

繭

By Dr. Chun-Shun Pai

概要：繭是皮膚角質化的現象，常是因爲不正常壓力所造成。

原因：穿著高跟的鞋子、扁平足、高弓足、肥胖、骨頭異常突出、腳底脂肪墊萎縮...等都容易造成皮膚承受不正常 / 磨擦壓力。如果穿上不合腳的鞋子，當鞋子與皮膚磨擦發熱時，皮膚就會起水泡以防止受到高溫的迫害，皮膚爲保護腳而增厚角質層就會形成一層又厚又硬的繭。

症狀：繭常發生於腳底蹠骨頭，足跟和大腳趾內側等位置，輕微的繭不會產生任何不適，較嚴重的可能會有疼痛的現象。走路的步態的不同使某個部位長期受到磨擦或壓迫造成足部長繭的部位也會不同。

治療：腳底長繭有時會產生壓痛的感覺，在不引起化膿的前提下，此時建議可用熱水浸泡雙腳，使腳底的皮膚較柔軟，然後使用藥局賣的去繭專用剪刀將繭除去。更簡單的方法，可以貼上讓角質軟化的藥（斯比爾膏）後再削掉。若合併有不正常足部動作時，（扁平足過度內旋或空凹足不正常外旋）可建議使用，特殊鞋墊以改善不正常壓力。

預防：選擇適合自己腳型的鞋子以避免不正常的壓迫和磨擦。常常於洗澡時護理自己的足部，在足部皮膚還柔軟的時候用浮石磨掉增厚的角質層，並於洗澡後擦乾足部以潤膚乳液按摩。

鞋子：建議選擇低跟的鞋跟、不會擠腳的合腳鞋，其鞋內襯可放吸收磨擦力的鞋墊、放置特殊釋壓墊或經由特製的鞋墊用來控制不正常的足部動作，以降低不當磨擦力的程度