

别忽视那些“细枝末节”的甲病



指甲（趾甲）由于身处肢体末梢，往往容易被我们忽视。别看是“细枝末节”的甲病，它的健康与否还有可能反映出全身的问题。因此，早期诊断和治疗有助于尽快康复，以免局限病变发展成为不可逆病变，造成永久的毁损或功能障碍。

图片来自网络

指甲（趾甲）由于身处肢体末梢，往往容易被我们忽视。别看是“细枝末节”的甲病，它的健康与否还有可能反映出全身的问题。因此，早期诊断和治疗有助于尽快康复，以免局限病变发展成为不可逆病变，造成永久的毁损或功能障碍。

小小的指甲（趾甲）位于肢体末梢，容易遭受各种损伤，如砸伤、挤伤、切割伤、烫伤或化学品腐蚀伤等，另外接触锐利物体后造成的微小创伤有利于各种病原体的侵入，造成各种急性或慢性感染。此外，全身性的疾病会影响指端的血运和生长，造成指端和指甲的外观和形态改变。广泛的皮肤病变也会累及甲板及甲周组织，造成甲板颜色、质地和形状的改变，严重时甚至剥离脱落，影响外观和功能。

根据发病的原因，甲病可以分为外伤性、炎症性、肿瘤性和先天畸形等。

类型一：外伤性甲病

砸伤、挤伤和切割伤可以造成甲板和甲周组织部分缺失、甲床破裂，同时可伴有周围皮肤的损伤和末节指骨粗隆的骨折，损伤可造成甲下积血，这部分损伤大多在手外科急诊处理。常用的处理方式清创、拔甲、甲床修补，合并的指端缺损多用皮瓣转移来进行覆盖。单纯的甲下积血可以开窗引流。

类型二：炎症性甲病

轻微的损伤如拔倒刺可造成皮肤屏障的破坏，细菌的侵入可引起急性甲沟炎，严重者可化脓甚至发展成脓性指头炎。已经化脓的病灶需要及时切开引流。

慢性甲沟炎可以由急性甲沟炎转化而来，但多数和接触刺激物

质如弱酸或弱碱、洗涤剂等相关，表现为近端甲皱襞的增厚、红肿、压痛，并常有急性加重发作。治疗上以手部的劳动保护和全身治疗为主，顽固性病例也可以手术切除部分近端甲皱襞。

类型三：肿瘤性甲病

甲板周围常见的良性肿瘤有血管球瘤，这种病的典型表现为指甲或甲周组织局限性压痛，外观常无显著改变。手术常常发现肿物位于甲床或甲基质或甲周组织内，大小数毫米。

甲周组织也会发生恶性肿瘤如鳞状细胞癌。鳞状细胞癌是一种特殊类型的鲍恩病(Bowen's)，可表现为过度角化或乳头瘤样增生，伴有甲周组织肿胀、脱屑和裂纹等改变，需要手术切除病变并修复局部缺损。

类型四：先天畸形甲病

常见的甲板畸形为嵌甲。嵌甲是一种甲板两侧过度弯曲并嵌入甲周组织的病变，可引起严重疼痛，对生活造成很多不便。通过手术可以改变甲板形态。

还有一些甲板外观的改变，并不是甲板自身或甲周疾病引起，而是由于患者的不良习惯导致。比如习惯性咬指甲或吸吮指头可导致甲板和指头的外形变化。

对于诊断不明确病变，还可以通过甲板和甲周组织活检来明确诊断，有助于及早制订治疗方案。

总之，指甲和趾甲是皮肤的延伸和重要附属器官，对于手指和足趾的外观、感觉和功能都具有重要的作用。

（作者：黄志峰 北京积水潭医院）

来源：北京青年报

谁说“高枕无忧”？枕头不是越高越好

28岁的小美感到脖子和肩膀有些僵硬，天冷之后更难受，于是到医院就诊。她问医生，自己平时挺注意保护颈椎的，睡觉都用比较扁平的枕头，有时甚至不用枕头，怎么就出现问题了呢？

其实，不止小美，大众在选择枕头时常有不少“误会”。

我们该如何选择枕头？首先，得从颈椎解剖结构来理解枕头到底有啥作用。颈椎位于人体脊柱的最上端，“包在脖子里面”，由7块椎骨组成，它们会形成一个圆滑的、朝向前方的弧，即生理弧度。而枕头的作用，就是帮助人体维持这个正常的生理曲线，所以其本身的高、低、软、硬、大、小就十分重要了。

高枕、低枕、无枕，哪个好？

高枕、低枕、无枕，选哪个最好？这个问题真没法回答。

我们要明白：枕头的高度因人而异。

要知道，所谓的“高枕无忧”并不正确，枕头不是越高越好。这是因为，高枕无法保持颈椎自然的前凸弧度，反而会使“后凸”，并导致颈部软组织过度紧张、疲劳，加重颈椎负担，有时还会导致落枕。此外，高枕会导致脑部供血不足，对椎动脉型颈椎病尤为不利。

那低枕或者无枕就对吗？这样也不行。因为枕头过低或者无枕，会使人的颈椎处于悬空状态，此时，下颏会向上抬，很容易张口呼吸、打鼾，还会使头部充血，造成眼睑和颜面浮肿。

枕多高合适？得看睡姿

一般说来，睡眠姿势分成仰卧、侧卧和俯卧三种。

仰睡时，枕头的高度大约等于自己拳头的高度，最好膝下也垫一个枕头，减轻腰部压力。枕头一定

垫在脖子下，保持呼吸通畅。若是肩膀超过枕头，颈椎也会受到压迫；枕头只睡一半，颈椎悬空，会导致颈椎变形，长此以往也不好。

侧睡时，枕头的高度大约等于自己拳头高度的1.25倍。侧卧睡觉，双腿间留有空隙，双膝接触、双足交叉或并拢，睡醒后会感觉腰部和胯部肌肉酸痛，有些人还会感觉腕部（股骨头）牵扯疼痛。如能在两腿间夹一枕头（或者抱着），不仅可以消除症状，还可以缓解脊椎压力。同时，枕头也要垫在脖子下面。

俯卧时，应当选择较为扁平的枕头，不一定垫在头部，也可以垫在腹部，缓解俯卧时内脏受到的压迫。我们一般不建议俯卧睡觉。

另外，枕头的宽度应略宽于肩膀（约为肩膀的1.25倍）。

枕“板砖”还是枕“羽毛”？

市场上的枕头品种五花八门，我们认为，枕头的硬度以适中为宜。过硬的枕头与头的接触面积减少，压强增大，头皮会感到不舒服；而枕头太软，难以保持一定的高度，支撑度不足，会导致颈肌过度疲劳，影响呼吸的通畅，不利于睡眠。

理想的枕头，应该稍柔软且有相当的支撑度，可以保持在一定的高度。

另外，别以为枕头只可枕“头”，枕头还可以垫在脚部，有助于全身的血液循环，并充分放松腿部，缓解腿部疲劳水肿，预防睡觉时抽筋，促进身体的代谢循环。对于长时间站立工作的人尤其老年人等，我们都比较推荐使用这种方法，它还能缓解失眠，提高睡眠质量。

（作者：孔博 罗仕华 上海交通大学医学院附属瑞金医院骨科医生）

来源：文汇报