

手上倒刺反复长,真不是缺维生素……

随手撕倒刺后果很严重



手指长倒刺是很常见的现象,尤其在秋冬季的时候,干燥愈加明显,就更容易出现倒刺。

小小的一块皮,但很多人都“容”不下它,一定要把它撕掉或咬掉。结果却留下长长的一条口子,留下钻心的疼。那么倒刺到底能不能撕掉?长倒刺真的是因为身体缺乏维生素了?今天就来解答一下大家的疑问。

倒刺怎么来的?

一到秋冬季,不少人指甲旁的皮肤就开始此起彼伏地长倒刺。究其原因其实并不复杂,主要与皮肤屏障的功能受损有关。

狭义上的皮肤屏障,指的是物理性屏障。其关键的结构就是角质层,以及覆盖在角质层表面的皮脂膜。

指头上会长倒刺的小片区域,名为甲周皱襞,其主要功能就是包裹、保护甲母质,以保证甲板健康生长。该处皮肤组织里,毛囊、皮脂腺的分布极少,因而皮脂膜本就稀薄。遇上气温骤降的秋冬季,皮脂的分泌量还会进一步减少,皮脂膜甚至会缺失,裸露的角质层变得容易受损。

得容易受损。

而现在的人,普遍都有良好的手卫生习惯。每天多次重复的洗手清洁,不仅让角质形成细胞之间的连接受到破坏,还会导致细胞间脂质(包括神经酰胺、胆固醇、游离脂肪酸等)的大量流失。此时,角质层的弹性会明显下降,而脆性则大大增加。

当我们日常活动手指时,甲周皱襞会被反复拉伸,再加上数不清的局部摩擦、碰撞,角质层就有可能绷不住而裂开,最终形成甲周倒刺。发生机制就是如此简单,就像秋冬季裂开的嘴唇(唇黏膜)一样。

长了倒刺怎么办? 该不该随手撕?

对于已经产生的倒刺,不建议徒手撕扯或拔除。倒刺的根部往往与手指背侧皮肤紧密连接,直接的撕扯不仅难以把倒刺扯下来,常常还会顺带撕扯出伤口。

比较理想的处理方式,使用干净的、尺寸合适的指甲剪,把表皮剥离起来的部分修剪下来。尽量缩短倒刺的长度,有助于避免因不经意摩擦、碰撞而导致的外伤。

倘若真的不慎产生了伤口,出现明显疼痛、渗血、结痂等情况,则说明破损已经突破表皮、至少深达真皮层。这时出现感染的风险将明显升高。例如,人乳头瘤病毒(HPV)感染可导致甲周疣;细菌感染可导致急性甲沟炎、化脓性指头炎等;真菌感染可导致甲真菌病(俗称“灰指甲”)。通常这些指甲、指头的感染性疾病,都与甲周皮肤破损息息相关。

所以,针对已形成的伤口,建议适当使用含抗生素的外用制剂,如莫匹罗星软膏、夫西地酸乳膏等,有助于预防常见细菌的感染。如因生活习惯、职业需要,手部难免会接触不洁的环境、液体,也应当使用创可贴、手套等器具对伤口进行隔离保护。

来源:科普中国

长倒刺是因为缺乏维生素吗?

目前并无任何医学研究证据证明,甲周倒刺与营养缺乏或某些严重的躯体疾病有直接的因果关系。手指长倒刺与“缺乏维生素”之间的关系,纯属子虚乌有。因为手指起了几块皮,就得检测维生素水平的做法,真的大可不必。

真要说这些倒刺与疾病之间的联系,倒是有以下两方面值得关注:

1、皮肤疾病本身会加重屏障受损,也会导致倒刺长不停。例如手部常见的湿疹问题,

往往还伴随有红斑、瘙痒、皲裂等表现。除了倒刺以外,如果还出现了皮疹或其他皮肤的不适,就该去找皮肤科医生看看了。

2、精神、心理方面的不良因素也会加重甲周倒刺。例如,不少孩子在紧张、焦虑时会不自觉地吮手指、咬指甲;又如,强迫症患者可能会出现反复洗手、抠剔指甲等过度行为。

当发现身边亲友的手忽然变得十分粗糙、不美观,也许该关心的是他们的心理健康。

如何避免长倒刺?

既然与皮肤屏障受损有关,预防甲周倒刺的关键自然是保护好屏障。最有效的办法,就是涂抹含脂质成分的保湿产品(包括乳、霜等),以加强屏障结构。所以,护手霜并非智商税。从减少起皮、长倒刺,继而预防因倒刺而引发的皮肤外伤,护手霜确实提供了保护功能。建议视手部干燥情况,每日多次、不定时涂抹。尤其是刚洗完手,或刚接触过流水后,更应该尽快补涂,以防角质层出现受损。

配方上,建议优先选择能补充细胞间脂质、天然保湿因子的产品,例如含神经酰胺、胆固醇、泛醇、尿素等成分的。当然,其他形

式的乳、霜也能一用。例如生活中常见的身体乳、面霜、颈霜、眼霜等,日常护肤时不妨顺手给甲周皮肤也蹭一蹭。

另外,尽量减少对屏障结构的破坏也很重要。例如,当手部需要长时间劳作、浸水(如洗衣、刷碗)时,佩戴防护(或防水)手套将大有帮助。而对于吮手指、咬指甲等不良习惯,也建议尽量想办法去改善。



本版图片来自网络