

# 拇囊炎及 錐狀趾／內長趾甲

## Bunions & Hammertoes/Ingrown Toenails

.....

### 自我護理提示

#### 拇囊炎及錐狀趾

拇囊炎是大拇趾根關節腫脹。大拇趾可能向內彎或與其他腳趾重疊。錐狀趾是中間關節永久彎起的腳趾。兩種情況通常都是因為穿太短或太窄的鞋導至不適。這些問題不時在家族中遺傳。

#### 預防方法

- 穿沒有鞋跟（或低跟）而寬鬆的鞋。網球鞋或籃球鞋通常是最好的。確保鞋適合您的腳趾。緊或高跟的鞋會增加患拇囊炎及錐狀趾的可能，如果已有這樣的情況，則會更感不適。

#### 家中護理

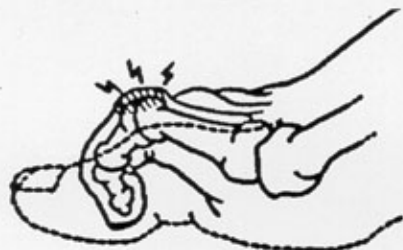
一旦有拇囊炎及錐狀趾，通常沒有方法可以完全消除。家中護理法可以幫助情況不再惡化。

- 穿低跟和寬鬆的，有良好拱狀支持的鞋。
- 在家中，穿舊的鞋，並將舊鞋在壓住拇囊炎及錐狀趾的部份剪掉；或穿舒服的拖鞋，不會壓緊有拇囊炎及錐狀趾的地方。
- 用厚毛棉布或環狀的墊，墊枕拇囊炎錐狀趾地方，防止磨擦和不適。
- 試試服阿斯匹靈、消腫藥或止痛藥紓解痛苦。冰敷或冷敷亦可能有幫助。

拇囊炎



錐狀趾



### 什麼時候撥電給 凱薩醫療機構

- 如大拇趾突然變得更痛，而您沒有痛風。
- 如用家中護理法後，痛楚持續兩個至三個星期。
- 如痛楚嚴重，影響走路或日常活動。
- 如大拇趾開始與第二趾交疊。
- 如您有糖尿病，血液循環欠佳，或有週邊血管病。拇囊炎及錐狀趾上受到刺激的皮膚很容易受到感染。

## 內長腳趾甲

內長腳趾甲是因為剪趾甲時不當，剪入趾甲邊的皮膚而造成。太緊的鞋亦會造成內長趾甲。因為剪趾甲的地方很容易受到感染，所以需要迅速的護理。

## 預防方法

- 剪趾甲時把趾甲平剪而留一點趾甲角邊，以便甲邊不會傷及皮膚。
- 穿寬鬆的鞋，保持腳的清潔和乾爽。

## 家中護理

- 用暖水浸腳。
- 在趾甲邊楔入一小塊濕的棉花，用來墊枕趾甲，並防止不會傷及皮膚。
- 每日重複此做法，直至腳趾甲再長出來並可修剪為止。
- 在暖水浸腳十五分鐘，每天三至四次可以消除腫脹或刺痛，直至趾甲再長出來為止。



剪趾甲

## 什麼時候撥電給凱薩醫療機構

- 如有受感染的跡象：
  - 痛楚、腫脹或刺痛增加
  - 患處紅色條紋蔓延開去
  - 有膿排出
  - 沒有其他原因，發燒在一百度或以上
- 如有糖尿病或血液循環問題者