

足部健康

Foot Health

人的脚是由肌肉、筋腱及韧带等包裹著二十六根骨头和叁十叁节关节所组成。这些不同的关节和组织相互协调工作，使脚能发挥行走的功能。我们每天走路，脚承受著很大的压力，而且是身体上最容易受到损伤的部位。如脚有不适或疾病应加以注意并及时治疗，不要掉以轻心。尤其是那些血液循环不良的人、糖尿病及关节炎患者，若发现脚部有问题，更应马上请医生或足部专科医生检查治疗。



常见的足部疾患

足癣（俗称香港脚）(Athlete's foot)

足癣是一种由真菌（fungus）引起的皮肤感染疾患。通常从脚趾间或脚底开始发病。足癣可通过接触过患处的手或毛巾等传播至身体其他部位。其症状是皮肤爆裂、痕癢、脱皮、红肿和长胞。温暖，湿润及黑暗的环境最适宜真菌生长。为防止感染，应保持双脚清洁乾爽，尤其是脚趾间，并勤换袜子和鞋子。治疗足癣可用不需医生处方的消真菌粉末或药膏，或请医生处方口服或外用药物。

鸡眼及胼皮厚 (Corns and Calluses)

起因是脚部皮肤受到反覆摩擦及施压，造成皮肤增厚和变硬。长期穿著不合适鞋子和脚骨构造畸形是其发病最主要的原因。鸡眼通常生在脚趾间或脚趾边或上部，而趾皮厚则长在脚底。减低不适或疼痛的方法包括有，穿著舒适的鞋子或放置非药用的贴布以保护鸡眼免生摩擦。切莫自己尝试割除死皮，或自己塗抹非处

方的药膏，因为有些药膏含有酸性可破坏皮肤组织。如症状不见好转，可请医生将鸡眼及趾皮厚割除。

内生脚甲 (Ingrown Toenails)

脚甲通常是往外直生的，但若指甲的角或两边弯曲或向肌肉内倒生，（常见於大拇趾）则会造成疼痛和红肿。起因通常是由於剪指甲的方式不正确或穿著太窄的鞋子所致。为防止发生内生脚甲，剪脚甲时应平剪并不要剪得太短，同时要选择合适的鞋子。如果趾甲周围的组织发炎，医生会将部分倒生的脚甲割除并用处方口服药物或外用消炎药治疗感染。

甲癣（又称灰趾甲）(Fungal Nails)

灰趾甲是指趾甲受到真菌感染，使趾甲变色及加厚。免疫功能有障碍，糖尿病患者，或曾患过足癣或脚汗大的人士较容易患灰趾甲症。为免患灰趾甲症，应养成良好的足部护理习惯，每次使用修趾甲剪刀时要消毒，尽量避免塗抹趾甲油，以免水分储留助长真菌生长。在药房可买到的非处方外用灰趾甲药物通常疗效不够理想，而医生处方的口服灰趾甲药物则效用较好，但需要服食数月後才见成效，况且，这些药物可能有副作用。在某些情况下，若其它治疗方法无效时，必要时可考虑将感染的趾甲割除掉。

脚跟痛 (Heel Pain)

当脚跟骨及邻近的软组织受到过度的压力负荷时就会产生疼痛。起因通常是由於在坚硬的地面上步行，跑步或跳跃等，以及穿著不适当的鞋子，又或身体肥胖过重所造成。扁平足、高足穹或过度内翻脚的人仕最容易得脚跟痛。长

期对连接脚底的组织过度拉扯会造成发炎，疼痛和脚跟骨增生（骨刺）。穿著支撑性能良好的鞋子以及减磅都有助於减轻脚跟痛。治疗脚跟痛的方法除了让脚得到充足休息，做一些特别的伸展运动之外，使用脚跟垫或特製的鞋垫，采用消炎药和激素注射等均有帮助。

选择适当鞋子的一些建议：

1. 定期量度脚的尺寸，并最好在晚间当你的脚最胀大的时候量度。
2. 选择适合你脚形状的鞋子。
3. 选择不要过窄，最好比你的脚稍大一些的鞋子。
4. 试穿鞋子的时候应站起来试，并让脚趾前头留有半寸左右的隙间。
5. 走几步看看鞋子是否太松或太紧。
6. 选择低跟的鞋子，（不要超过两寸），用软皮製造，不滑型厚底鞋穿著起来安全且舒服，并对双脚较少伤害。

良好的足部护理习惯：

1. 每天用温水加肥皂洗双脚，并彻底抹乾。
2. 每天检查双脚，或请家人帮你检查。

3. 穿著合适的鞋子。
4. 每天替换袜子和鞋子。
5. 不要赤足走路。
6. 避免将脚暴露在寒冷的温度下。
7. 为保持你的双脚有良好的血液循环，应做到：
 - 不要抽烟
 - 按摩双脚
 - 温水淋浴双脚
 - 避免坐得太久，尤其不要翘起腿来坐。坐久了应不时站起来，伸展一下或走一走。
 - 坐的时候应将脚擡高。
 - 不要穿太紧的袜裤。

脚是我们身体非常有用的肢体，我们应好好地保养和关心我们的双脚，使我们能每天健步如飞。