

表一：部分指甲狀況、潛在問題、可能缺乏的營養素及有助改善的食物

指甲狀況	潛在健康問題	可能缺乏的營養素	有助改善因缺乏相關營養素而引致健康問題的食物	
出現斑點				
白點	一般是由於指甲受傷或受壓後出現，毋須治療。	—	—	
黑點	通常是因為受傷引致甲底出血，會自行痊癒。	—	—	
紅點	可能患上與心臟有關的疾病，例如心臟發炎等。	—	—	
出現紋理	白色直紋或整片甲呈白色	可能由於營養不良、低血蛋白或慢性腎衰竭引致。若出現在長者身上一般為正常生理現象。	—	
	黑色直紋	可能是黑色素細胞在甲床沉澱或良性黑色素痣所致。然而，如黑色直紋持續變黑及/或變寬，或色素滲透至指甲周邊皮膚，便有機會是惡性黑色素瘤的徵兆，患者應盡快諮詢皮膚科醫生的意見。	—	
	橫紋	常見於急性系統性疾病；亦常見於濕疹、皮炎、乾癬或指甲根受傷等問題的患者上。如出現米氏線 (Mee's lines)，即指甲上出現橫向白色條紋，有機會是體內積聚過量重金屬砷或鉍，或與腎功能衰竭有關。部分接受化療的人士亦會出現米氏線。	—	
	橫向凹陷	如出現博氏線 (Beau's lines)，即指甲上出現凹凸不平的橫向溝槽，多與營養不良或接受化療有關。可能因身體曾出現全身性疾病或感染，常見於麻疹、心臟病或神經衰弱症等患者。	維他命B3或鈣	<ul style="list-style-type: none"> 維他命B3：家禽（例如雞肉）、金鯧魚、蘑菇、花生 鈣：乳製品（例如牛奶、乳酪）、堅果、杏仁
呈其他顏色	蒼白色	或患上貧血、肝硬化、慢性腎功能問題或與營養不良相關，反映血紅蛋白低或甲床血液供應不足。	鐵或硒	<ul style="list-style-type: none"> 鐵：紅肉（例如牛肉）、菠菜、扁豆、強化穀物 硒：堅果、魚（例如三文魚）、蛋
	黑色	可能與營養不良相關，亦有可能是甲下出血，甲床黑色素增加、慢性腎功能衰竭、腎上腺功能減退或長期接觸煤焦油。	維他命B12或D	<ul style="list-style-type: none"> 維他命B12：動物性食物、肝臟、強化穀物食品 維他命D：富含脂肪的魚（例如三文魚）、蛋黃、強化乳製品、穀類食物
	紅色	可能與壞血病、缺乏維他命C或甲底腫瘤有關。	維他命C	<ul style="list-style-type: none"> 維他命C：柑橘類水果、甜椒、士多啤梨
	黃色	可能是黃疸型肝炎、慢性出血性疾病、甲狀腺功能減退、腎病綜合症、胡蘿蔔素血症、黃甲綜合症、肺部及支氣管問題。亦可能是太頻密地塗抹指甲油，導致指甲失去自然光澤。	—	—
	綠色	有機會是指甲受綠膿桿菌感染。	—	—
	紫色	血液循環較差，血液未能傳送至四肢末端。	—	—
其他狀況	杵狀指	即指末端指節明顯增寬及增厚，漲大突起，指甲從根部到末端呈弧形隆起，末端指甲向下彎。多見於呼吸系統疾病、心血管疾病或吸收不良綜合症，例如肺癌、支氣管擴張、胸腔腫瘤、肺膿腫、感染性心肌炎、克隆氏病、潰瘍性結腸炎及肝硬化等。	碘或蛋白質	<ul style="list-style-type: none"> 碘：海藻、魚、乳製品、加碘鹽 蛋白質：牛奶、雞肉、魚、蛋、堅果、海鮮、大豆製品
	匙狀指	指甲變薄，中央凹陷，邊緣翹起呈匙狀，表面粗糙有條紋，指甲面向上翻。可能與貧血、壞血病、風濕熱、真菌感染或甲狀腺功能亢進等病症相關。	維他命B2或鐵	<ul style="list-style-type: none"> 維他命B2：蛋、乳製品（例如乳酪）、綠色蔬菜（例如菠菜） 鐵：紅肉（例如牛肉）、菠菜、扁豆、強化穀物
	甲床剝離	可能與「主婦手」、甲溝炎、嚴重手部濕疹或長期浸泡熱水、肥皂液或化學品等因素有關。	維他命B3、鐵或蛋白質	<ul style="list-style-type: none"> 維他命B3：家禽（例如雞肉）、金鯧魚、蘑菇、花生 鐵：紅肉（例如牛肉）、菠菜、扁豆、強化穀物 蛋白質：牛奶、雞肉、魚、蛋、堅果、海鮮、大豆製品
其他狀況	易斷	通常與長期浸泡於熱水、肥皂液或化學品等因素有關，亦可能與營養不良、厭食症或缺乏部分營養素有關。	—	—
	指甲腫脹	或與先天性心臟病、肺部病症如肺癆、支氣管擴張或肺癌等有關。	—	—
	凹洞	未有足夠文獻反映與營養素的關係，惟常見於銀屑病患者。	—	—
	甲薄	—	蛋白質、維他命A、B6、C、D或鈣	<ul style="list-style-type: none"> 蛋白質：牛奶、雞肉、魚、蛋、堅果、海鮮、大豆製品 維他命A：紅蘿蔔、南瓜、菠菜 維他命B6：香蕉、家禽、薯仔 維他命C：柑橘類水果、甜椒、士多啤梨 維他命D：富含脂肪的魚（例如三文魚）、蛋黃、強化乳製品、穀類食物 鈣：乳製品（例如牛奶、乳酪）、堅果、杏仁
沒有月牙	可能與貧血、神經衰弱或低血壓等相關。惟部分人沒有月牙屬正常現象。	—	—	

註 — 表示不適用。