

水抹乾淨任何起了水泡、切傷和刮傷的部位，並且用消毒過的繃帶包紮傷口。如果傷口在三至四天之內還沒有開始癒合，就要去看醫生。每天用暖水洗足部(不要用熱水)。徹底和輕輕地把它們抹乾。如果皮膚乾燥，就用潤膚膏預防皮膚爆裂吧。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，  
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

給你的足它們應得的照顧

Give your feet the care they deserve

無論你是什麼年紀，一雙強健的足會幫助你過活躍的生活和保持精力充沛。但在澳洲，有大約百分之四十的人有足部疼痛的問題——而且如果不予以治療，當人們越來越老邁時，會導致行動不便和不能過獨立的生活。不要等到你的足部出了問題才了解你多麼需要它們——以下是新南威爾士州的澳洲足醫術協會 (Australian Podiatry Association, NSW) 有關怎樣照顧足部的一些建議。

## 穿合適的鞋子

在孩童時代穿合適的鞋子有助於防止日後發生問題。在選購兒童的鞋子時要記住的事是：要買在腳趾的地方有足夠空間的鞋子，這樣才會舒服——在最長的腳趾的末端與鞋子的末端之間要有大約一個大拇指的空間。但不要買太大的鞋子而希望孩子的足大了也可以穿——鞋子太大會導致問題。它們在腳掌近大腳趾之根底部位應該是有彈性的，並且支持在後面的足跟。

至於成人，長時間穿高跟鞋會導致下背部疼痛、足和腿疼痛、及形成爪形腳趾。爲了避免出現這些問題，只應在特別的場合或當你大部份的時間都是坐下來時才穿高跟鞋。日常和跳舞時應穿支持雙足的低跟鞋。對於較年老的人，穿大小適中、支持雙足的低跟鞋，尤其重要——穿寬鬆的鞋子或拖鞋、或如果你穿人字拖鞋，容易跌倒。有時較年老的人的腳掌近大腳趾之根底部份的天然“蹼”消失了，因此覺得走路時不舒服，但他們

可以去足科治療師 (podiatrist) 處購買特別的墊 (special inserts)，放入鞋子內，就可以減輕對足部的壓力。

## 怎樣應付常見的足部的問題

雞眼 (corns) 和胼胝 (俗稱繭) (calluses) 是足部或腳趾上的塊狀堅硬皮膚。當足部的某一部份要承擔太多的重量時，就會導致這個問題——這是由於所穿的鞋子不適當或是由於足部的形狀改變了。如果雞眼和胼胝持續出現，去見足科治療師吧——不然，這個問題可能會重現和惡化。拇囊腫 (bunions) 也是一樣。這是指大拇腳趾的關節疼痛和腫脹。如果你有一個拇囊腫，或一個拇囊腫正在形成，向足科治療師請教吧。腳趾的指甲向內長就是指腳指甲的邊長入肉內，導致腫脹和疼痛。如果沿著腳趾的末端把腳指甲剪齊和不穿太窄的鞋子，就可以避免出現這些問題。

## 如果你有糖尿病

照顧雙足就尤其重要了。由於這種疾病能損害足部的神經，患者可能足部切傷、受傷或起了水泡而不自知。另一個問題是糖尿病也可以影響血液循環，於是如果那人受傷——無論傷口是多麼細小——就需要較長的時間才能癒合和較易被感染。雖然這好像是一個小的問題，這些傷勢可以導致併發症——如果不盡快治療，可能甚至要切除足部或小腿。因此，每天檢查足部有沒有任何損傷、腫脹或疼痛的跡象是那麼重要——如果你的足部的有些部份很難看到，使用一面鏡子吧。用溫和的消毒藥