

## 銀髮族足部保健之道

民生報/文/白淳升

腳就像人體的一面鏡子，可以反映出身體老化的情況，隨著年齡的增長，足部的變化會對我們產生極深遠的影響。嚴重的足部問題可能讓一個人失去活動的能力，甚至無法獨立生活。所以，認識常見的足部問題，並維護足部的正常功能，應是每一位年長者好好重視的課題。

在身體老化的過程中，最明顯的足部變化莫過於皮膚的改變。皮膚變乾燥、缺乏彈性，表皮溫度下降及可能產生過度角質化…等的現象，都是常見的足部皮膚退化。由於缺乏「水和作用」和「潤滑」，使皮膚變得乾燥，皮膚細胞的彈性分子因老化而漸失去彈力，使得皮膚變得較沒彈性；血液循環變差、腿部和足背的毛髮脫落、皮膚溫度下降，退化的皮膚更容易因不當的磨擦而產生角質化增厚，此皮膚增厚的現象較常見，於腳後跟和前腳掌底部，可能因走路踩到此區域，而感到不舒服。此外，趾甲會增厚，但易破碎，若穿著太小或太窄的鞋子，則容易增加趾甲斷裂的危險。

一般而言，年長者的腳會變寬，此乃因拇趾外翻變形或前腳掌橫腳弓塌陷所致。腳趾容易出現爪形趾或錘形趾等變形，導致無法穿著一般款式的鞋，肥胖或因血管問題所引起的水腫，會改變腳的外形，進而影響其所選擇鞋子的大小。感覺異常是另一個常見的問題，對壓力或溫度的敏感度下降，使年長者無法對高溫/低溫或壓力做出適當的反應，容易出現燙傷或壓迫傷害，關節活動度下降，肌肉力量減少，動作控制能力降低，都容易影響年長者的行動能力，並可能造成跌倒。此外，血管壁彈性減弱，血流阻力增加，都會進一步影響足部的循環。骨質密度的降低，也會讓足部的骨頭，承受壓力的能力下降，增加產生骨折的機率。