



指甲的形狀、顏色和紋理能反映人體健康狀況，若出現變色、變形、斑點甚至黑線，普遍反映指甲患病，影響儀容；更可能是體內心臟、肝臟、肺部或腎臟發出的警號。

健康玄機

藏甲內

皮膚科醫生陳厚毅：「健康的指甲應呈現健康的肉色，表面光滑完整，無離甲情況，指甲下亦不應出現皮屑。若發現指甲的顏色、形態、紋路等有異樣，在一定程度上確可推測身體可能存在的健康問題……」

指甲通報健康狀況

一旦出現以下異狀，便須特別留意，身體或已出現某種毛病：

看顏色

1. 白色

指甲色素不高，甚至指甲發白，可能與貧血、肝功能出問題、營養不良等有關。



2. 黃色

可能是肺部及支氣管問題所致；另一原因是搽指甲油太頻密，導致指甲失去自然光澤。

3. 綠色

有機會是指甲受綠膿桿菌感染，接觸不潔物件如公眾場所的門柄、升降機按鈕等，細菌便有機會經手部傷口或龜裂位置進入人體，須以抗生素治療。

看形態

指甲腫脹

或與先天性心臟病、肺部病症如肺癆、支氣管以至肺癌等有關。



看紋路

橫向條紋

指甲看起來「一截截」，可能與營養不足有關，但若指甲出現直線且某部分凹下去，則可能是粉瘤或疣。針對粉瘤，醫生會做手術割掉；若是疣，則採用冷凍治療，治療後指甲會自我復元。



2. 米氏線 (Mee's lines)

即指甲上出現橫向白色條紋，有機會是體內重金屬過量，或與腎衰竭有關；部分人接受化療後亦會出現米氏線。



3. 博氏線 (Beau's lines)

即指甲上出現像洗衣板的橫向溝槽，手指及腳趾均有機會出現，多與營養不足或接受化療有關。



看斑點

1. 黑線或黑點

坊間有一說法，指甲現黑線或黑點便是患癌徵兆，但陳厚毅醫生指可能是黑痣生在指甲上，呈線狀，不一定是患癌。但若發現黑痣變彎，例如成橢圓形，並滲透至皮膚，則可能是黑色素瘤。



2. 紅色點點

可能反映患上心臟毛病，如心板發炎等。

事實上，導致指甲變異的原因多樣，或是皮膚毛病，或是嚴重疾病，可作為醫療上的輔助參考。患者若發現病癥亦無需過度恐慌，有時指甲感染細菌也會出現變型、變色等現象，可先向皮膚科醫生求診查找病因，如確診並非因皮膚問題引致，就要盡快進行針對性的檢查對症下藥，無論一般皮膚病或是重症，愈早接受治療，痊癒愈快，機會愈高。

「我有一名女病人，最初發現指甲有少許離甲情況，不但沒求醫，反而用指甲油和 gel 甲遮掩，一段時間後情況惡化，出現變形和變厚，看醫生後確診為灰甲，須服用抗真菌藥治療。如果她早些求醫，則只需塗抹灰指甲水很快便能根治。」陳厚毅醫生指出，本港最常見的指甲病症，有灰甲和甲溝炎。

吃出美甲工作坊



想要擁有健康的指甲，除遵從醫生的建議外，飲食方面亦十分重要。礦物質、維他命及蛋白質，都是護養指甲的必要營養素，不妨在日常飲食中，烹調一些富含護甲所需養份的菜色，讓指甲生長得更健康。

營養素	功效	部份相關食物
礦物質 (鋅、鈣、鎂等)	修復指甲刮傷 協助指甲生長	蘋果、葡萄、洋蔥、磨菇等
維他命 (B、H、C)	潤滑有光澤	綠葉蔬菜、紅蘿蔔、番茄、堅果、豆類、花生醬、橙、奇異果、西瓜、芒果等
蛋白質	指甲堅硬健康	黃豆、蛋、奶等

護養指甲保住儀容

灰甲是由真菌感染，患者會出現指甲與皮膚分離情況，以及指甲變黃或褐色、變形、變厚。一般是在公眾場所或修甲時因儀器不潔而感染真菌，患者須搽灰指甲水，稍嚴重者口服抗真菌藥，數月便能根治。



至於甲溝炎，又分為慢性及急性兩種。慢性甲溝炎的指甲表面凹凸不平，與患者指甲長期浸水有關，例如經常洗碗、洗車等；急性甲溝炎則可見白點，指甲及皮膚紅腫疼痛、流膿，與細菌感染有關。急性甲溝炎患者須以抗生素治療；慢性甲溝炎則要勤作個人皮膚護理，如搽潤手霜。預防方法是盡量不要因修甲而剪走指甲溝，少浸水和保持手部清潔。

陳厚毅醫生建議減少塗抹指甲油或 gel 甲，因當中的化學物質及塑化劑容易引起敏感、發炎和灰指甲等症狀，並應注意手部衛生，尤其減少接觸公用物件如毛巾等，同時常搽潤手霜及減少手指浸水及接觸化學劑機會。

在日常工作或社交生活中，手部也是儀容的一部份，影響給予別人的印象，亦可避免疑似患上嚴重疾病的無謂恐慌，故護養指甲也十分重要。

護甲入廚樂

磨菇番茄炒蛋 (2-3 人份量)

材料：
番茄 3-4 個、洋蔥(小)
1 個、雞蛋 2-3 隻、白磨菇片 60-80 克。

做法：

- 磨菇用熱水浸數分鐘後弄乾
- 洋蔥切絲，炒至 8 成熟
- 每個番茄切開 4-6 份，煮至 6 成熟
- 打蛋至起泡
- 將適量油加熱後關火，用餘溫將蛋煮至 6-7 成熟後再開火，加入磨菇稍煮，再加入番茄及洋蔥翻炒，放少許鹽、胡椒或醬油調味，即可上碟。



**護甲解碼：雞蛋含豐富蛋白質；
番茄含維他命 H；
加上磨菇和洋蔥的礦物質均有益指甲健康。**