

# “我的指甲又薄又脆，稍微碰一下就断……”

医生：每年美甲不宜超过3次  
否则可能导致永久性损伤

“我的指甲又薄又脆，稍微碰一下就断，还总分层，是不是做美甲做坏了？”几天前，李女士（化姓）走进宁波明州医院皮肤科门诊。作为美甲爱好者，她几乎每月都换一次美甲，最近不仅指甲出现“空甲”，指尖还反复红肿发炎。宁波明州医院皮肤科陈明主任提醒，精致美甲早已成为女性日常，但指尖闪耀的背后，物理损伤、感染、化学辐射等健康隐患却常被忽视，尤其频繁美甲，可能导致指甲结构永久性损伤。



陈明主任正在查看患者的问题指甲。

## 1 指甲薄得能透光 稍用力就会断裂

28岁的李女士热衷美甲，每个月都要做一次。由于每次卸甲都需要打磨指甲，长期下来，她的指甲薄得能透光，稍用力就会断裂。更严重的是，她的指甲盖和甲床出现分离，也就是“空甲”，严重时还会出血。

“指甲的生长根基是甲母质，频繁打磨或暴力卸甲很容易损伤它。”陈明解释，健康指甲的

厚度仅为0.5毫米-0.7毫米，美甲时的打磨步骤单次就会去除约0.1毫米的角质层。像李女士这样频繁美甲，就会让甲板持续变薄、分层。一旦甲母质受损，恢复周期长达一两年，严重时可能永久无法复原。临床中他还遇到过患者因暴力卸甲，导致“甲肉分离”，修复了8个月才勉强恢复。

陈明主任建议，爱美人士应控制美甲频率，给指甲留出“休养生息”的时间，每年美甲不宜超过3次，两次之间至少间隔2个月；而拇指指甲因再生周期较长，建议间隔6个月以上。对于像李女士这样已出现明显指甲损伤的人群，应暂停美甲至少1年，以确保甲母质有足够时间修复再生。

## 2 消毒不到位 共用工具引发感染

25岁的小王（化姓）在美甲小店做完美甲后，指尖长出了硬疙瘩，还伴随疼痛化脓等症状，就医后确诊为甲周疣。陈明分析，此次感染很可能源于美甲店未彻底消毒的电动打磨机。

据了解，部分美甲店仅用酒精擦拭或紫外线消毒工具，这

类方式无法杀灭HPV病毒、灰指甲真菌等病原体。“我们接诊过不少因共用工具而感染的患者。有人引发甲沟炎，红肿流脓半个月；更严重的还出现细菌感染，诱发败血症。”陈明提醒，过度修剪甲小皮（死皮）会破坏指甲的天然保护屏障，

让病原体更容易入侵，这也是很多人做完美甲后指尖发炎的原因。

他建议，美甲时要明确拒绝修剪甲小皮和暴力打磨。同时，优先选择有高温高压蒸汽消毒工具的店铺，或自备打磨机、死皮剪，从源头避免交叉感染。

## 3 照美甲烤灯10分钟 等于暴晒2小时-3小时

记者在采访中了解到，还有患者因长期做美甲，被查出肝功能指标异常。“劣质甲油胶中的甲醛、甲苯等有毒成分，会通过甲床渗透进血液，对肝肾功能造成影响。孕妇接触的话，风险更高。”陈明提醒，长期用这类甲油胶，可能会出现甲面腐蚀、指尖脱皮等问题。

除了化学伤害，美甲烤灯的辐射也不容小觑。45岁的陈女士做了5年美甲，最近发现手背

皮肤暗沉、皱纹增多，比同龄人显老不少。“美甲烤灯的UVA强度是户外阳光的4倍，单次10分钟照射就相当于暴晒2小时-3小时。”陈明解释，长期累积会导致手部色素沉着、皱纹加深，甚至增加皮肤癌的发病风险。

他建议，日常若想常更换美甲风格，可选择穿戴式假甲搭配可剥离胶水，无需烤灯、不接触化学甲油胶，随时可拆卸，对指甲更友好。居家护理时，优先选用

水性指甲油，并每天使用指缘油轻柔按摩指甲边缘，有助于增强甲板韧性。若做完美甲后出现指甲红肿、变黄、分层、疼痛等异常情况，应及时就医，排查是否存在真菌或细菌感染。在修复期间，可厚涂含维生素E的护甲精华，并尽量避免手部接触洗洁精、消毒液等刺激性化学物质，为指甲创造良好的恢复环境。

记者 陆麒雯 通讯员 姚璐璐 文/摄

## 冻柿子配白酒 吃出感染性休克



AI生成图

屋里开着暖气，此时来一个冰爽甘甜的冻柿子，这份“冰甜诱惑”听起来十分诱人。然而，若食用不当，也可能带来健康风险。前不久，江先生（化姓）就是因为同时食用自制冻柿子和白酒，导致身体不适，一度生命垂危，所幸及时就医，如今已脱离危险。

事发当天，江先生结束一天工作回到家后，拿出了冰箱里的冻柿子，配上白酒享用，当晚便出现腹痛、腹泻等症状。起初，他以为只是普通的肠胃不适，就自行服用了止泻药，然而症状不仅没有缓解，反而愈发严重，一晚上腹泻了十几次，还伴有发热、寒战、全身乏力。家人见状，立即将他送往北仑区人民医院。

医院迅速组织EICU、感染科等多学科会诊，判断江先生是因冻柿子与酒精共同作用引发急性胃肠炎，继发肠道感染，最终导致感染性休克。鉴于江先生的病情有恶化的趋势。医生将其转入EICU进一步救治。

EICU占凌峰主任医师解释，柿子中含大量鞣酸和果胶，空腹或与高蛋白食物同食，容易在胃中形成“胃结石”刺激肠胃。同时，酒精会刺激胃肠道黏膜，加速胃肠蠕动，若与冻柿子同食，会进一步加剧刺激，从而引发急性胃肠炎。一旦出现严重腹泻，不仅会导致肠道菌群失调、肠黏膜屏障破坏，还可能引发细菌入血，发展为脓毒血症，甚至感染性休克。

好在经过数天全力救治和精心护理，江先生炎症指标已接近正常，意识逐渐恢复，生命体征逐步好转，目前已顺利康复出院。

占凌峰提醒，冻柿子虽美味，但切勿空腹食用，也不要与酒、海鲜、牛奶等高蛋白食物同食。一旦出现严重腹泻、腹痛、高烧等症状，务必及时就医，切勿自行用药延误病情。

记者 陆麒雯 通讯员 杨梦园 文/摄



占凌峰医生在查房。