

問：台北市蔡文傑先生

我十分喜愛籃球運動，但苦惱腳部老起水泡，怎麼預防呢？

答：台大醫學院復健科副教授賴金鑫

完全預防水泡的發生，在目前仍作不到，但如果遵照以下的原則及方法去作時，則可減少水泡的發生。

只要運動・不要水泡

最好穿2雙襪子

容易發生水泡的人在運動時最好穿兩雙襪子，最裏面穿一雙薄襪，外面再套一雙普通的運動襪，這樣可以把由於運動摩擦所產生的最大撕裂力集中在兩層襪子之間，而不是發生在表皮。

喜歡徒步旅行的人常穿兩雙襪子，裏面是較薄的羊毛襪，外面是較厚的羊毛襪，這樣流汗時會被羊毛襪吸乾，使腳經常保持乾燥，比較不易產生水泡。

鞋內放一層防滑的內墊也很有效，可以預防腳的前部在迅速起步或停止的時滑動。在運動前先灑一點乾燥粉在腳底，也能減少濕度而預防水泡的產生。

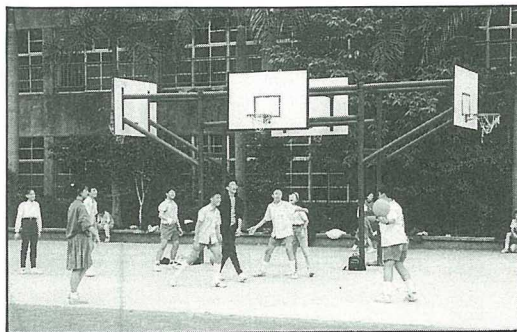
選擇合適的運動鞋

合適的運動鞋非常重要，可以有效地減少水泡的發生。鞋子的後部必須堅實，中部要耐穿，而前方允許蹠趾間關節彎曲的部份要比較柔軟才行。鞋子的最前端和趾尖必須有 $\frac{1}{4}$ 吋（約106公分）的空隙，不可太大或太小。

剛穿一雙新運動鞋時，那些容易起水泡的部位必須先用“軟皮墊”或其他的護墊貼著，塗一點凡士林也有效。另一種逐漸適應新鞋的方法是，頭幾天運動時只穿新鞋幾分鐘，然後慢慢增加每次連續穿的時間。這種方法會使角質層逐漸增厚而不致起水泡，時間一久就會變成繭——天然的皮膚護墊。但這些繭若長得太厚的話也不好，容易變硬而破裂，反而在底下起水泡。因此每隔一段時間，須把太厚的繭稍微削平。

改作其他的運動

某些特殊的人，無論如何預防都沒有辦法預防水泡的發生。這些人可能擁有一種遺傳的毛病——Weber—Cockayne症候群，這是一種體染色體顯性的疾病。這種病人在服兵役時常被軍醫特別注意，因為他們只要作較激烈的運動，往往在腳發生許多水泡，因此被稱為“行軍性水泡”。



他們在青春時期，手脚就經常反覆出現許多水泡，而這些部位也往往較多汗，因此使問題更嚴重。等到較年長之後，才會慢慢地減輕，他們的家人也有類似的毛病。

對這類病人只能給予詳細的病情說明，勸他們改作其他的運動（如：游泳、騎腳踏車），就不會在手脚產生摩擦引起的水泡了。

此外，腳的構造有問題的病人也較易起水泡。譬如：腳趾向下彎曲變形的人，容易在腳趾的背面發生水泡，因為突起的趾背經常會受到鞋子的摩擦。治本的方法是矯正其畸形，否則只能使用護墊來設法預防。