

## 甲溝炎 (凍甲)

親愛的小紅帽，成功是一分的天才，加上九十九分的努力。

據說所有的偉人，在他們小時候，都曾經看過家鄉的鯉魚偏執地逆流而上，讓他們深受感動並奮發向上，吃了比一般人更多的苦，讓他們成為受人敬仰的對象。但是甲溝炎（俗稱嵌甲、盪甲、凍甲）卻不是努力可以有好結果的情況。

甲溝炎不常發生在那些邋邋不愛剪趾（指）甲，穿著夾腳拖、人字拖，不修邊幅的孩子們身上；相反的，它更容易發生在穿著高跟鞋，勤奮工作，在人群中像個陀螺一樣，不停站著、不停旋轉，下班之餘，用幼稚園老師檢查儀容的標準，每天兢兢業業，剪掉多餘 0.001 公分趾（指）甲的學生楷模身上。

這種發作起來，讓人痛心疾首，寸步難行的邪惡疾病，像是為了專門打擊那些講究規則，致力維持世界完美的心靈而存在。

### ○症狀

緊靠指（趾）甲一側的指（趾）肉紅腫，被擠到除了極度疼痛外，甚至流出黃白色的膿來，或是長出一顆膿包。



圖一、腳的甲溝炎

### ○成因

■因為太勤奮的剪指（趾）甲，把指（趾）甲側邊剪太短，指（趾）甲長出時長歪，長進指（趾）甲和肉之間的溝槽，造成傷口，引發細菌的感染。

■咬指甲也會把口腔的細菌帶進指甲邊的溝槽；鞋子太緊不合腳，也會把肉緊緊壓向趾甲，反覆磨擦造成傷口和感染。

**○怎樣算嚴重**  
如果已經化膿，或是發紅的範圍超出最遠端指節，如右圖所示：



▲往手掌或腳掌靠近，或有發燒，就代表已經有**蜂窩性組織炎**，需要就醫做更積極的治療。

### ○怎麼處理

首先是把卡進肉裡的指（趾）甲和溝槽分開，讓它們不再耳鬢廝磨，愛到讓你卡慘死。

**砍進肉裡的指（趾）甲**是造成發炎最主要的條件，如果不去除這個情況，甲溝炎就無法痊癒。

在清潔消毒好手指和手指甲後，用乾淨的棉棒，**盡可能把指（趾）甲邊的肉往外拉開**，在已經變成甲溝炎（嵌甲或盪甲）的時候，壓到指（趾）甲邊的肉，可能會讓你痛不欲生。

但是往好處想，**你是全世界最知道怎麼弄比較不痛的那個人**；所以就是你了，慢慢的出力，找出自己可以接受的速度和力道，**盡量把邊肉與指（趾）甲分開**。

這個在一開始讓你飆淚的動作，在真正分開指（趾）甲和肉之後，不再被指（趾）甲霸凌的嫩肉，壓力就會減輕，疼痛也會舒減。

如果成功的把這兩個小冤家拆散，試著把乾淨的紗布的一角，塞進它們之間，做個阻隔兩人的小三，確保你敗德的勝利。

如果不容易扳開，先將指（趾）甲**浸在溫水中 10~20 分鐘**，再努力把邊肉往外拉開，繼續狠心的拆散他們，然後上藥。

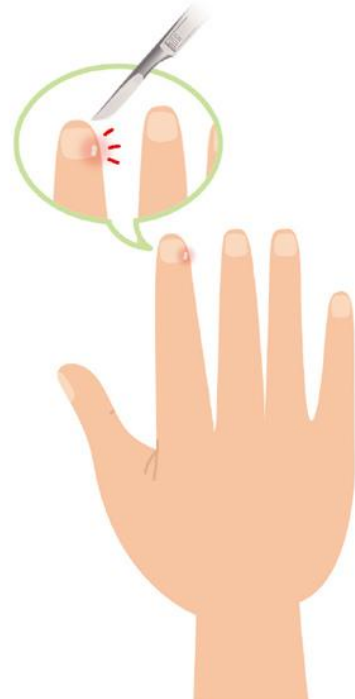
**泡溫水可以讓指（趾）甲軟化**，而且可以幫忙保持這個得來不易的分手。

繼續維持這個泡溫水的動作，一日 3~4 次，每次 20 分鐘，泡完記得再把邊肉努力的往外扳離指（趾）甲，然後上藥，直到疼痛和紅腫完全消失為止。

**親切關懷 · 健康營造 · 樂活社區**

臺中榮民總醫院埔里分院 社區醫學組

如果還是分開不了這兩個冤家，劇痛難耐，或是開始化膿，就應該到外科就診，在麻醉以後，用更兇殘的方法分開他們，甚至切開把膿排出來。



切掉側邊的指甲把膿擠出來

### ○什麼時候該去急診室

除非形成蜂窩性組織炎，引起發燒，需要住院施打抗生素，甲溝炎除了非常疼痛外，沒有立即的危險，通常至外科門診處理即可，不需要特別掛急診。

除非真的是劇痛難忍，又過了看診時間，急診醫師也會很樂意在麻醉之後，除掉這個要命的心腹大患。

### ○在急診會如何治療

光是想到像滿清十大酷刑一樣被拔指（趾）甲，就會讓所有人不寒而慄，事實上，醫生在進行這項酷刑……嗯，治療前，都會進行麻醉，讓痛楚大幅減少以後再進行。

如果甲溝旁有膿滲出、或在指（趾）甲邊緣有黃顏色，代表有泛黃的膿，在打完局部的麻醉，大幅減低痛楚的情況下，把緊靠指（趾）甲溝槽的 1/4~1/5 的部份拿掉，把化膿發炎的組織清除乾淨，確保指（趾）甲徹底放棄侵犯邊肉的痴漢行徑，讓他們老死不相往來。

通常並不需要把整塊指（趾）甲拔除，因為指（趾）甲生長要 4~6 週的時間，沒有指（趾）甲保護的指（趾）頭會像含羞草一樣非常敏感，一碰觸到或是磨擦就會很痛。

如果是因為黴菌感染引起，就需一併治療。