

## 指甲的保健

時下流行的指甲彩繪，受到廣大女性朋友的熱愛。但在時尚與愛美的同時，我們常不經意地忽略指甲的保養，直至指甲開始斷裂時，才意識到它的脆弱。所以我們要知道，指甲應該如何來保養，以及指甲彩繪是否會傷害指甲。

首先，我們需了解指甲的生理變化，「指甲」是由硬化的角質素所構成，組成成分包括：蛋白質、角質素、維生素、礦物質及硫。從甲根部長出、初形成的指甲十分柔軟，無法承受外界刺激，因此在初生指甲的上端有皮膚保護，稱為「甲上皮」。指甲生長的速度因人而異，大約一天長 0.1~0.15 公釐左右，一般來說，手指甲生長的速度比腳指甲快，且夏天又比冬天長得更快；此外，健康和營養狀況也會影響其生長的速度。指甲的功用在於保護富含神經的指尖，避免受傷，同時利於手指在抓取微小物品時的操作。所以，想要擁有健康又美麗的指甲，第一要務就是勤做指甲的保養。

至於指甲斷裂，絕大多數的原因是保養不當，如：反覆的碰水及局部性外力傷害所造成。此外，睡眠不足、新陳代謝不好、營養攝取不均衡、不當且錯誤的修剪方式、使用含不當溶劑的去光水（即丙酮）或指甲油，也是造成指甲損傷的原因。

陳美娟  
護理師





接著，來談談指甲的分類有：(1)一般型——強壯、平滑、富彈性，呈現粉紅色；(2)乾燥型——指甲邊緣易破碎而形成薄片狀，有裂開與剝落現象；(3)易脆型——非常硬或呈彎曲狀且無彈性，有高度損壞和破裂現象；(4)損傷型——薄弱柔軟，破裂且無光澤。

指甲的健康程度可由以下幾點來考慮：

#### 一、指甲的強韌度

可以用其他手指的指腹輕壓指甲尖，若略為彎曲表示硬度適中，若能輕易彎曲則表示指甲不太健康。

#### 二、指甲板是否出現溝痕

由側面觀察指甲面，如果出現溝痕表示健康狀況不佳或有老化情形。

#### 三、指甲色澤

指甲通常呈現粉紅色，有時因過度使用指甲油或去光水，反會使指甲變黃、乾燥。

#### 四、指甲周圍皮膚

若指甲邊緣的皮膚常出現乾燥或粗粗的，就表示需要保養及按摩手腳的皮膚。

目前，彩繪指甲蔚為風尚，適當的指甲彩繪在整體造型上確實有加分的效果，但是在彩繪指甲的同時也要注意指甲的健康，彩繪前一定要先做好護甲的工作，如徹底清潔指甲的污垢、按摩手指及指尖、去除老化的角質、塗抹護甲乳液等等。而在日常生活中就做好指甲的保養是更為重要的，其保養之道如下：

1. 避免將指甲片當作工具。
2. 從事有傷害性的工作時，盡可能戴保護性手套。
3. 美容指甲時，不要傷害指甲上的脆弱組織而造成甲溝炎。
4. 選擇安全成分的指甲美容品，如：選擇指甲油及去光水以不含甲醛或丙酮的為佳，  
以使祛除指甲油後的指甲不會過分乾燥。且建議去光水每周至多只能使用一次，塗  
抹五天的指甲油，最好讓指甲能休息二天，呼吸一下新鮮空氣。

總而言之，一分努力就有一分收穫，每天盡可能依照保養原則來愛惜與照顧您的  
指甲，指甲自然就會美美的，讓您舉手投足間增添個人的風采。

