

为何指甲总是断裂？是缺钙吗？

指甲突然裂开、出现白点或分层，这些看似“无缘无故”的问题，其实大多指向同一个原因——损伤。无论是日常磕碰、错误修剪，还是反复接触化学刺激，指甲都会以断裂、分离、变形等方式发出信号。本文梳理了指甲损伤的常见类型与成因，并从清洁、修剪、防护等环节给出养护建议，帮你科学护甲，让指甲真正“硬气”起来。

指甲断裂是为什么

指甲断裂，其实特别常见，属于典型的指甲损伤。不管指甲的主人是否留意到，它都不是无缘无故发生的。

指甲是特化的一种皮肤结构，主要成分是角蛋白，比普通皮肤坚韧和耐用得多，这是千万年来自然演化的结果。

指甲的基本作用，是借由坚硬、无弹性且相对平坦的甲板（也就是我们说的指甲盖）保护末节指骨和甲床。指甲也是多种劳动的好帮手，甚至和很多工种密切相关，比如裁缝和维修工人。此外，健康好看的指甲也有美学和装饰功能。

在日常活动、劳动过程中，指甲承担了众多受损伤的风险。有的是急性损伤，有的是慢性损伤。急性损伤通常来自突发性创伤，比如挤压、磕碰、重物撞击、意外事故。慢性损伤多由重复性的微创伤、环境暴露或不良习惯（如咬甲、剔甲或不当的美甲操作）引起。它们的表现之一，都可以是指甲开裂。

指甲开裂之所以容易发生，是因为这里的受力是不均匀的，更近端的指甲有甲床的保护，远端的指甲属于“游离缘”，缺少缓冲。外加指甲留得较长，也增加了磨损、磕碰等机械损伤的风险。这种情况在大拇指的指甲上是最常见的。

此处还要澄清一个误区：这类指甲断裂或类似的损伤，并不是缺铁、缺钙或者缺维生素引起的，千万不要盲目补充微量元素和维生素。

一方面，正如前面提到的，指甲的主要成分是角蛋白，而非钙质等；另一方面，当今缺营养的人少之又少，即便有，也是别的表现，比如显瘦、精神差等。虽然严重贫血或极度营养不良确实会影响指甲健康，但对于绝大多数的普通人，指甲断裂只是单纯的物理损伤。

减少断裂要注意以下几点

首先，建议把指甲盖剪短，修剪成圆弧形，减少指甲盖末端的机械应力（指的是指甲盖受到外部机械力作用时，其内部产生的抵抗变形的内力）。

其次，保护好指甲，减少日常的挤压、磕碰，避免抠指甲等不良习惯，避免指甲盖受到大的力量冲击。有的活动可以用工具代替，让指甲休息休息，比如剥橘子皮。

除了指甲断裂外，我们还要注意的是，很多其他的指甲表现，也提示是创伤引起的。



图片来源于网络

这些病变也是甲损伤的表现

甲分离

甲分离是指指甲盖与甲床之间发生分离，空气进入二者之间的空隙，导致露白增多。

甲损伤是导致甲分离最常见的原因之一。其中的核心病理生理机制是甲峡受损。甲峡是指指甲盖和甲床黏附力最强的地方，位于甲床最远端与下方皮肤之间的过渡区域。

不论是用手劳动的人（比如经常洗碗、将手指作为工具使用），还是指甲过长的人，都容易出现甲分离。举例来说，指甲长的话，在日常活动中容易因杠杆作用而被拉起，导致远端附着点逐渐脱离。

如果是脚指甲，最常见的情况是重复性微创伤，比如鞋子不合脚、走路跑步太多。

对于这种甲分离，治疗的关键在于减少或避免再次受损伤，指甲也不要留太长，甲床保持干燥，直到指甲重新贴合生长。

指甲白点

指甲白点也就是白甲，表现是指甲盖上不知不觉出现白色的、点状或不规则的斑点。随着时间推移还会逐渐前移。

这种指甲白点一般个数不多，偶然出现，源于指甲基部受损或是未被察觉的损伤。好在，这种白甲通常无需特别治疗，会随指甲生长自行消失。

甲出血

如果是一点点出血，我们叫裂片状出血；如果是一团团地出血，则叫甲下出血或者甲下血肿。

裂片状出血表现为指甲盖下面的红至红褐色的纵向细线，长度在1至3毫米。即便施加压力，这些线条也不会褪色。它源于甲床表面的微血管破裂，最常见原因是外伤，包括咬甲。不过有的疾病（如心内膜炎、肾衰竭、银屑病）或药物也会引起类似的问题。

甲下出血由挤压伤等急性创伤引起，导致血液积聚在指甲盖和甲床之

间，外观上呈现蓝黑色或深紫色，久了之后会变成黑色或者红黑色，并可能伴随指甲盖的分离或暂时性脱落。

甲沟炎

让人痛苦不堪的甲沟炎也和损伤密切相关。这又分为急性和慢性甲沟炎：

急性甲沟炎：致病菌通过倒刺、边缘皮肤损伤或慢性刺激（如水和清洁剂）造成的皮肤破损而进入组织，表现为红肿、疼痛、化脓等。

慢性甲沟炎：主要源于机械损伤和化学损伤的结合，比如美甲时切除近端的小皮（所谓的“死皮”），或吮吸手指导致口水浸渍。一旦失去保护作用，刺激物、微生物等就会进入指甲周围的组织空隙，引起慢性炎症。

指甲变形

指甲变形也就是甲板变形，它的表现多种多样，通常涉及指甲盖的形状、厚度、表面纹理及完整性的改变。

这些变形与甲损伤（包括急性创伤、重复性微创伤、化学损伤）之间存在紧密的因果关系。

指甲的异常表现及相关原因如下：

博氏线表现为指甲盖上出现深浅不一的横向凹陷、沟槽，源于甲根部受到机械性损伤导致甲生长暂时停止；甲脱落表现为指甲盖与甲床、甲根部脱离，单指受累通常源于局部甲床外伤；甲分裂（甲层裂）表现为指甲盖远端呈水平分层剥落，但与甲床未分开（不等于甲分离），由各种环境损伤（如频繁碰水、酒精、酸性物质）或美甲时的打磨和锉削引起；甲纵裂表现为远端边缘的纵向裂纹，由各种环境损伤或美甲时的打磨和锉削导致；甲变薄表现为指甲盖变薄，远端可能呈现三角形或半月形外观，多见于美甲；钩甲表现为指甲盖显著增厚并弯曲，形状类似于“羊角”；钳甲表现为指甲盖向远端逐渐发生横向卷曲，并压迫下方甲床，常源于鞋子不合脚或外伤。

养护指甲的6个建议请收下

拥有一副健康的指甲，关键在于日常的细心护理。结合文献报道和我们的实践经验，下面总结了6个实用的建议，相信能帮助大家系统地养护指甲，避免损伤。

温和清洁，及时保湿

洗手很平常，但要注意方法。建议使用温和的洗手液（比如弱酸性洗手液），少用强力洗涤剂，减少对指甲的刺激。每次洗手后，可以及时涂上护手霜或保湿霜，因为指甲太干会变得脆弱易断。

戴好手套，少把指甲当工具

做家务（尤其是沾水或接触清洁剂时）或进行可能伤手的工作，最好戴防护手套。可以先戴一副棉质手套吸汗，再套上乙基/橡胶/硅胶手套，这样能起到双重保护作用。另外，千万不要用指甲去撬东西、刮标签或代替工具使用，这样很容易导致指甲分层或撕裂。

正确修剪，不过度清理

指甲不宜留得过长，长指甲更容易被磕碰，也更容易从甲床剥离。最合适的修剪方式，是提前用温水浸泡一会儿，让指甲变软后再剪（尤其适用于本身比较厚、比较脆或容易断的指甲），能避免剪出裂痕或分层。

另外，修剪脚指甲时，要平着剪，不要往两侧剪得太深，以防嵌甲。对于指甲缝里的脏垢，不要用尖锐的东西（如指甲锉、金属棒）去硬抠，这样会损伤甲床。

理性美甲

尽量减少美甲频率，频繁涂指甲油和使用含丙酮的洗甲水会让指甲脱水、变脆。如果要用，尽量选不含丙酮的洗甲水，并且不要连续多天涂抹。

指甲根部那层薄薄的角质（甲小皮）是天然的保护层，不是死皮，它能防水、防菌，美甲的时候不要推挤或剪掉，否则容易引起发炎或损伤指甲生长。

戒掉坏习惯

如果有咬指甲、吮手指或不停抠弄指甲的习惯，要有意识地去改正。这些行为会直接伤害指甲根部，可能导致指甲长出凹痕（博氏线）、变薄甚至永久变形。有拨弄指甲冲动的时候，可以尝试找点别的事情（比如捏压力球）来转移注意力。

注意选鞋

穿合脚、不挤脚的鞋子，避免脚指甲被长期挤压，否则容易导致淤血、变形。

总之，健康的指甲离不开日常的呵护，希望大家能坚持这些简单易行的好习惯。