

足部健康

人的腳是由肌肉、筋腱及韌帶等包裹著二十六根骨頭和三十三節關節所組成。這些不同的關節和組織相互協調工作，使腳能發揮行走的功能。我們每天走路，腳承受著很大的壓力，而且是身體上最容易受到損傷的部位。如腳有不適或疾病應加以注意並及時治療，不要掉以輕心。尤其是那些血液循環不良的人、糖尿病及關節炎患者，若發現腳部有問題，更應馬上請醫生或足部專科醫生檢查治療。

常見的足部疾患

足癬（俗稱香港腳）(Athlete's foot)

足癬是一種由真菌（fungus）引起的皮膚感染疾患。通常從腳趾間或腳底開始發病。足癬可通過接觸過患處的手或毛巾等傳播至身體其他部位。其症狀是皮膚爆裂、痕癢、脫皮、紅腫和長皸。溫暖、濕潤及黑暗的環境最適宜真菌生長。為防止感染，應保持雙腳清潔乾爽，尤其是腳趾間，並勤換襪子和鞋子。治療足癬可用不需醫生處方的消真菌粉末或藥膏，或請醫生處方口服或外用藥物。

雞眼及胼皮厚 (Corns and Calluses)

起因是腳部皮膚受到反覆摩擦及施壓，造成皮膚增厚和變硬。長期穿著不合適鞋子和腳骨構造畸形是其發病最主要的原因。雞眼通常生在腳趾間或腳趾邊或上部，而趾皮厚則長在腳底。減低不適或疼痛的方法包括有，穿著舒適的鞋子或放置非藥用的貼布以保護雞眼免生摩擦。切莫自己嘗試割除死皮，或自己塗抹非處方的藥膏，因為有些藥膏含有酸性可破壞皮

膚組織。如症狀不見好轉，可請醫生將雞眼及趾皮厚割除。

内生腳甲 (Ingrown Toenails)

腳甲通常是往外直生的，但若指甲的角或兩邊彎曲或向肌肉內倒生，（常見於大拇趾）則會造成疼痛和紅腫。起因通常是由於剪指甲的方式不正確或穿著太窄的鞋子所致。為防止發生内生腳甲，剪腳甲時應平剪並不要剪得太短，同時要選擇合適的鞋子。如果趾甲周圍的組織發炎，醫生會將部分倒生的腳甲割除並用處方口服藥物或外用消炎藥治療感染。

甲癬（又稱灰趾甲）(Fungal Nails)

灰趾甲是指趾甲受到真菌感染，使趾甲變色及加厚。免疫功能有障礙，糖尿病患者，或曾患過足癬或腳汗大的人士較容易患灰趾甲症。為免患灰趾甲症，應養成良好的足部護理習慣，每次使用修趾甲剪刀時要消毒，盡量避免塗抹趾甲油，以免水分儲留助長真菌生長。在藥房可買到的非處方外用灰趾甲藥物通常療效不夠理想，而醫生處方的口服灰趾甲藥物則效用較好，但需要服食數月後才見成效，況且，這些藥物可能有副作用。在某些情況下，若其它治療方法無效時，必要時可考慮將感染的趾甲割除掉。

腳跟痛 (Heel Pain)

當腳跟骨及鄰近的軟組織受到過度的壓力負荷時就會產生疼痛。起因通常是由於在堅硬的地面上步行，跑步或跳躍等，以及穿著不適當的鞋子，又或身體肥胖過重所造成。扁平足、高

足穹或過度內翻腳的人仕最容易得腳跟痛。長期對連接腳底的組織過度拉扯會造成發炎，疼痛和腳跟骨增生（骨刺）。穿著支撐性能良好的鞋子以及減磅都有助於減輕腳跟痛。治療腳跟痛的方法除了讓腳得到充足休息，做一些特別的伸展運動之外，使用腳跟墊或特製的鞋墊，採用消炎藥和激素注射等均有幫助。

選擇適當鞋子的一些建議：

1. 定期量度腳的尺寸，並最好在晚間當你的腳最脹大的時候量度。
2. 選擇適合你腳形狀的鞋子。
3. 選擇不要過窄，最好比你的腳稍大一些的鞋子。
4. 試穿鞋子的時候應站起來試，並讓拇趾前頭留有半寸左右的隙間。
5. 走幾步看看鞋子是否太鬆或太緊。
6. 選擇低跟的鞋子，（不要超過兩寸），用軟皮製造，不滑型厚底鞋穿著起來安全且舒服，並對雙腳較少傷害。

良好的足部護理習慣：

1. 每天用溫水加肥皂洗雙腳，並徹底抹乾。
2. 每天檢查雙腳，或請家人幫你檢查。
3. 穿著合適的鞋子。
4. 每天替換襪子和鞋子。
5. 不要赤足走路。
6. 避免將腳暴露在寒冷的溫度下。
7. 為保持你的雙腳有良好的血液循環，應做到：
 - 不要抽煙
 - 按摩雙腳
 - 溫水淋浴雙腳
 - 避免坐得太久，尤其不要翹起腿來坐。坐久了應不時站起來，伸展一下或走一走。
 - 坐的時候應將腳擡高。
 - 不要穿太緊的襪褲。

腳是我們身體非常有用的肢體，我們應好好地保養和關心我們的雙腳，使我們能每天健步如飛。

華人社區健康資源中心編譯，2004年版權所有
01/2010年修正

© 2004 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010