



腳後跟皮膚乾燥不敢穿涼鞋

恩主公醫院皮膚科暨美容醫學中心主任 王綺嫻

夏天到了，各式涼鞋出動，腳趾頭跟腳後跟露出來透透氣，要怎麼保養，才能美美的穿涼鞋呢？

腳後跟皮膚的角質層特別厚，大約是前手臂內側的七到十倍。增厚的角質層，讓腳後跟可以承受全身的重量，在站立及走路時，不會因負重及摩擦而破損；但也讓皮膚看起來粗糙沒有光澤。

腳部的皮膚有很多小汗腺負責排汗，但卻很少皮脂腺，導致大量水分流失，特別容易乾燥。研究指出，35歲以後，角質代謝能力及皮膚保水能力下降，腳後跟的皮膚會開始變得乾燥，角質堆積硬化後，也容易出現小裂傷。

腳後跟裂傷，行走時會導致疼痛，且不容易癒合。患者形容，每走一步就像被刀割一次那樣痛苦。在梅雨季節，還可能因為腳部接觸積水髒污，傷口細菌感染導致蜂窩組織炎，值得大家特別注意。

根據韓國的研究，在腳後跟塗抹含甘油的保濕劑，15分鐘後，皮膚的含水量就會上升。以下根據腳後跟乾燥程度建議不同的保養方式。

輕度乾燥，外觀可見皮膚紋理增加。每天洗澡後或睡覺前，在腳後跟塗抹保濕乳液或乳霜。

中度乾燥，觸摸可感覺皮膚粗糙及增厚，但未有裂傷。每天早晚塗抹保濕劑或凡士林。塗抹保濕產品後，用保鮮膜包覆十五分鐘，可加強保濕效果。視增厚狀況使用含有尿素、果酸或水楊酸的產品，可改善皮膚角質堆積情形。



重度腳後跟皮膚乾燥合併裂傷



使用濕敷療法一週，角質增厚情形改善

重度乾燥，皮膚外觀可見白色線條，角質堆積變淺黃色且合併裂傷。裂傷處塗抹抗生素藥膏，配合人工皮等敷料使用，可減輕疼痛。傷口癒合後可使用濕敷療法改善角質堆積，塗抹尿素及水楊酸的產品後，覆蓋微濕的紗布，再以乾燥



的紗布包紮，讓微濕的紗布軟化浸潤乾燥的角質，幫助藥物滲透發揮作用。待角質厚度變薄後，規律塗抹保濕產品。

皮膚角質代謝全年無休，因此腳後跟的保養也需持之以恆。