

本周提问： 足部健康与选鞋问题

健康有问题？

把问题电邮到

zbnw@sph.com.sg,

我们请专家帮你解答。

请在Subject栏目上注明：周刊健康百科，并附上姓名、年龄、性别及联络方式。



潘韵妃

陈笃生医院
足部医疗师

报道 孙慧纹

sweehw@sph.com.sg

问 如果想要买一双适合跑步的运动鞋应该注意些什么？曾有足疗师说我有足部内旋过度的情况，请问这会影响所选择的运动鞋吗？另外，鞋子是否有足弓垫对足部健康重要吗？对于经常要长时间穿着跑步鞋的人，有什么建议或贴士？

答 选购鞋子前，要提醒自己一双鞋的实际尺寸和合脚程度不应仅仅取决于鞋号的大小，而是要考虑到以下几点：

- 鞋后跟坚固，如在用拇指按压时，不会扁塌凹陷。
- 鞋身稳固，避免选那些容易被外力扭转的鞋子。
- 有鞋带或贴扣带（velcro）可调节松紧，将鞋子充分固定在双脚和脚踝上，防止双脚在鞋中过度移动。
- 确保鞋子合脚，鞋子的长度应该比最长的脚趾长一个拇指的宽度，而鞋子宽度应足够扭动脚趾以及稍微能捏起鞋子前端部分。

此外，买鞋的最佳时机是在接近一天结束的时候。因为经过一整天的行走和站立等负重活动后，往往会有更多血液流向脚部，导致足部变得有些肿胀。这时候试鞋能确保经过体力活动后，所选的鞋子依然合脚。

根据足内旋过度或不足选鞋

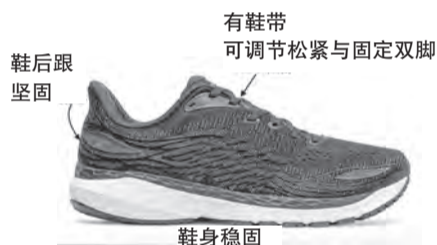
一般上，人们在行走或跑步时，脚步在触地前会有一个内旋的动作，以减少冲击力，但是如果有足内旋过度（overpronation，也称足外翻）的情况，导致足弓过度塌陷，就建议选择的跑步鞋属于能提供支撑力，限制脚步过度翻转的稳定鞋款。过度内旋的症状还包括足弓下和足跟部位疼痛

买鞋的最佳时机是在接近一天结束的时候，这能确保经过体力活动后，所选的鞋子依然合脚。（iStock图片）



买鞋挑对时间才合脚

我们每天都要走路，双脚承受的压力大，因此为脚部提供良好的支撑和适当的护理非常重要。具备良好支撑的鞋子有助于维持足部的稳定，帮助我们减少受伤的风险。



购买鞋子时也要注意鞋后跟是否坚固、有鞋带或贴扣带可调节松紧与固定双脚，以及鞋身的稳固程度。（受访者提供）

或酸痛，甚至是脚踝或胫骨周围感到疼痛。

另一方面，若是面对内旋不足（underpronation，也称足内翻）的情况，所选择的鞋子可偏向中性型跑步鞋（neutral shoes）。

足弓垫避免足部重复性劳损

鞋内的足弓垫具有一定的作用，可以防止足弓过度塌陷，并有助于避免足部的重复性劳损。针对扁平足和高弓足群体，无需特别定制运动鞋，只要注意选择的鞋子符合脚型，并可适当支撑足部便可。

选鞋时人们往往也会注意鞋底是否防滑。市面上看到的“钉鞋”，即鞋底前脚掌带有许多细尖的钉子，一般是田径运动员会选鞋的鞋款。这有助于在跑步赛道的路面上提供更多抓力，防止路面打滑的情况发生，并可保持运动员的效率。不过，一般的跑步运动其实无需选购这类钉鞋，只需要注意鞋底的沟纹深且多，确保防滑

性能较好。

长时间穿跑步鞋应每天换袜子

对于经常长时间穿跑步鞋的人来说，要强调的是在穿鞋的同时应该穿上袜子，尤其建议这类群体每天都换上一双干净的袜子。这是因为双脚容易在鞋内出汗，而鞋内过多的水分可能促使真菌或细菌感染发生。

此外，定期清洗鞋子也很重要。不妨用一块酒精抹布清理鞋子内部，帮助清除一些导致异味的微生物，再风干鞋子几个小时，同时避免阳光直射，以免对鞋材造成损害。

知多一点

认识足部真菌感染

脚上出现真菌感染十分常见。这一般可能发生在脚趾间，如出现白色浸渍（maceration），或是在脚底部位有脱皮或鳞状皮肤，有瘙痒甚至是小红斑浮现。真菌感染通常是由潮湿环境，以及不良的卫生习惯或接触污染物质所引起。像是到公共游泳池或是澡堂时，应该尽可能穿上防滑凉鞋，避免光脚在潮湿的地板上走动。

真菌感染的高风险群多为年长者，也包括得长时间穿着紧闭的塑胶靴子待在湿巴刹的小贩，在公园或游泳池等潮湿环境工作的人，以及免疫力低弱、有足部肿胀问题的群体。经过长时间的走动或站立，

由于人们每天走路的频率颇高，这意味着双脚承受的压力相当大。因此，为脚部提供良好的支撑和适当的护理非常重要。具备良好支撑的鞋子有助于维持足部的稳定，并能最大限度地减少受伤的风险。

如上所述，足部护理还包括保持良好的卫生，以防止真菌感染等问题发生。从小处着手，通过简单的日常护理，确保双脚和鞋子清洁干燥，以及穿上跑步鞋时也穿上一双干净的袜子，都有助于提高足部健康，甚至是整体的生活质量。

脚部可能变得肿胀而脚趾间的隙缝变小，便会容易导致汗水残留其中，容易引起真菌感染。

一般治疗真菌感染的药物可在药房购买。若足部容易出汗，也可考虑在药房购买抗真菌药粉，并在穿袜子前涂抹药粉在袜子内侧。若是已有真菌感染问题，可考虑使用抗真菌外敷药膏。

若是指甲有真菌感染，则可选择用抗真菌指甲油剂（antifungal nail lacquers），但如果不清楚如何使用这类抗真菌产品，建议事先咨询医疗人员或药剂师。要注意的是，受真菌感染的指甲，比受真菌感染的皮肤还难以治疗，因为真菌是潜藏在指甲内。如果感染情况依旧，建议看皮肤科医生或是足疗师。