

## 穿高跟鞋有害健康？

愛美是女性的天性，爲了追求婀娜多姿的足下風光，很多女性，爲追求時髦流行，或因工作需要，常常喜歡穿著窄小的尖頭高跟鞋。這類尖細窄小的鞋頭設計，雖然有著吸引人的美麗外觀，但長久穿著下，卻可能造成腳趾和足部的壓力，致使小腿靜脈曲張、脊椎受傷、腳踝受傷及大拇趾外翻等腿部不舒服的問題，愛穿高跟鞋的您是否也有相同的困擾呢？

雖然造成小腿靜脈曲張、脊椎受傷、腳踝受傷及大拇趾外翻等腿部不舒服的問題有許多種，如先天性大拇趾關節病變、類風溼性關節炎、外傷等；但不良的穿鞋習慣及選購方法，卻是造成現代人腰酸背痛及大拇趾外翻的主因。尖細而狹窄的鞋頭，不但剝奪了腳趾頭活動、呼吸的空間，而且由於鞋頭壓力由前足兩側向中央擠壓腳趾，尤其是高跟鞋，更容易造成足部的壓力集中於前足及趾部，久而久之，您的健康即亮出紅燈。

其實，穿對一雙好鞋對健康是有很大的影響哦！國泰醫院皮膚科主治醫師游鴻儒表示，如果長期穿著一雙不合腳的鞋子，可能造成腳痛、頭痛、腰酸背痛、疲勞等毛病，尤其是長期穿著不合腳的高跟鞋者，更爲明顯。

事實上，美麗流行的鞋子同時也能兼具穿著舒適的優點，爲

姚曉茜

護理師

了降低足部的疾病，美國骨科醫學會提供了以下幾點建議，可供您在選購一般鞋子時的一些參考：

1. 每次選購新鞋時，須重新測量兩腳的足寸，並試穿新的鞋子。
2. 避免過高的足跟，即高度不可超過二又四分之一英吋（6公分）。
3. 試穿新鞋子的最佳時間是在晚上。
4. 適合的新鞋子，腳趾及足後跟可以同時覺得合適舒服。
5. 選購新鞋時，兩腳應同時試穿。
6. 試穿鞋子時，最長的腳趾應保留二分之一吋（1公分）的空間。
7. 測量腳的尺寸時，應以較大的那支腳為準。
8. 試穿新鞋時，應該實地走走看，感覺是否合適舒服。
9. 鞋子上標示的尺寸，可能會因為不同的工廠或鞋款而有差異，因此購買新鞋時，務必實地試穿。

以下則為選購高跟鞋的小指南：

#### 一、適當的高跟鞋高度

基本上 1~3 吋的高度最適合每天穿著；4~5 吋的高跟鞋適合在表演時、特殊場合穿著；6 吋以上的高跟鞋，基本上不建議穿著，最好當作收藏品。在發育中的腳部，穿過高的高跟鞋，小心造成腳拇趾前傾過大而變形。

#### 二、只在固定時間穿高跟鞋





工作中每天有固定的時間穿高跟鞋，其餘時間可換穿球鞋或拖鞋，降低對腳拇趾所造成的傷害。

### 三、練習走路姿勢

多花時間練習穿高跟鞋的正確走路姿勢，以避免拉傷腿部，因為高跟鞋太高容易扭傷腳踝，並且傷害到背部脊椎。

### 四、選擇合宜的鞋子

目前已有專門訂製高跟鞋的商店及網站，讓消費者選擇適合自己尺寸、材質的高跟鞋。建議多買幾雙，有高跟、低跟等不同高度換穿，才能避免造成腳趾彎曲、小趾發炎等問題。

### 五、適度讓雙足休息

長時間穿著高跟鞋覺得不舒服時，可在工作中盡量找空檔時間休息，回家後雙腳泡在適溫的熱水中，以消除疲勞。

高跟鞋不是不能穿，而是要挑選得當，能顧及到以上的注意事項，才能穿得美麗、舒適又健康！

