

指(趾)甲下病变： 糖尿病足易被忽视的潜在风险

腳指甲的問題對於糖尿病患者來說也是最重要的，因為它們可能是感染和壞疽的常見原因，大多數情況下，在診所，醫生在進行例行體檢時，往往不會注意到指甲。指甲有者保護腳趾的功能，指甲幫助我們感受到細膩的觸感，但是指甲除了美容和保護腳趾外，並沒有明顯的其他功能。

如果沒有皮膚，指甲的含水量會很低，因此它們會變硬，生長會變慢；容易受真菌感染(指甲周圍的皮膚(圖 5-1)易受細菌感染)，指甲會出現緩慢的變化，表示潛在的疾病在全身出現疾病，如糖尿病(5-2)、甲狀腺問題和其他荷爾蒙問題。



圖 5 - 1 皮膚真菌感染



圖 5 - 2 指甲真菌感染

指甲需要足夠的血液、氧氣和營養供應。然而，當患者因糖尿病而導致循環受損時，指甲會出現多種病理變化。當血液循環不良時，它們會變脆、發白和變薄（圖 5 - 3）。



圖 5 - 3

嵌甲

最初，腳趾甲的一部分會穿透周圍的皮膚並形成向內生長的腳趾甲。這是一種痛苦的情況，但如果您因神經病變而無法感覺到疼痛，這可能會被忽視。糖尿病患者血液循環受損會阻礙皮膚癒合並刺激周圍組織壞死（組織死亡）（圖 5 - 4）。細菌可以在這種壞死組織中迅速繁殖（圖 5 - 5）。正是這種傳染性過程刺激了更多組織的進一步壞死。在變成壞疽的黑色腳趾之前，腳趾變成白色到淺灰色（圖 5 - 6）。腳趾甲下的骨頭被感染和壞死。這整個過程可以在幾天內發生，而患者完全沒有意識到由於神經病變引起的疼痛。此時，由於流向足部的血流量減少，抗生素無法到達壞疽和感染的腳趾，因此抗生素無效。壞疽的惡臭是由於厭氧菌不需要氧氣生存。由於沒有氧氣到達該區域，它們非常具有破壞性並迅速繁殖。這個時候就需要截肢了。



圖 5 - 4 向內生長的腳趾甲循環不良 圖 5 - 5 感染的向內生長的腳趾甲



圖 5 - 6 受感染的嵌趾甲壞疽

那麼腳上的腳趾甲向內生長的原因是什麼？

可能最常見的原因之一是不正確地剪指甲。不要把腳趾甲剪得太短。腳趾甲向內生長的另一個原因是狹窄的鞋盒將指甲邊緣向下壓在腳趾皮膚或指甲兩側。有時，例如拇囊炎患者，大腳趾會壓在第二個腳趾上，導致一個或兩個指甲挖洞（圖 5 - 7）。當指甲本身導致指甲邊緣的指甲埋入周圍的肉中並因穿緊鞋而進一步惡化時，也會發生向內生長的腳趾甲。有時指甲會彎曲，從而在指甲處壓縮床墊。在一些人中，大腳趾變形，地板表面壓在皮膚上，導致指甲向內生長。



圖 5 - 7

那麼，您如何預防嵌甲和感染呢？

防止腳趾甲向內生長就像正確修剪指甲一樣簡單。

如果您患有糖尿病，您應該接受糖尿病足專家、足病醫生的護理。房子周圍使用的指甲刀，特別是生鏽的指甲刀，應該扔掉，因為你應該避免不小心割傷你的皮膚。如果您患有廣泛的動脈疾病和神經病變，建議您讓其他人修剪您的腳趾甲，最好是足科醫生。定期去看足病醫生是減少糖尿病患者截肢次數的最有效方法。每年平均有 35,000 至 40,000 名糖尿病患者接受腳趾、腳或腿的截肢手術，費用為 100 億美元。這個數字不包括康復、假肢、失去工作時間、失業和福利金的費用。這些截肢的一些原因是由簡單的感染向內生長的腳趾甲引起的。

一些醫生建議使用棉花填充指甲角或將指甲中心切割成“V”形的治療方法，但我個人不推薦這種治療方法，因為它沒有任何功能或目的。避免穿窄而尖的鞋子是防止指甲內長的好方法。但預防繼發於腳趾甲內生並發症的最佳方法是每天進行自我檢查，並每月定期去看足病醫生。

每天檢查您的腳。如果這項檢查很困難，請在家人的幫助下或使用手鏡，這將幫助您檢查腳底。即使腳趾沒有不適或疼痛，也要經常檢查指甲周圍是否發紅。發紅和炎症可能是感染的最初跡象。立即聯繫您的醫生，不要試圖通過刺激向內生長的指甲皮膚自行解決問題。最初將腳浸泡在溫鹽水中幾分鐘，然後充分擦乾腳趾間的皮膚。在受影響的部位塗抹抗生素霜，並穿上不會夾到腳趾的寬鬆鞋子。請勿將腳浸泡在有碘等抗菌溶液中，因為其效果甚微。水中高濃度的化學碘，會破壞正常的細胞，並會加劇糖尿病足的感染過程和壞死。

腳趾甲真菌感染

真菌性指甲感染是糖尿病患者非常常見的問題。這些感染最常見原因之一是由於在封閉環境中（例如鞋類）、使用合成襪子和鞋內潮濕的環境，所有這些原因都是真菌生長的溫床。指甲真菌感染導致指甲變黃變厚，呈粉狀（圖 5 - 8）。



圖 5 - 8

因此，指甲中的真菌不會立即造成損害（就像向內生長的指甲一樣）。但是，如果它被細菌二次感染，這可能是一個嚴重的問題。真菌會嚴重破壞整個指甲的外觀，特別是當指甲根部受到影響時（圖 5 - 9）。



圖 5 - 9



圖 5 - 10

指甲變形和變厚，指甲板下有碎屑堆積。真菌感染可以從一個腳趾甲開始，然後發展到感染其餘的指甲，感染到皮膚，這被稱為“運動員的腳”。（圖 5 - 10）。這種情況會導致皮膚乾燥、脫皮、許多小水泡，這些水泡裡有清澈的液體、瘙癢，儘管後者並不總是在早期表現出來。真菌感染具有典型的霉味，這可能會造成問題，如果不先治療真菌，治療氣味可能會很困難。腳臭通常是繼發於這些由真菌引起的感染，由於缺乏治療而變成慢性的。緊身鞋中的厚而變形的指甲會壓迫腳趾的皮膚，這會引起刺激，很可能會潰瘍並隨後在患有神經病變的糖尿病患者中被感染，並且部分或完全沒有疼痛。這些潰瘍也可能發生在指甲下方，早期很難發現。當指甲下有膿液時，這通常意味著腳趾骨受到嚴重感染。在這種感染情況下，口服抗生素並不總是有效，特別是對於腳部血液循環不良的糖尿病患者。糖尿病病足感染幾乎總是會導致小血管血栓（小血管凝塊），並且可以迅速發展為壞疽。腳趾、腳或腿的截肢成為唯一的治療方法。

指甲變色，呈黃色或白色，可能表明真菌感染的開始（圖 5 - 11）



圖 5 - 11

當只有一小部分指甲受到影響時，有一些治療方法可以在感染早期發揮作用。

去除指甲的黃色部分並局部使用抗真菌藥物可有效根除真菌。當真菌感染進展為晚期和慢性時，並且對治療產生抗藥性，即使是最強的外用藥物也可能無效。在我的實踐中，我經常開口服抗真菌藥物。腳趾甲長得很慢。指甲完全長回來可能需要九個多月，因此口服抗真菌治療必須持續九個多月才能達到一定程度的良好效果。如果糖尿病患者的足部還有很好的血液循環，我不建議使用口服抗真菌藥物，我會建議去除變形的指甲及其根部，因為手術後的癒合情況會比較理想。去除厚指甲，減低未來的潛在問題。我建議由足科醫生對糖尿病患者進行細緻的評估診斷。

指甲下的血

腳趾甲下的血液（圖 5-12）也是糖尿病患者的一個嚴重問題。由於糖尿病患者觸感有所改變（神經病變），當走路、跑步、打網球或其他活動時鞋子會壓迫腳趾，可能會使指甲下積聚血液。而腳趾幾乎沒有不適之感。



圖 5 - 12

指甲下的血液是細菌的營養的來源，所以出現這種情況需要立即就醫，因為這會使您的腳趾、腳甚至腿付出代價。一些醫生喜歡在指甲上鑽孔以排出血液，但我建議完全去除指甲進行檢查，並去除可能成為潛在感染源的壞死組織。立即開始使用適當的抗生素和局部傷口護理。如果這種情況沒有並發感染、動脈供血不足（血流量減少）或沒有無法控制的糖尿病，則無需住院。在指甲傷口癒合前拍攝的足部 X 光片，癒合後的足部也要拍攝 X 光片，這樣可以進行癒合前後的對比，排除可能發生的骨骼變化，例如骨骼感染。如果您有足部的 X 光片，

可以與癒合的 X 光片進行比較，對比癒合過程中骨骼是否發生變化，以評估是否需要對骨感染進行治療，這可以挽救您的足部。

下面有一種血樣的情況，這裡值得一提。指甲下的惡性黑色素瘤（皮膚癌）可能呈深藍色或紫色變色，外觀類似於血腫。這是一種相對罕見的情況，但很容易被醫生看到。它可以表現為指甲下的感染，並且可以破壞指甲底部而不顯示任何生長。如果早期診斷和治療，治愈率高於皮膚惡性黑色素瘤。

穿著合適的鞋子可以防止指甲下出血。不要買大半號尺碼的鞋子。我經常在糖尿病患者中看到，他們認為他們的腳趾需要更多空間。出於這個特殊原因，市場上有為糖尿病患者特製的鞋，也建議使用為體育活動所製造的合適鞋墊。重要的是每次脫鞋時都要檢查您的腳，查看指甲和水泡，這一章中所提到的水泡和指甲的問題。

你在這本書中學到些什麼？測試一下自己！

(T F) 是或否

1. T F 感染向內生長的腳趾甲，只要沒有疼痛，就應該不管它。
2. T F 壞疽是趾甲向內生長感染的結果。
3. T F 你不能因為是內生長腳指甲這樣的小事而失去一條腿。
4. T F 當您的腳趾甲向內生長時，您必須將腳浸泡在碘溶液中。
5. T F 為了防止腳趾甲向內生長，您應該定期拜訪您的足科大夫。
6. T F 腳趾甲的真菌感染與向內生長的腳趾甲一樣危險。
7. T F 厚厚的黃色腳趾甲通常表明真菌感染。
8. T F 為了防止腳趾甲下出血，您應該購買比平時鞋碼大一號的尺碼。

1. (F) 2. (F) 3. (F) 4. (F) 5. (T) 6. (F) 7. (F) 8. (F)