

黑线、白斑、凹陷…… 这些指甲异常要警惕！

关于指甲的这些传言是真的吗？

关于指甲的传说，相信大家多多少少都听说过一些，“指甲上长一条黑线是癌症前兆”“指甲上的月牙越多越健康”“指甲上有白点就是缺钙”……这些都是真的吗？

本版图片来自网络

指甲上长黑线真的会癌变？

指甲（或趾甲）上出现的一条或多条黑色或褐色的条带，我们称之为“甲黑线”。形成甲黑线的原因有很多，其中常见的有：裂片形出血、甲母痣、甲黑色素瘤；也可能是正常变异，或者创伤、药物、炎症后黑色素细胞活跃所致。

甲下出血

因指甲受到外伤、挤压等导致甲下出血，从而形成甲下黑线。单纯裂片形出血一般无需治疗，随着时间推移，出血会向远端边缘慢慢移动直至消失。

黑色素细胞活化

正常的指甲呈白色半透明质地，指甲内黑色素异常沉积，导致局部变黑，常为多个指甲颜色发灰，边缘多模糊。可能与妊娠、炎症（如慢性甲沟炎）、真菌感染（如甲癣）、创伤（如咬甲癖、鞋子挤压）、全身性疾病、服用特殊药物有关。黑色素细胞活化引起的纵向黑甲无需过度治疗，去除诱因后可能自然缓解。

黑色素细胞增生

指的是甲内黑色素细胞数量增加。这种情况引起的黑色素甲可以是良性的，如甲母痣、

甲雀斑样痣，恶性的即为甲黑色素瘤，也是最为严重的情况。

甲母痣，简单来说就是长在指甲里的色素痣，和长在身体其他部位的痣是一个道理。甲母痣常见于大拇指、脚拇趾、食指等部位，一般增宽得很缓慢，色素均匀。甲母痣有一定几率恶变成黑色素瘤，这种肿瘤恶变率高、死亡率也高。那么，如何判断指甲上黑色竖纹是否为甲黑色素瘤？

甲黑色素瘤的诊断遵循原则

- A、年龄：多见于50至70岁的人群；
- B、色素带：棕黑色，黑线宽度超过3mm，边界不规则或模糊；
- C、变化：黑色素瘤的黑线变化一般非常快；
- D、手指或足趾：一般常侵犯拇指、拇趾；
- E、扩散：黑色素瘤除了指甲出现黑线之外，还会伴随着甲周皮肤的变化，可能会出现黑斑、溃疡或糜烂等；
- F、家族史：有黑色素瘤家族病史的，应该提高警惕。

指甲出现这些异常要当心！

1. 甲内陷

甲内陷是由于甲生长暂时停止导致的甲表面横向凹陷。可能发生在感染、损伤、全身性疾病或化疗后，儿童手足口病痊愈后也可出现。

2. 甲变黄变厚

正常的人指甲呈现的是一种健康的透明色，如果指甲变黄变厚，多半提示真菌感染，需进行真菌检查予以排除。此外，甲板为黄色增厚，横向弯曲过度，而且长得很慢，则可能是黄甲综合征。黄甲综合征在多种肺部疾病中被发现，包括肺结核、哮喘、胸腔积液、支气管扩张、慢性阻塞性肺疾病等。

3. 点状凹陷

指甲上有类似针扎的多个小凹陷。甲凹点在甲银屑病中较为常见，可能是早期银屑病关节炎的征兆。此外，甲凹点还可见于斑秃、湿疹、外伤、皮炎等疾病中。

4. 匙状甲（反甲）

甲板远端和侧面凹陷，指甲外观看上去像勺子。如果将一滴水滴在指甲中心不会流走，那么就说明患上了反甲。反甲通常会影响到几个指甲，最常见的是拇指。新生儿和幼儿指甲可呈反甲，随着年龄增长甲板增厚，甲会变平，反甲的外观消失，故无需处理。此外，反甲也与许多系统性疾病有关，比如缺铁性贫血。

5. 甲分离

指甲板和甲下组织分离，多发生于甲远端。经常做美甲、接触洗涤剂的人，手指甲容易出现这种现象。而发生于足趾的甲分离，大多是由创伤、甲真菌病引起。此外，甲分离也被认为与甲状腺疾病相关，有研究指出甲分离常发生在甲亢中。

6. 杵状指

通常杵状指表现为指（趾）末端增厚成杵状膨大，甲板增厚，横向弯曲度增加。临床研究证明，这种异常可能与家族性的或与系统性疾病相关。获得性双侧杵状指最常与心肺疾病有关，大约80%与呼吸系统疾病有关，10%—15%与心血管和胸外疾病有关。获得性单侧或单个杵状指通常与该肢体的血管病变有关。

综合武汉协和医院公众号报道

这些关于指甲的传言是不是真的？

“月牙”多多身体倍棒？

“月牙”数量及大小因人而异，并不能反映健康状况。指甲上的“月牙”即为甲半月，“月牙”下方是负责生产角蛋白的甲母质，我们的甲板就是由甲母质产生的。每个手指或足趾上都有“月牙”，只是有的会被近端皮肤所覆盖无法看到。

一般情况下，“月牙”的出现跟指甲的生长速度有关，指甲长得快，月牙就比较明显。而由于个体差异性等多种因素影响，有些人可能指甲生长速度较慢，也会出现月牙小或者无月牙的情况。

指甲长白点，肚里有虫？

指甲上的点状、短横线白色改变，通常是由微小外伤、轻微磕碰引起。不用太担心，小白点会随着指甲的生长慢慢移动到指尖，等它长到指尖处剪掉就行。

如白点会慢慢增大，则有可能是真菌感染。此外，如果指甲表面大部分或全部变白，可

能与系统性疾病（例如肝病、肾病）、感染或者药物因素有关，需要问诊医生针对病因进行治疗。

指甲有竖纹，是消化不好？

指甲竖纹称为甲纵嵴，大多数人的指甲都有细小竖纹，随着年纪增长，竖纹可能会更加明显，属于正常生理现象，与消化不好及营养不良无明显关系。

如果指甲出现弥漫性纵嵴（多个指甲，甚至全部指甲出现竖纹），可能是糙甲症或甲营养不良，在儿童中最为常见。该病的发生可能是特发性的，也可能与斑秃、扁平苔藓等疾病相关。

长倒刺，是缺维生素？

倒刺在医学上称为逆剥，是指手甲周皮肤干裂而翘起的长三角形表皮，多由于甲周组织干燥、创伤等引起。

甲周皮肤相对薄，且缺乏毛囊、皮脂腺，缺少油脂滋润的角质层容易因干燥、缺水而分离，从而开裂翘起。因此，如果想要不长倒刺，可以抹些润手霜、护肤精油，保持手部皮肤的湿润。