

摩擦引起 水泡

運動員的苦惱



“水泡”是最常見的一種運動傷害，處理不當，可能帶來很大的苦惱。

運動引起的傷害最常見的是什麼呢？也許有人說應該是踝關節扭傷吧？或者是碰撞引起的挫傷吧？其實以發生率的高低來比較時，居第一位的應當是手脚的水泡。不論你是運動員，或只是愛好運動的人，幾乎沒有一個人避免得了，在他的運動生涯當中不會發生至少一處的水泡。

千萬不要忽視這些水泡的產生，如果處理不當的話，可能給你帶來相當大的痛苦或不便！更令人頭痛的，即使是非常優秀的運動員也會發生水泡

，有時甚至會影響其訓練或比賽的進行。

因此本文將介紹發生水泡的原因，及如何加以預防。萬一發生了，如何給予適當的處置以加速癒合，不致影響日常生活的活動及運動的進行。

特殊部位出現

並不是全身任何一處皮膚都會產生水泡，這種由於運動摩擦引起的水泡只會在特殊的部位出現。

首先，它的皮膚必須具有較厚的角質層，才能經得起摩擦力的刺激。大部分身體表皮的角質層都很薄，一旦遇到反覆性的摩擦往往就脫皮，把整個角質層及一部分的表皮一起脫下來。唯有像手掌和腳底這種具有較厚的角質層的部位，才有機會由於運動摩擦而起水泡，因為它的水泡頂部並沒有脫落的緣故。

馬拉松選手的腳底會起水泡，但同樣常受摩擦的鼠蹊部（腹股溝部分）及腋窩只會發紅或脫皮，而幾乎不會起水泡，其理由便是這些部位的角質層厚度不同。

另一個特點，易起水泡的皮膚往往和深部組織黏得較緊

，受到摩擦時，不能和最表面的皮膚一起移動，因此在兩層皮膚之間，會產生不同的方向的作用力而裂開，組織液便迅速進入此裂縫而形成水泡。這種情形常見於手掌、腳底、及腳趾的側面或上面。

此外有幾種外在的因素也會影響水泡的生成。非常乾燥的皮膚，或非常潮濕的皮膚。它們的摩擦力較小，產生皮膚裂開的作用力也較小。相對的，適度潮濕的皮膚（如打完兩局網球開始冒汗的腳底）最容易起水泡。

雖然這種水泡不是一種高溫引起的燙傷，但有人發現如果皮膚的溫度增高時，產生水泡的速度較快，也許運動員的鞋子及手套內的溫度較高，也和水泡的發生有關。

體液血清相似

運動摩擦引起的水泡，可分為兩個時期：第一期是在表皮的中上層出現裂縫，造成局部細胞的壞死。第二期是液體進入表皮內的裂縫。

這種水泡內的液體和血清有點相似，但鈣離子、白蛋白及某些免疫性球蛋白的成份不同，表示它可能是主動性的輸送，或選擇性的滲透的結果。

到目前為止仍不清楚：為什麼這種水泡總在表皮的同一層發生？有位學者提出一種很有趣的解釋：他認為這種在皮膚摩擦引起的撕裂性作用力，會使表皮細胞發生機械性的疲勞，因此造成細胞之間的分離，產生局部性的表皮壞死。他相信溫度上升會有影響，但他反對其他較複雜的理論：酵素

的作用，或缺血造成局部細胞的壞死，然後形成水泡。

大多數的人對這種偶然發生的水泡並不重視，往往貼上紗布或膠布就不再理它，頂多幾天不運動便顯得不很嚴重了。但是這種處理的方法是最理想的嗎？

保留水泡表皮

最好的方法應當是保留水泡的頂部表皮，在頭一天以乾淨無菌的空針將液體抽光，最多可抽3次，這樣能使水泡的頂部和底部重新相連，不僅使疼痛不便減至最低，又可預防細菌感染。

第二度燒傷的研究證實上述看法，並且顯示如果水泡頂部完整的話，表皮可以再生得較恰當；如果傷口沒有表皮覆蓋的話，由於脫水的緣故，會使更多的表皮及真皮損壞。完整的表皮頂部也能預防痂皮的產生，而痂皮會阻止表皮移動，妨害傷口的癒合。

基於上述的理由，應當保持水泡頂部表皮的完整，並在24小時內盡快抽光裏面的液體

。雖然有人建議在水泡頂部扎幾個小洞，讓液體能自由外流，但這種作法並不理想，因為底部脫水太乾的話，反而會妨害癒合的速度，同時太多的小洞，失去頂部表皮保護的作用，反而容易發生細菌性感染。

利用軟墊保護

一旦水泡的頂部和底部貼住之後，疼痛便會消失，但這樣還不好，因為再受到輕微的摩擦時，可能再分開而使水泡擴大。因此在表皮尚未完全再生之前，須用保護的護墊來減少這種可能性。

國外有一種“軟皮墊”，它的底層有黏性，能黏住皮膚，而上層軟墊有保護作用，可預防再受傷。最好的方法是先用小紗布蓋在水泡上，然後再用這種“軟皮墊”蓋在小紗布上，這樣要拿掉“軟皮墊”時，才不致將水泡的頂部表皮一起撕下來。若買不到這種特殊的軟皮墊，在小紗布上貼一層較厚的紗布或棉墊也行，只要在更換時小心，不要把水泡弄破就行。

很多運動員在運動中產生水泡時仍不停下休息，常運動到水泡頂部被整個撕下而疼痛時才休息，這種情形一定要用保護性的墊子來蓋住傷口才行。很不幸的是，沒有一種人工合成的代用品比天生的皮膚更好！

黴素軟膏有效

幾年前曾發現一種塑膠的物質（cyano acrylates）很好，它很容易蓋住傷口，對水泡底部的刺激性極小，不會引起發炎，用一次能貼緊傷口達數週之久。看起來這似乎是很理想的人造皮，但很遺憾的是它可能會使動物生癌，因此無法上市應用於人類，而從此也沒有再發明類似的產品。

市面上也有一些軟膏或噴劑宣稱對水泡的治療很有效，可惜並沒有客觀的研究報告來支持這種說法。個人的經驗是把地靈黴素（Terramycin）或氯黴素（Chloramphenicol）的軟膏塗在破皮的水泡表面，外面用小紗布或現成的歐凱膠布貼住，也能預防細菌性感染。

96位油脂專家，30道品管，21年專業製油經驗

一點一滴不簡單

統一壹沙拉油

清清如水.....



統一小語：乾淨的心靈，是健康的第一步。

零售者服務專線：(02)7582855·(06)2535064
服務信箱：台南縣永康總場中正路301號



統一企業公司

PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

飛向健康快樂的21世紀