

雞眼

By Dr. Chun-Shun Pai

概要：雞眼最常發生在腳的小趾外側，因為這個地方與鞋子摩擦最頻繁的所在，其次為腳底或者是足部的足根部全身重量的著力點，承受壓力的骨頭下方；腳趾的第4趾及第5趾（腳趾之間）之間的雞眼，通常其顏色蒼白，而我們又可以將其稱之為軟性雞眼。而腳部其他部位的雞眼呈肉色，並且是結實的。

原因：雞眼的形成是由於慢性的摩擦或長期的壓力壓迫所造成的皮膚過度角質化的結果（角質化的壞死組織），如果腳底的某部分不斷地受到壓迫，在腳趾皮下組織的部位的皮膚會產生豌豆般大小、又厚又硬的顆粒。雖然這是部分角質增殖所造成的，但是變厚的角質會形成楔狀嵌入皮膚深處，如果顆粒變大的話，就會壓迫神經而感到疼痛。這個楔狀顆粒的前端、又厚又硬的部分，正式的名稱是「雞眼」。常見的發生原因大部分是由於穿不合腳的鞋、有變形的腳趾（如錘形足）穿太緊的襪子，和長時間行走時腳和鞋子摩擦，或甚至是腳內相鄰的骨頭彼此摩擦引起的。其他造成原因包括走路時姿勢不正確或壓力負荷點不平衡、足趾生長方向不正常、腳橫向寬度較長，或因慢性關節炎等致骨骼尖端不斷地碰觸壓迫皮膚，久而久之由小的角質栓塞變成了雞眼。

症狀：雞眼發生的位置常見於腳趾關節部份或腳趾間雞眼常有一個核心，此處是最為疼痛的部位，有時核心周圍會有紅腫的現象。

治療：治療雞眼時要將堅硬的核心取出，因此根治的方法是由專科醫生行科手切除。但若想根本根除雞眼，惟有穿合腳的鞋子，或是使用特殊結構的功能鞋墊來減輕腳底所受的壓力。大部分人都會使用市面上販售的雞眼貼布、藥膏、或其他水楊酸產品，但是使用這類藥品時，應僅用在有問題的部位，勿接觸周圍的皮膚，其實這些東西不外是酸性化學物質，它們無法區分雞眼、厚繭及正常細胞，因此其雖然能侵蝕雞眼及厚繭，但是也會破壞正常細胞造成灼傷甚至潰瘍；所以特別在糖尿病患者或周邊血液循環有毛病的人，千萬勿嘗試切勿自行處理雞眼及厚繭，否則會得不償失，最後甚至會淪到截肢的命運。

鞋子：一雙合腳的鞋子可幫助你雙腳的腳趾不受到壓迫或者是出現摩擦的情形。我們可以在可能受到摩擦的區域，使用適當保護用的墊子，你可以在買鞋子的時候，選擇內部襯有護墊的鞋子。在腳趾與腳趾間，放上一些保護用的棉墊。腳部容易冒汗的地方，你可以試著放置一些棉墊來吸取汗水。在鞋子內側放置一些放置特殊釋壓墊，可以幫助你減輕你的腳趾與鞋子摩擦力或使用特製的鞋墊來控制不正常的動作，減少不正常壓力的程度。若是女性應避免穿高跟鞋，建議您穿尺碼相符且無過高鞋跟的鞋子。