



## 美甲不当进医院，原来竟因这个操作……

孙卉 古瑾

作为“美丽三件套”之一，美甲已成为精致女孩装扮自己不可或缺的一部分。王女士(化名)也不例外，每次出了新款式，她都立马踏进美甲店尝试。然而前不久，就在做完美甲后的第二天，王女士发现指甲又肿又痛，来到江大附院皮肤科就诊后，被诊断为“甲沟炎”。医生告诉她，这都是美甲时去“死皮”惹的祸。

### 指甲根部的“死皮”到底是什么

为了让指甲更显修长，美甲师会习惯性地用一个小镊子磨掉指甲根部的“死皮”，这一过程让手指又痛又痒。江大附院皮肤科主任医师吴蔚解释，美甲师去除的“死皮”其实并不是真正的死皮，而是甲上皮(也称甲小皮)。虽然甲上皮看着薄薄一层，但却有密封的功能。从指甲的结构上看，指甲的近段(甲根)与皮肤紧密相连，皮肤沿着指甲两侧向远端延伸，形成甲沟。指甲根部是由半月弧形和甲上皮构成，甲上皮可以密封甲板(指甲)和甲皱襞(手指皮肤)之间的空隙，是指甲最重要的保护屏障，起到保护指甲死角的作用。

### 修掉“死皮”有哪些危害

一旦甲上皮被当做“死皮”被修剪，天然的保护屏障被破坏，污染物和病原体等容易乘虚而入，引发细菌或真菌感染。王女士就是因美甲师过度修剪“死皮”诱发甲沟炎。

甲沟炎是指(趾)甲两旁甲沟组织由各种因素导致细菌通过甲旁皮肤的微小破损侵袭至皮下并发生繁殖而引起的炎症。临床表现为一侧或双侧甲沟的红肿、触痛，严重时可出现脓性分泌物或肉芽组织增生。

手指或脚趾都可能发生甲沟炎，致病菌多为金黄色葡萄球菌。此外，大部分美甲店的消毒不严格，通常只是用酒精和紫外线进行简单消毒，无法消灭真菌和病毒，还容易传染甲癣或疣。

### 指甲要美，更要健康

健康的手指甲生长速度大概是每日0.1mm左右，平均3个月更替一个甲板。因此，吴蔚建议，做美甲的间隔最好为3个月。

另外，如果想去美甲时，最好做到以下几点：

1. 选择专业、正规、干净的美甲店。
2. 美甲前先确认美甲工具是否消毒，有条件的话，最好自备一套美甲用具，避免交叉感染。
3. 修剪指甲，避免修得太深太短，不要向甲沟内修，让指甲尖露出一小条白边(1毫米左右)，以方形为宜。
4. 如美甲后，甲周皮肤出现肿痛等状况时应立即就医。

嗨，你每晚睡得好吗？  
——让我们来了解一下什么是健康睡眠

为器质性睡眠障碍、原发性睡眠障碍、睡眠失调、睡眠异常等，表现形式各有不同。

#### 1. 失眠症

《诗经》有云：“窈窕淑女，寤寐求之。求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉，辗转反侧。”从医学角度来看，这就是失眠症的典型症状。此类患者睡眠障碍几乎为唯一症状，至少每周发生3次，并持续一个月以上。

于明介绍，以往接诊的失眠患者中以中老年人为主要群体，但近年来年轻人甚至是儿童的失眠发病率逐年攀升，一般年轻人容易因为晚睡出现睡眠障碍，而中老年人主要表现为维持睡眠困难或者早醒。

#### 2. 嗜睡症

萌萌(化名)是一名研一学生，但从初一开始，每逢上课她就瞌睡，这种症状一直持续到现在。暑假在家时，萌萌甚至一天能睡14-20小时，现已闭经两个月，还经常感冒。家人十分担忧，带萌萌来院检查，发现罪魁祸首是嗜睡症。

于明提醒，嗜睡分两种情况，一种原发性的，可能和遗传、免疫等因素有关系，一种继发性的，主要是某些疾病引起的问题，或者服用安眠药造成继发性的嗜睡。如果严重影响到工作和生活，患者就需要去医院进行检查评估。

#### 3. 睡眠-觉醒节律障碍

王阿姨(化名)3年来经常睡眠时段清醒、清醒时段嗜睡，紊乱的睡眠节律使她深感苦恼，严重影响了日常生活和工作。辗转多地就医无果，后在江大附院诊断为睡眠-觉醒节律障碍。

于明介绍，这种情况一般可见于神经衰弱、癔病、脑外伤性神经衰弱综合征和动脉硬化。遇到这种情况时，应该帮患者安排一个合理的作息时间表，督促其按时起床，按时就寝，白天可多安排一些活动，尽量减少白天睡眠时间，便于晚上睡眠。

#### 4. 睡行症

曾有媒体报道，一位母亲发现儿子会半夜突然起床行走，过程中喊他名字毫无反应，在屋里晃荡几圈后又重返卧室继续睡觉，第二天醒来后坚持说自己一直在睡觉，根本没起床，后经医生诊断为睡行症，俗称“梦游”。

于明提醒，睡行症大部分是精神压抑造成的，所以根治梦游症必须要解除内心深处的压抑，保持积极健康的心理状态是关键。

#### 5. 夜惊症

张女士最近发现6岁的女儿熟睡中突然惊醒坐起，两眼直视，表情紧张恐惧，呼吸急促，心率增快，伴有大声喊叫、骚动不安，1-2分钟后又复入睡，晨醒后对发作不能回忆。经医生检查后，被诊断为夜惊症。

于明介绍，夜惊症常见于儿童，大多数在长大后自愈。建议家长有规律地安排孩子日常生活，避免白天过度劳累、兴奋，同时睡前不讲紧张兴奋的故事、不看恐怖片，尽量让孩子轻松愉快地入睡。

#### 6. 梦魇症

大学生小明(化名)长期受到梦魇困扰，只要过度看书、超过凌晨入睡或是半夜醒来都会出现梦魇。一次小明半夜醒来后，睡不着，再次上床睡觉后就不停进入梦魇，自己有意识但感觉身体不受控制，全身麻痹，动弹不得。

于明解释，梦魇是睡眠中被噩梦突然惊醒，且对梦境中的恐怖内容能清晰回忆，并心有余悸的一种睡眠障碍，大多由极度压力或刺激引起，瑜伽、冥想和运动等减压方式可以帮助消除压力。

### 如何实现健康睡眠

1. 建立规律的作息时间。每天尽量在相对固定的时间入睡和起床，调整好身体的睡眠规律。

2. 创造良好的睡眠环境。确保卧室安静、温湿度适宜，使用舒适的床上用品，减少噪音和光线的干扰。

3. 睡前放松。避免在睡前进行紧张刺激的活动，尝试进行深呼吸、冥想、瑜伽等放松身心的活动。

4. 健康饮食。睡前避免饮用咖啡、浓茶、可乐等，不要吃过多的辛辣或甜食，不抽烟，不过量饮酒。

5. 适量运动。适量的有氧运动有助于增加睡眠动力，但避免在睡前2小时内进行剧烈运动，以免神经系统过度兴奋。



孙卉 古瑾

睡眠是人最重要的生理需求，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，也是保持健康不可或缺的条件。睡不着、睡不好、睡不够，都可能影响健康。有资料显示，我国成年人失眠发生率高达38.2%，存在睡眠障碍的人数高达5.1亿。

### 怎样才算健康睡眠

健康睡眠不仅指睡眠时间的长短，还指睡眠的质量和效果。良好的睡眠有助于恢复体力、增强免疫力、维持心理健康，甚至影响我们的情绪和认知功能。

高质量的睡眠通常有以下表现：

1. 能在30分钟内入睡；
2. 睡眠沉，呼吸深长不打鼾，夜间不易惊醒；
3. 起夜少，无惊梦现象，醒后很快忘记梦境；
4. 早晨起床后精神好；
5. 白天头脑清晰，工作效率高，不困乏。

### 睡不好会发生什么

#### 1. 健忘

失眠最常见的危害就是健忘，这是由于失眠使脑功能活动受到影响所致，失眠者注意力不能集中，更容易健忘。

#### 2. 衰老

睡眠质量差将不利于机体自我修复，引发皮肤衰老、眼睛衰老、肠胃衰老、免疫力衰老等问题。

#### 3. 肥胖

长期睡眠不足会使瘦素水平降低，变胖的机会大大增加。

#### 4. 其他疾病

失眠还易导致心脏病、高血压、更年期综合征以及抑郁、焦虑等患病风险上升。

### 睡眠障碍分类

江大附院神经内科学科带头人于明教授解释，睡眠障碍可分