

甲沟炎治疗：科学应对，告别疼痛困扰

甲沟炎是临床常见的皮肤科疾病，是甲板及其毗邻的甲皱襞屏障功能缺失而引发的靠近指（趾）甲的软组织急性炎症。发病率高达2.5%至5%，在甲感染病中排第二，仅次于甲真菌病。青少年和年轻人发病率最高，男性占明显优势。（男性/女性比例约2:1）。

甲沟炎的原因有哪些？

1. 细菌感染

· **主要致病菌**：金黄色葡萄球菌、化脓性链球菌等。

· **诱因**：指甲周围皮肤破损（如倒刺、微小伤口）后，细菌侵入引发红肿、化脓。

2. 外伤或机械刺激

· **修剪不当**：指甲剪得过短、过圆，导致新生指甲嵌入软组织（嵌甲）。

· **物理损伤**：刺伤、挤压伤、过度美甲（打磨、胶水刺激）等破坏皮肤屏障。

· **外力压迫**：鞋子过紧（如尖头鞋）、运动摩擦等长期刺激甲周组织。

3. 嵌甲（甲内生）

· 指甲边缘向甲沟内生长，持续摩擦、压迫周围皮肤，引发炎症和感染。

· 常见于大脚趾，与遗传、修剪习惯或足部畸形相关。

4. 真菌感染

· 念珠菌、曲霉等真菌感染可破坏甲板及周围组织，导致慢性甲沟炎，常伴甲分离、脱屑。

· 多汗、潮湿环境（如运动员）易诱发真菌滋生。

5. 化学或液体刺激

· 长期接触水、洗涤剂、消毒剂（如医护、



家政人员），削弱皮肤屏障功能。

· 接触过敏原（如胶水、化妆品）可能引发接触性皮炎，继发感染。

6. 慢性疾病影响

· **糖尿病**：高血糖环境易继发感染，且愈合能力差。

· **免疫缺陷**：如艾滋病、化疗患者免疫力低下，感染风险升高。

· **皮肤病**：银屑病、扁平苔藓等累及甲周组织，导致慢性炎症。

7. 其他因素

· **卫生习惯差**：指甲周围污垢堆积、未及时处理倒刺。

· **药物影响**：长期使用维A酸类药物可能导致皮肤干燥、易受损伤。

得了甲沟炎怎么办？

1. 对于较早期轻度的甲沟炎可采取非手术治疗方案（保守治疗）

· **轻度感染**：局部外用抗生素软膏（如莫匹罗星）、热敷、纱布引流。

· **嵌甲管理**：使用棉球填塞或矫形器引导指甲正常生长。

· **物理治疗**：红外线照射等促进愈合。

2. 对于以下几种严重程度的甲沟炎情况往往需要采取手术治疗方案

· 反复发作的甲沟炎（保守治疗无效，频繁感染）。

· 严重化脓或脓肿（保守引流困难）。

· 嵌甲（指甲嵌入周围组织，导致持续疼痛和炎症）。

· 甲板损伤或畸形（需修复甲板结构）。

甲沟炎的手术治疗方法根据病情严重程度和手术方式的不同而有所差异，以下是常见的两种手术类型：

甲基质切除术，优势是复发率低（尤其适用于反复发作的嵌甲）。创伤小于传统全拔甲，恢复较快。

侧甲皱襞成形术，优势是改善甲周结构，多数情况下无需完全拔除甲板，术后甲仍可正常生长，形态保留较好。针对传统拔甲术复发率高的问题，成形术通过调整甲板与甲皱襞的关系，显著降低嵌甲复发率（研究显示复发率可低于10%）。相较于部分拔甲术，成形术更少引起甲板损伤、甲畸形等并发症。

预防建议

· **正确修剪指甲**：保留适当长度，剪成平直形状，避免过短。

· **保持干燥清洁**：穿透气鞋袜，及时擦干手足。

· **避免过度刺激**：减少美甲频率，勿撕倒刺。

· **治疗基础疾病**：控制血糖，处理嵌甲或真菌感染。若出现持续红肿、疼痛或化脓，需及时就医，避免感染扩散。

文 / 潘赞

气温升高蜱虫“上线”，防咬急救全攻略来了

近期，急诊接诊收治数例被蜱虫咬伤的患者，患者出现不同程度的皮肤红肿等症。随着气温逐渐升高，户外活动日益增多，蜱虫也进入了活跃期。每年4月至9月是蜱虫活动的高峰期，它们常常潜伏在草丛、灌木丛、森林边缘等地方，稍不注意就可能被叮咬，进而引发一系列健康问题。接下来，让我们深入了解如何预防蜱虫叮咬以及被叮咬后的正确处理方法。

了解蜱虫栖息地，避开高危区域：蜱虫喜欢待在植被茂盛的地方，像公园的草丛、树林深处、郊外的灌木丛等地。所以在户外活动时，尽量别在草地、树林里长时间坐卧、玩耍，也别随意在这些地方晾晒衣物，降低被蜱虫盯上的风险。

户外活动，做好个人防护措施：如果必须进入蜱虫易出没的区域，一定要做好充分的个人防护：穿长袖、长裤，选择浅色光滑材质的衣物，便于及时发现附着的蜱虫。将裤腿塞进袜子或鞋子里，束紧袖口、领口，不给蜱虫可乘之机，避免穿凉鞋。

使用驱虫产品：在户外活动前，可在裸露的皮肤涂抹含有避蚊胺、异丙醚等成分的驱避剂，也可以使用含有0.5%氯菊酯的产品处理衣物、靴子。注意按照产品说明使用。

检查与清洁：户外活动结束后，要仔细检查外套、背包和宠物，重点检查腋窝、耳后、颈部、腰部、肚脐周围、腹股沟、膝盖后方、脚踝内侧



等皮肤褶皱、毛发较多的部位。有些蜱虫附着初期，看上去就像一颗“黑痣”，或是皮肤上突然长出的“小疙瘩”，如果发现类似异常，一定要仔细辨别是否为蜱虫。回家后及时淋浴，能进一步减少感染蜱传疾病的风险。若担心衣物附着蜱虫，可将衣物放入烘干机，持续烘30分钟左右，没有烘干机，也可用洗衣机的高温洗涤功能，将水温保持在60℃以上，洗涤30分钟。

不幸被叮咬，科学应对不慌张。万一被蜱虫叮咬，千万不要慌张，也不要强行拔除蜱虫，以免导致蜱虫的口器断裂并留在皮肤内，增加感染风险。可以按照以下步骤科学处理：

一、去除蜱虫

如果条件允许，应立即前往医院，让专业医生尽快取出蜱虫。若无法及时就医，可用家里常备的凡士林、红霉素眼膏应急处理。以凡士林为例，先找到蜱虫位置，将凡士

林厚厚涂抹在蜱虫头部，不要涂到伤口上，凡士林会使蜱虫窒息，数分钟后蜱虫松口，再用镊子轻轻将其拔出，注意别用力过猛，防止蜱虫口器折断在皮肤里。也可以把红霉素眼膏挤到蜱虫身体上，完全覆盖住它，通过隔绝氧气使其窒息死亡，同时药膏还能发挥局部消炎作用，半小时后，再用平头小镊子从根部垂直向上用力将蜱虫取下来。若使用镊子，要紧贴皮肤，夹住蜱虫的口器部位（别夹到肚子），像拔钉子一样，用稳定、均匀的力度往上拉，切勿左右晃和猛拉。

二、局部处理：用大量清水或肥皂水清洗被咬部位，再使用碘伏或酒精等消毒溶液从内向外对伤口进行消毒。如果伤口较大或出血较多，可使用无菌纱布进行包扎。

三、后续观察与就医：把取出的蜱虫放入密封袋妥善保存，仔细观察其形态，确认是否有八只脚，口器是否完整，若有口器残留，需尽快就医取出。接下来密切关注身体状况，若在数天至几周内出现发热（体温可达38℃甚至更高）、头痛、肌肉酸痛、皮疹红斑、乏力、恶心、呕吐等症状，极有可能感染了蜱传疾病，如发热伴血小板减少综合征、莱姆病、森林脑炎、蜱媒回归热等。此时要立即就医，并带上装有蜱虫的密封袋，方便医生判断蜱虫种类，制定准确的诊疗方案。

蜱虫虽小，危害却不小。希望大家在户外活动时提高警惕，做好预防措施。

文 / 王佩