走路像踩刀尖？打响秋冬“脚后跟保卫战”

□王奇飒



秋冬一到，脚后跟就“裂开”——袜子被钩丝，床单被刮得沙沙响，走路时脚跟像踩在刀尖上疼得不敢用力？脱下鞋一看，脚后跟又干又硬，甚至裂开一道道深浅不一的纹路……近期，因脚后跟干裂去皮肤科就诊的患者明显增多，有些人的足跟裂口不仅导致走路疼痛，还出现了渗血症状，甚至引发感染的情况。今天，皮肤科医生就带大家一起打响秋冬季的“脚后跟保卫战”。

秋冬季脚后跟更易开裂

脚后跟的皮肤本身没有皮脂腺，油脂分泌少，角质层又很厚。秋冬季空气干燥，会导致皮脂分泌进一步减少，皮肤失去弹性。再加上脚后跟每天承受全身重量，走路时反复牵拉，干燥的角质层就容易“绷不住”，从而出现干燥脱屑，有时从一条细纹发展成了裂口。

很多人觉得多泡脚或用热水烫脚能改善足跟干裂，甚至杀菌。但其实泡太久反而会使本就稀少的皮脂进一步减少，让皮肤更加干燥。

这些人群更容易中招

脚后跟干裂算是比较常见的小毛病，但疼起来真是影响生活，看着干燥粗糙的足跟也很影响心情。以下人群更容易出现足跟开裂的情况。

中老年人皮脂分泌减退，是足跟干裂的主要人群。此外，常穿凉鞋拖鞋、长期站立行走、体重偏大的人，以及糖尿病患者、甲状腺功能减退者，容易让脚后跟更“受伤”。这里需要特别提醒一下：脚后跟经常干裂的糖尿病患者，皮损很容易迁延不愈或进一步加重，更须认真对待。如果已经干燥开裂，别硬扛，按皮损程度护理，该就医时别犹豫。

日常养护保湿减负两手抓

要想收获平滑的脚后跟，谨记“把工夫下在平时”！预防足跟开裂的核心原则是“保湿+减负”。每天洗脚后，趁皮肤还湿润，立即涂抹含尿素、凡士林或神经酰胺的护足霜。尿素能够软化角质，凡士林的锁水效果比较好。涂完后穿上透气棉袜待一会儿效果更佳。注意洗脚时水温不要太高，避免使用碱性强的肥皂。

与此同时，鞋子要选择后跟有缓冲、包裹性好的，减少局部摩擦。如果已经出现厚茧，不要自行用剪刀剪或手撕，可在洗脚时用磨脚石轻轻打磨。此外，秋冬季干燥，适量多饮水，室内可用加湿器，也有一定帮助。

足跟受损分级处置

对于已经变得粗糙甚至开裂的足跟，需按皮损程度进行相应的处理。

如果脚后跟只是干燥起皮、浅表细纹，坚持前文提到的日常保湿护理，通常一两周就能改善。若足跟裂口较深、走路有痛感，可先用温水洗脚保持双足清洁干净，擦干后用含尿素或水杨酸的软膏软化角质，再涂抹一层凡士林并按摩吸收。别忘在裂口位置再涂一层外用抗生素软膏，如红霉素、金霉素、莫匹罗星等。最后用保鲜膜或棉袜包裹一晚，促进创面愈合。

注意！水杨酸不适合糖尿病患者和血液循环差的人。如果裂口出血、红肿、流脓，或按以上方法护理两周但效果欠佳者应及时就医。再次强调，糖尿病患者一旦发现脚后跟裂口，建议尽早就医。

来源：人民网

