于担心。从治疗的角度而言，**灰指甲的治愈率其实并不低，其关键在于坚持用药。**“我们所说的坚持，并不是一两天、一周两周，而很有可能是几个月。”陈医生说，由于指甲特殊的致密性和坚硬性，再加上其生长缓慢，往往导致一些外用药物难以渗透，进而杀灭真菌。这时候，甲盖就好像一层天然屏障，给病原真菌的繁殖提供了温床。



因而，只有按照医生的专业指导，坚持用药才能彻底杀灭真菌，从源头上解决问题。“很多人认为，治疗灰指甲一定要先拔指甲，因此害怕治疗，但其实

大部分情况下并不需要。”陈医生说，如果损伤的指甲面积小，且甲根正常时，一般可以选择外用药物。

对于一些受损面积较大，或累及甲根的指甲，可以根据医嘱联合使用口服及外用抗真菌药物，能在一定程度上提高治愈率。”**坚持用药很关键，但也要注意预防复发，治标又治本，才能避免灰指甲的卷土重来。**”陈医生说。

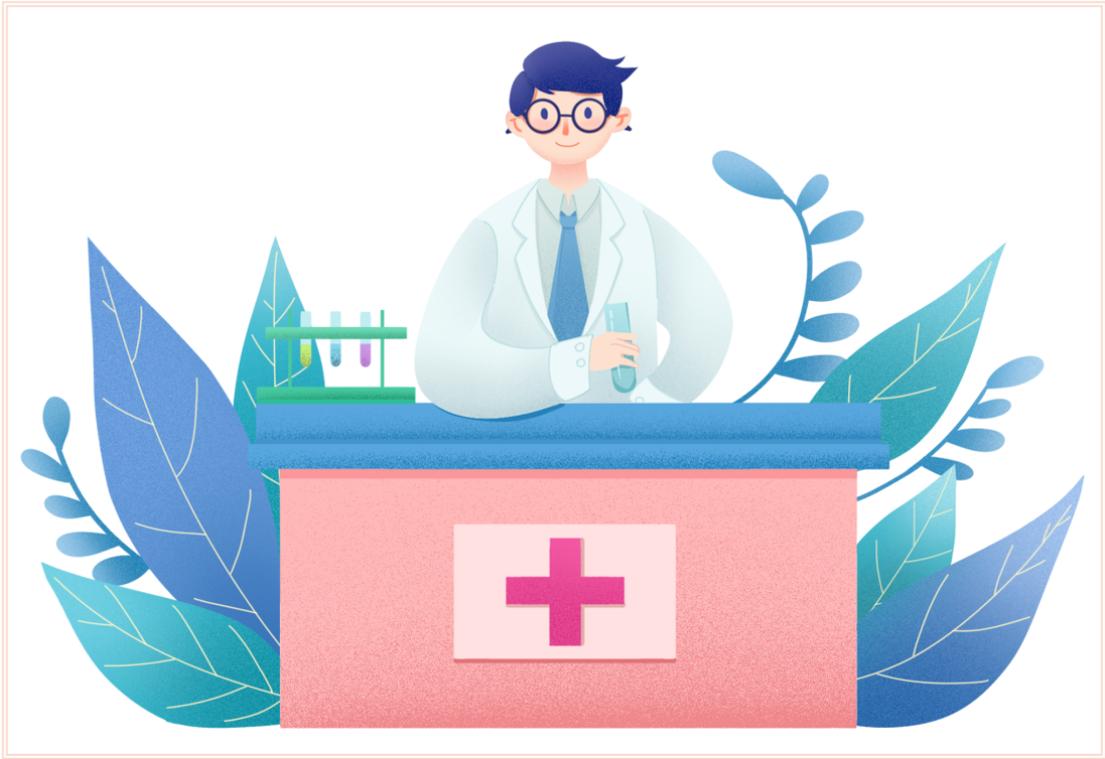


预防灰指甲 个人卫生很重要

相关报道显示，灰指甲在人群中患病率约为10%。医生提醒大家，要对此类疾病引起特别的重视。

“一般来说，夏季、雨季都是灰指甲高发的季节，因为高温、高湿环境有利于真菌的生长和繁殖，因此这些天气下，大家要尤其注意脚部的清洁和管理。”陈医生说，**灰指甲还格外偏爱汗脚**。因为身体分泌的汗液，在鞋袜的包裹下，容易打造出一个真菌最爱的高温、高湿环境。

此外，长期穿鞋不合脚、不透气的人群也要小心，这种情况下，指甲更容易受伤，导致患病的机会大大增加。



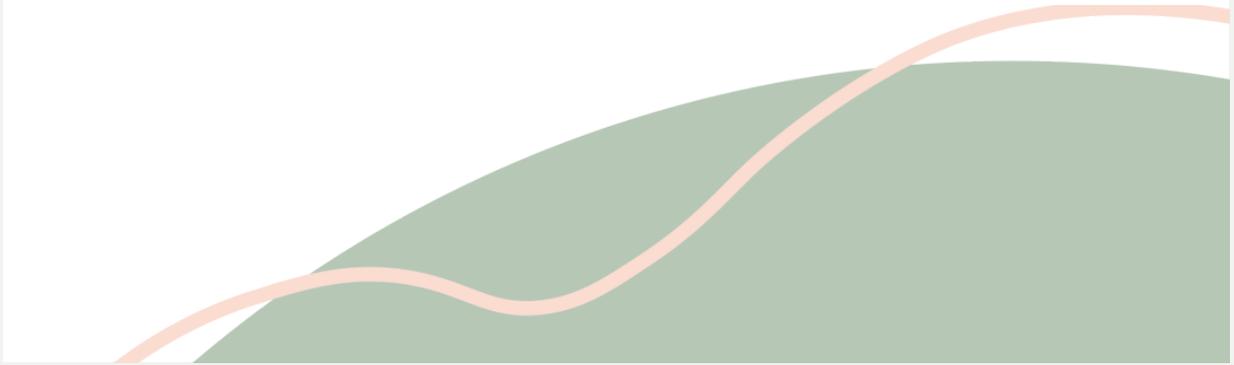
那么，究竟该如何预防灰指甲？陈医生给出了一些专业性的建议。

“对于平时比较热爱运动、易出汗的人群，一定要勤换鞋袜，同时少穿闷脚材质的鞋袜，在运动后，一定要注意脚部的干爽和卫生，有条件的情况下，最好进行清洁后换袜子、换鞋。”陈医生说，日常生活中，大家都要养成良好的卫生习惯，平时勤洗脚、勤换袜，鞋袜经常暴晒，保持干燥。同时，注意室内通风换气，勤晒被褥、床单等，注意不与患病家人共用拖鞋、脚盆、擦脚巾等，不光脚走在地毯、浴室地板上，少去人来人往、环境不佳的公共澡堂等，这些都可以有效预防灰指甲。



很多时候，真菌的感染与自身抵抗力也有一定的关系。“当身体抵抗力下降或屏障功能受损时，病菌就有了乘虚而入的机会。”陈医生说，因此，**建议大家平时一定要规律饮食、不熬夜、劳逸结合、规律运动，增强身体的抵抗力。**

一旦确诊感染，也不要惊慌，及时看病就诊，在医生的指导下规律用药，灰指甲是可以治愈的，且早期干预治疗效果最佳。



内容来源 | 台州晚报
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 胡雅玉 李皖生



扫码关注
台州市立医院
微信公众号





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号

