

雞眼可以自己割嗎？

倪承華

護理師

當您與別人握手時，您的手會刮人嗎？或是穿的鞋不合腳，壓迫之後會有疼痛感？我們手掌、腳掌的硬皮處，出現了像是「會痛的眼睛」，也就是所謂的「雞眼」而刺痛難耐。究竟，雞眼是什麼東西？可以自己割嗎？

雞眼，主要是因為腳底接觸鞋面的部位出現局部過度受壓或摩擦而造成的，最常見的就是發生在所穿的鞋子內部不舒適或是不合人體工學，造成某個部位重複受壓，長時間下來，自然會在腳底某處形成角質增生（厚繭），若不去理會它，還會一直往皮膚內長，形成一個硬塊，走起路來就會出現疼痛、行走困難，有時還會因怕某一雞眼處疼痛，而導致腳底其他部位的過度受壓，形成多處的雞眼，影響步行。

雞眼最常發生在小腳趾頭的外緣，此處是足部點狀接觸面最頻繁的接處點。其次是足底承受壓力的骨頭下方皮膚處，此處也是最叫人無法忍受的部位，每當走路時就會感覺到它的存在，有時往往還不只一處，令人煩惱。另外，雞眼也會發生在兩趾骨間相互摩擦處，或是長在手部的掌面握手把處。

造成雞眼的原因包括：(1)不合腳的鞋子；(2)走路姿勢不正確，導致足部壓力點不平衡；(3)慢性關節炎、關節變形；(4)腳趾骨生

長方向不正常，長期壓迫點狀皮膚；(5)腳橫向寬度大者。

雞眼是否一定要治療，取決於個人對於雞眼的耐受力與雞眼生長的位置。一般而言，如果雞眼長在兩足趾間或小足趾外緣，多數人會用剪刀或刀子自行剝除角質層，並將黃褐色透明的中央硬塊挖出來，只是千萬要注意所使用的剪刀或刀子等工具，應採用不鏽鋼材質，事先也應做好初步的消毒工作。動剪刀前要先洗手，而雞眼部分也要先用熱水泡後才可動手割除，注意千萬不可以剪到流血，如此才能降低感染機率。另外，特別要注意的一點，就是有糖尿病的人，請勿自己處理雞眼，因為此類病人的視力及末端肢體感覺常有一定程度的障礙，較容易流血且感覺不出來，故糖尿病患者切勿嘗試自己動手。

至於割雞眼的動作通常不會一次就 OK，是需要長期抗戰的，每長出厚厚的角質時，就要修皮一次，因此，除了要不怕痛，還要有閒功夫，才能夠向雞眼宣戰。如果雞眼非常繁多而茂盛，且位置長在腳底時，大部分的人才會求助於外科醫師，只是外科切除也非萬靈丹。由於雞眼主要是因為腳與鞋子摩擦不當的受力所造成的，故最有效的預防就是選擇一雙合身、柔軟、有厚鞋墊的鞋子，減少足部在鞋子中摩擦的機會，如此就可以避免常常與雞眼奮戰了。

