



生活由各式各样的路组成。作家三毛曾说 路 这个字是由 足 和 各 两部分组成,足即表示路是用脚走出来的。不可否认,脚给人们行走江湖提供了更多可能。可是,作为离心脏最远的身体部位,脚的存在感往往没有身体其他部位强。又因为它时常披着鞋子的外衣,所以一旦发生病痛,它不易被人察觉或容易被人忽视。

最近,有网络传言说足部出现的问题与穿鞋有很大关系,为此,记者专程邀请市一医骨科副主任医师胡逞颖为大家答疑解惑。

□记者 章琛
见习记者 吕鹏 卢晨冰

给孩子买鞋大一码?平底鞋就一定好? 你不得不知的鞋与脚的故事

那些因穿鞋不当引起的疾病

嵌甲或许成了青春中的伤痛

Q 张涛 年龄 14岁

我是一名初中生,和大部分男生一样,热爱篮球,喜欢詹姆斯。只要能上球场,外在的行头对于我来说并不是那么重要。有时在家的时候,球友们振臂一呼,我立马从鞋柜里随便拎出一双鞋穿上就直奔球

A:胡逞颖

我们通常称这种症状为嵌甲症。什么是嵌甲?通俗地说就是趾甲嵌入了肉里,绝大多数嵌甲发生在足拇趾甲,情况严重时还会发生感染,从而引起甲沟炎。

引起嵌甲症的原因有很多,穿鞋不当或穿鞋过紧是其中一个重要原因。中学生一般是嵌甲症的多发群体。有些人长时间穿尖头、高跟、瘦型的鞋,或者穿太紧的鞋都容易使鞋挤压足趾,趾甲侧边受压迫而向

场。为了打球时好使力,鞋子也会选择稍微紧一些的。可是最近,我发现我的大脚趾越来越痛,脚趾甲仿佛陷进了肉里,一碰就疼。大脚趾周围的皮肤已经有点发烂的迹象,现在别说打球,连走路都困难。

趾甲周边皮肤里生长,经过摩擦后会出现肿胀,加上有些人在剪脚趾甲时边缘修剪得过深、过低,都会使嵌甲加重。

有些中学生熬过一段时间,嵌甲症状会减轻或好转,但是如果不幸中招,在选鞋上就要比较宽松的鞋。有轻微炎症的,可用碘酊涂搽或用酒精湿敷甲沟部位,或外用银粉散、芙蓉膏、鱼肝脂软膏后包扎。对局部已化脓者,建议看医生。

拇外翻 打破了女性长久 驻足 的美丽

Q 王琳琳 年龄 25岁

我是一位已经工作了三年的公司职员。因为工作需要,穿高跟鞋成了我的工作必备。

以前觉得女生穿高跟鞋挺美的,现在穿多了

A:胡逞颖

拇外翻是一种在生活中非常常见的足病,一般多发于女性身上。它有先天和后天之分,部分有先天遗传因素,而后天多是由于错误的穿鞋方式造成的。

拇外翻的患者通常拇趾向外撇,而大拇趾的跟部又向内收,使得前脚像个三角形的大蛇头。引起这种现象的主要原因是由于长时间穿着高跟、尖头皮鞋。

尖头鞋的前部呈三角形,迫使脚前部强塞入一个窄小的三角形区域内,再加上鞋面是没有弹性的皮

鞋,脚趾被迫外翻,小趾则内翻。而高跟鞋又使得脚部承受的压力加大,关节处的韧带过分拉长,时间长了维持足部骨骼稳定的脚拇趾韧带软组织出现外翻畸形,最后造成骨骼永久性的拇趾外翻畸形。

出现这种畸形后不仅使足内侧出现大骨拐,而且日久会使足底的负重点出现改变,出现不能长距离行走,足趾疼痛、两脚边出现老茧等,严重者不得不通过手术才能矫正。

腰也跟着不舒服。最让我头痛又尴尬的是,我现在的脚长得特别难看,去医院检查后都说是拇外翻。

有些鞋或可搭配支具预防、治疗疾病

65岁的林国勇每天都会去附近公园里走一走。女儿知道他喜欢散步,特地给他买了许多鞋。

可是,林国勇总感觉女儿买的鞋好像比他原先的鞋码大。同时,他走路没多久,就会感到疲劳,时不时足部也会跟着痛起来。于是,林国勇去看了医生。医生告诉他,他的情况是因为足弓塌陷引起的。

胡逞颖医师表示,中老年人随着年龄的增长,足

部会发生退变,足弓塌陷是其中一种常见情况。针对该情况,可以选择一些足底支撑性比较好的硬底鞋,或者使用足弓垫来缓解疼痛,防止足部肌腱劳损、关节炎等发生。

一些平足人士还可以使用足弓垫作为辅助工具。另外,足跟垫、分指垫等这些支具对于保护和减轻相应部位的压力疼痛也有一定作用。

误区

1. 软底越软越好。

老人们常说,鞋底越软的鞋越舒服,其实并不完全正确。首先,鞋底软,应该软在前掌弯曲的部位,而不是鞋前后对折部分。其次,很软的鞋底反而对地没有蹬力。此外,底软的鞋,相对来说会比较薄,鞋的减震性并不好。

2. 穿平底鞋不会对身体有影响。

有些女生认为,既然穿高跟鞋不健康,那么就穿平底鞋好了。其实不然,超薄的平底鞋并不能应付脚底板需要承受的压力。

人在行走时,脚跟着地的冲击力可以沿着腿骨、脊柱,直达头部。胡逞颖医师说,鞋底过低,会导致脚着地的瞬间全身体重多达60%的重量压在后跟上。行走时间久了,上传的冲击力会引起足踝、膝、髌关节等部位的疼痛。甚至会加速足底韧带和骨组织退化。

此外,有些足病患者,薄底的平底鞋对他们的身体会产生不好的效果,穿稍微带些坡跟的鞋子是必要的。

3. 给孩子买鞋买大一码。

孩子处于生长发育期。许多家长迎来孩子成长的同时,也会小小地抱怨,孩子真是一天一个样,刚买的鞋子过一段日子就又不能穿了。于是,一些家长干脆就给孩子买大一码的鞋。

胡逞颖医师提醒各位家长,这种做法并不可取。因为孩子在穿着过大的鞋子走路时,脚得不到固定,这会影响到孩子的走路姿势和足部的正常发育,甚至还会因为摔倒等引起更大的伤害。

贴士

1. 鞋选择宽松为宜,足弓处最好有支撑。
2. 鞋底要有弹性,可以具备缓冲作用。
3. 鞋跟要软,不能磨脚后跟。
4. 鞋的通风透气性也很重要。