



夏日炎炎、艷陽高掛，大家為了減低身體偏促感都會換上薄衣，腳踏的密櫛鞋都會換上涼鞋。假日更會穿上輕便鞋到郊外享受陽光與海灘，但大家可有想過，當腳趾為迎夏日而大解放時，會增加足病機會？今期足病診療師為大家講解夏日常見足病，提醒大家及早預防。

撰文：陳旭英 攝影：楊耀文 設計：張均賢



養和醫院足病診療師
陳家倫



天氣潮濕與夏日活動

夏天足病從何來？

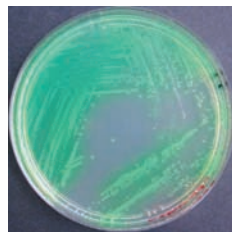
養和醫院足病診療師陳家倫說，夏日由於天氣炎熱關係，的確較容易引發足病。

「由於夏天氣溫高，天氣亦潮濕，致令鞋櫛衛生環境較差，容易焗出汗，鞋櫛易濕，特別是大汗人士，更容易有滋生真菌，引致皮膚感染及趾甲感染等問題。」陳家倫說。

而夏日活動，亦是引發足病的其中一個主因。「夏日活動例如去海灘，有灰甲問題人士的趾甲狀況較差，趾甲與甲牀之間有輕微罅隙，即『離甲』，到沙灘玩樂、游泳時，由於海灘及海水中也帶有細菌，加上患者雙腳有機會未乾透而穿鞋，容易造成感染。而常見的綠膿桿菌，灰甲人士感染後腳趾甲會變成青綠色。最近就診治多個去完沙灘、趾甲變綠色的個案。」



▲ 被綠膿桿菌感染後，趾甲變成綠色。



▲ 常見的綠膿桿菌。

足病要提防



糖尿病人應特別留神

夏日容易有足病，亦與疾病有關連，例如糖尿病患者去海灘，赤腳在沙灘上走可能造成創傷，創傷後如患者有糖尿病併發的周邊神經病變，便使足部末梢神經感覺較遲鈍，因而沒發現傷口，而受傷後又難痊癒。

陳家倫舉例最近有一名糖尿病人求診，他本身腳趾有厚繭（俗稱「枕」），到沙灘後腳趾有創傷，但自己沒有留意，其後經常腳腫，見醫生治療後一直未能痊癒，一年來都有傷口。所以他提醒病人如足部感覺差，例如容易麻痺的要特別留意。

「一般糖尿病人應每年做一次足部檢查，包括檢查感覺、血液循環、足部結構及皮膚等，看是否有潛在問題，如有可及時處理及改善。如本身足部感覺較差的，就不要穿露趾涼鞋，特別去沙灘，有機會被硬物、尖石或玻璃碎等割傷或因地上的高溫而被灼傷，建議穿上運動鞋，像潛水衣物料，讓雙足得到較佳保護。」



▲ 穿着承託力不足的眼子，腳蹠出現腫脹及雞眼，或會引致痛楚。



▲ 糖尿病人若穿着不合適的鞋履，容易造成趾甲創傷。



因應本身問題 慎選鞋履

鞋履在夏天足病亦擔當重要位置，能提供適當保護的鞋履可以減少受傷，相反就會增加受創機會。陳家倫說，很多人夏天為了足部涼快都喜歡穿涼鞋或人字拖，如選購不當就容易刮損腳；而人字拖更不是好選擇。

「人字拖很容易出問題，例如糖尿病或風濕性關節炎病人，本身的腳趾可能已經結構不正常，或可能有些位置的壓力點出現問題，例如爪曲變，或鰐狀趾等，步行時這些位置與地面強烈摩擦。如穿上人字拖，步行時腳趾要特別用力抓住鞋外，亦會產生更多問題，例如腳趾支點及頂位容易疲累，或造成破損、痛楚或起枕。

有些足部結構欠佳如扁平足或拇趾外翻人士，足部本身肌腱易拉傷，穿承托力不足的人字拖，步行時腳趾要用力抓住，拇趾外翻及腳趾部位的受壓情況會更差；另亦較快疲累，腳蹠內側及小腿外側則會痛，足底更會容易有筋膜炎。」陳家倫說。

如要穿着，陳家倫建議可選人字帶較粗及連接點在較後位置的，有些鞋底設計成窩位，支撐力較好，亦是較佳選擇。另外進行腳趾肌力訓練，例如用腳趾夾毛巾，或以橡皮圈套在五隻腳趾增加阻力來做伸展運動，都可以改善腳趾活動能力，減少受傷。



◀ 或引致腳趾內翻。



◀ 穿着過緊的人字拖有機會形成爪型腳。



女士修甲 風險高

女士們在夏天為了能令雙腳更漂亮，可能會光顧美甲中心進行修甲，陳家倫並不建議。但如一定要修，建議帶同自己的一套私人修甲用具，同時提醒修甲師在過程中，趾甲兩邊不要剪得太入。避免修甲時有機會流血，要不然便有機會被細菌或血液相關的感染。

修甲過程中會進行磨甲，如用具或技術不當，亦容易增加感染風險。

掃趾甲油時亦要留意不應太厚及留太長時間，最好兩次之間要讓趾甲休息，因為化學物質長時間停留在甲上會令甲層變得鬆散，趾甲會愈來愈脆弱、披口、變黃等。而趾甲披口後，容易受真菌入侵，形成灰甲。☹



▲ 女士們在美容店進行修腳甲時，最好使用自攜修甲用品，並提醒修甲師勿剪太貼。



▲ 甲油會阻礙趾甲呼吸，影響趾甲健康。



夏日



夏日換鞋 減損傷

一天內穿着不同鞋履，大家或會嫌麻煩，但這正是夏日護足要點。

陳家倫說，女士們日常穿的高跟鞋並不健康，亦容易造成創傷，最好不要穿這類鞋，或盡量少穿。他明白女士們很難做到，故建議要步行要長時間站立就穿舒適的平底鞋或矮跟鞋，要出席重要約會或場合時才換上高跟鞋。

有些人腳汗多，亦建議攜帶多一對鞋放置在辦公室，一對外出時穿着，當回到辦公室後換另一對。如嚴重大汗的，可能在步行一段時間便感到腳濕，建議多帶一對襪子，有需要時即時換襪，或用酒精抹腳，減少真菌感染。如本身足部有問題人士，就要更注意鞋內乾爽。



▲ 前往沙灘遊玩時，可穿着水上活動鞋保護雙足。