

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	皮膚科	編號：衛教-皮膚-01
主題	認識灰指(趾)甲	2023.03.01 訂定
製作單位	門診	

一、什麼是灰指(趾)甲？

所謂「灰指(趾)甲」是指(趾)甲被黴菌感染而引起，即「甲癬」，也是俗稱的「臭甲」。台灣氣候高溫濕熱，適合黴菌生長，若指(趾)甲處理不當，很容易罹患灰指(趾)甲，腳趾比手指更為常見。

二、什麼人容易得灰指(趾)甲？

- (一)穿著過緊不合腳、不透氣的鞋子。
- (二)指(趾)甲曾經受傷。
- (三)免疫能力降低的人(如：老年人、糖尿病、尿毒症、愛滋患者)。
- (四)周邊血管疾病者：動脈硬化、阻塞疾病及靜脈曲張…等疾病患者。
- (五)曾患有足癬(香港腳)，未治癒。
- (六)常與水接觸的職業，如：廚師、洗滌業、美髮業甚至家庭主婦，都比較有機會得到灰指(趾)甲。

三、灰指(趾)甲會出現哪些症狀？

- (一)開始時會由指尖及周圍變濁、變白、變黃甚而變黑褐色，失去光澤。
(圖一)
- (二)指(趾)甲變得脆弱易斷，指(趾)甲面開始出現黃白斑點。
- (三)嚴重者指(趾)甲板會脫離基部，造成甲溝炎，甚至蜂窩性組織炎。



四、灰指(趾)甲如何治療？

(一)外用抗黴菌藥物：

1. 小面積的指(趾)甲感染，可以使用外用抗黴菌藥物塗抹治療，但治療時間較長，需2-3年以上且效果較差、容易復發。
2. 抗甲癬指(趾)甲油劑：塗在指(趾)甲表面時，會形成無色透明藥膜，緩慢持續的穿透指(趾)的硬角質層，進入甲板達到甲床殺滅黴菌。每週只需塗藥一次，手指甲要連續塗6個月，腳趾甲則要6-12個月。

(二)口服抗黴菌藥物：

如有多個指(趾)甲或大面積指(趾)甲感染，必須口服抗黴菌藥物，服藥需6-12週，此類藥物由肝臟代謝，服用前必須先監測肝功能

(GOT、GPT)等指數是否正常，並在醫師指示下服用，方能達到最佳治療效果。

五、自我照護注意事項？

- (一) 治療需持續半年至一年，要有耐心配合治療。
- (二) 若有口服治療藥物，需定期回診追蹤您的身體狀況。
- (三) 儘量保持足部通風和乾燥。
- (四) 不要穿長筒而密封的鞋子，襪子最好採用棉質，並每天換洗。
- (五) 出入公共場所，如：泳池、三溫暖等，勿與他人共用鞋子。
- (六) 減少使用去光水或剝除甲皮等，可能傷害指甲健康的用品；做指甲美容修剪時，最好自備指甲刀。
- (七) 不要與他人共用鞋、襪。
- (八) 灰指(趾)甲治療成功後，仍要注意保持手部及腳部的乾燥及衛生習慣，以免治癒後再度復發。

參考資料：

呂伯謙、林信惠 (2020) · 灰指甲的評估與處理 · 台北市醫師公會會刊, 64(4), 49-57。

黃毓惠 (2019) · 灰指甲和乾癬指甲搞不清?! 黴菌藥吃三個月了，怎麼灰指甲都不會好?
· 健康世界, (510), 46-49。

楊志勳 (2019) · 我的指甲怎麼變色了! 認識灰指甲 · 健康世界, (515), 21-24。

圖一、「真菌指甲感染」取自 <https://reurl.cc/5Myja7>

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！