

关于指甲的传说,大家多多少少都听说过一些,“指甲上长一条黑线是癌症前兆”“指甲上的月牙越多越健康”……这些都是真的吗?编辑整理了武汉协和医院专家的说法进行科普。

■据《武汉晚报》



指甲上长黑线会癌变、“月牙”越多越健康……

# 关于指甲的这些传言是真的吗?

## 指甲上长黑线真的会癌变?

生活中,不少人听过“指甲上长一条黑线是癌症前兆”的说法,但是武汉协和医院专家指出,这个认知是错误的。

指甲(或趾甲)上出现的一条或多条黑色或褐色的条带,我们称之为“甲黑线”。形成甲黑线的原因有很多,其中常见的有:裂片形出血、甲母痣、甲黑色素瘤,也可能是正常变异,或者创伤、药物、炎症后黑色素细胞活跃所致。

### 甲下出血

因指甲受到外伤、挤压等导致甲下出血,从而形成甲下黑线。单纯裂片形出血一般无需治疗,随着时间推移,出血会向远端边缘慢慢移动直至消失。

### 黑色素细胞活化

指甲内黑色素异常沉积,会导致局部变黑,常为多个指甲颜色发灰,边缘模糊。这可能与妊娠、炎症(如慢性甲沟炎)、真菌感染、创伤(如咬甲癖、鞋子挤压)、全身性疾病、服用特殊药物有关。

### 黑色素细胞增生

黑色素细胞数量增加引起的黑色素甲可以是良性的,如甲母痣、甲雀斑样痣,恶性的即为甲黑色素瘤,也是最为严重的情况。

甲母痣常见于手拇指、脚拇趾、食指等部位,一般增宽得很缓慢,色素均匀。甲母痣有一定几率恶变成黑色素瘤,这种肿瘤恶变率高、死亡率也高。

### 甲黑色素瘤诊断遵循原则

1. 年龄:多见于50至70岁人群。
2. 色素带:棕黑色,黑线宽度超过3毫米,边界不规则或模糊。
3. 变化:黑色素瘤的黑线变化一般非常快。
4. 手指或足趾:一般常侵犯拇指、拇趾。
5. 扩散:黑色素瘤除了指甲出现黑线之外,还会伴随着甲周皮肤的变化,可能会出现黑斑、溃疡或糜烂等。
6. 家族史:有黑色素瘤家族病史的,应该提高警惕。

## 每天一杯蜂蜜水能养颜通便?

■据《武汉晚报》

关于蜂蜜的“神奇”,这些年一直在江湖中流传。很多人说蜂蜜能养颜、通便、养生、提高免疫力,建议“每天早上一杯蜂蜜水”,真的有用吗?

### 靠蜂蜜水养颜、通便、养生没那么靠谱

蜂蜜中所含的营养素,其实很少。蜂蜜的成分75%以上都是葡萄糖和果糖,另外20%以上是水分,仅有0.5%左右的成分可能与促进健康有关。

“喝蜂蜜水能通便”是很多人都相信的偏方。但其实,这只是因为蜂蜜含有大量果糖,有些人对果糖不耐受,才会在大量摄入蜂蜜后无法消化果糖而发生腹泻。也就是说,如果你对果糖接受良好,蜂蜜对你就没有通便的效果,不如直接喝水,补充水分、软化粪便。

之所以说靠蜂蜜养生、提高免疫力并不靠谱,也是同样的道理。

既然只有0.5%左右的成分可能包含着对健康有所助益的营养素,比如各种酶,那自然也就不能指望其发挥多少养生、提高免疫力的效果了。真想提高免疫力,不如适当补充含有优质蛋白质、各类维生素和矿物质的其他食物。

另外,对于血糖偏高或糖尿病的朋友来说,蜂蜜中的糖分可比馒头、面包等主食中的糖分吸收速度更快,因此容易导致血糖快速上升。

### 想靠喝“水”促进健康应该这么做

**温开水要喝足。**如果有便秘的困扰,可以多喝温开水。温开水既能促进肠道蠕动,又不会因过热或过冷刺激胃肠道,是通便的好助手。

**适当多喝淡茶、花果茶。**一方面,茶水比白开水更有滋味,本身就能促进我们多喝水;另一方面,茶水中的茶多酚及其他黄酮类植物化学物质,不仅具有预防癌症的效果,还能帮助人体抗氧化、抗衰老。

不额外添加糖的花果茶,不仅香气四溢,还能保留花果中部分维生素C等营养成分。

## 这些“指甲传言”是真的?

### “月牙”多,身体棒?

“月牙”数量及大小因人而异,并不能反映健康状况。指甲上的“月牙”即为甲半月,“月牙”下方是负责生产角蛋白的甲母质,我们的甲板就是由甲母质产生的。每个手指或脚趾上都有“月牙”,只是有的会被近端皮肤覆盖无法看到。

一般情况下,“月牙”的出现跟指甲的生长速度有关,指甲长得快,月牙就比较明显。由于个体差异性等多种因素影响,有些人可能指甲生长速度较慢,也会出现月牙小或者无月牙的情况。

### 指甲长白点,肚里有虫?

指甲上的点状、短横线白色改变,通常是由微小外伤、轻微磕碰引起。不用太担心,小白点会随着指甲的生长慢慢移动到指尖,等它长到指尖处剪掉就行。

如白点慢慢增大,则有可能是真菌感染。此外,如果指甲表面大部分或全部变白,可能与系统性疾病(例如肝病、肾病)、感染或者药物因素有关,需要医生针对病因进行治疗。

### 指甲有竖纹,是消化不好?

指甲竖纹称为甲纵嵴,多数人的指

甲都有细小竖纹,随着年纪增长,竖纹可能会更加明显,属于正常生理现象,与消化不好及营养不良无明显关系。

如果指甲出现弥漫性纵嵴(多个指甲,甚至全部指甲出现竖纹),可能是糙甲症或甲营养不良,在儿童中最为常见。该病的发生可能是特发性的,也可能与斑秃、扁平苔藓等疾病相关。

### 长倒刺,是缺维生素?

倒刺在医学上称为逆剥,是指手甲周皮肤干裂而翘起的长三角形表皮,多由于甲周组织干燥、创伤等引起。如果想要不长倒刺,可以抹些润手霜、护肤精油,保持手部皮肤的湿润。

## 指甲出现这些异常要当心

### 甲内陷

甲内陷是由于甲生长暂时停止导致的甲表面横向凹陷。可能发生在感染、损伤、全身性疾病或化疗后,儿童手足口病痊愈后也可出现。

### 甲变黄变厚

正常的人指甲呈现一种健康的透明色,如果指甲变黄变厚,多半提示真菌感染,需进行真菌检查予以排除。

此外,甲板为黄色增厚,横向弯曲过度,而且长得很慢,则可能是黄甲综合征。黄甲综合征在多种肺部疾病中被发现,包括肺结核、哮喘、胸

腔积液、支气管扩张、慢性阻塞性肺疾病等。

### 点状凹陷

指甲上有类似针扎的多个小凹陷。甲凹点在甲银屑病中较为常见,可能是早期银屑病关节炎的征兆。此外,甲凹点还可见于斑秃、湿疹、外伤、皮炎等疾病中。

### 匙状甲(反甲)

甲板远端和侧面凹陷,指甲外观看上去像勺子。反甲通常会影响到几个指甲,最常见的是拇指。新生儿和幼儿指甲可呈反甲,随着年龄增长甲板增厚,甲会变平,反甲的外观消失,

故无需处理。此外,反甲也与许多系统性疾病有关,比如缺铁性贫血。

### 甲分离

指甲板和甲下组织分离,多发生于甲远端。经常做美甲、接触洗涤剂的人,手指甲容易出现这种现象。而发生于脚趾的甲分离,大多是由创伤、甲真菌病引起。此外,甲分离也被认为与甲状腺疾病相关。

### 杵状指

通常杵状指表现为指(趾)末端增厚成杵状膨大,甲板增厚,横向弯曲度增加。临床研究证明,这种异常可能与家族性的或与系统性疾病相关。