脚趾甲内长



健康状况信息单2023年2月发布

这是什么?

当脚趾甲长入脚趾皮肤时,即出现脚趾甲内长。脚趾甲内长在年轻人中最为常见,尽管可能会影响任何脚趾,但通常出现在大脚趾上。脚趾甲内长可能会很疼,而且会影响日常生活,还可能导致肿胀和发红。脚趾甲内长可能由以下原因引起:

- 剪脚趾甲的技巧差
- 指甲形状,通常是家族遗传
- 多汗症,即过多流汗,并不总是由于高温或运动引起
- 外伤
- ・鞋子

脚趾甲内长可以在家中通过温水泡脚加以治疗。如果脚趾甲有感染,可能需要抗生素。家庭医生将帮助确定脚趾甲内长的原因,以便防止复发。

家庭医生现在会做些什么?

家庭医生可能会给予缓解疼痛的药物,并告诉你如何保持良好的足部卫生和皮肤护理。医生还可能:

- 采用抗生素治疗感染迹象
- 将你转介至足科医生
- 用指甲刀或手术刀去除指甲刺

家庭医生可能会在几周后再次见你,以确保脚趾甲愈合良好。

我能做些什么?

遵循家庭医生关于治疗和保持良好足部卫生的建议。小贴士包括:

- 剪指甲时平着剪,不要将边角剪短
- 每天用生理盐水冲洗脚趾
- 涂抹杀菌乳膏
- 保持脚部干燥
- 每天将脚趾浸泡在温水中10分钟,然后轻轻地将皮肤从指甲边缘拉出
- 考虑使用脚趾贴布
- 考虑在脚指甲边角下放置一小块棉絮或牙线,促使脚指甲在皮肤上面生长

留意症状,如果有疼痛或肿胀,请去看家庭医生。

我可以问医生什么问题?

- 脚趾甲需要多长时间才能愈合?
- 可以服用哪些止痛药?
- 需要留意哪些感染迹象?



都有哪些支持?

如果注意到脚趾甲内长没有好转或越来越糟,家庭医生可能会将你转介至私人足部专家(足病医生)或物理治疗师。请向家庭医生询问相关选择。

在哪里可以了解更多信息?

·患者信息 - 脚趾甲内长: patient.info

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得 悉尼西南区PHN的社区咨 询委员会和本地家庭医生 的认可。

