



雞眼

疔

腳部出現厚繭或雞眼，不少人認為並非嚴重健康問題，或會自行塗藥處理，甚至忽略。但是嚴重厚繭或雞眼有機會帶來痛楚，影響走路和日常生活。今期足病診療師詳細剖析厚繭和雞眼出現的成因、正確的日常護理以及治療方法。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

養和醫院足病診療師
鍾雪玲



要分清

腳掌皮膚受壓力

腳部厚繭和雞眼的形成，是源於皮膚長期受外來壓力而引致。因為身體有自我保護機制，受壓的位置會自然增生厚皮和角質層變厚，通常在腳蹠、腳趾關節或腳與鞋子摩擦的位置出現。

養和醫院足病診療師鍾雪玲說：「厚繭是因為腳掌長期摩擦而形成，一般面積較大，視乎受壓的範圍而定；而雞眼則是由於腳掌某一小處長期直接受壓而導致，一般範圍較集中亦較深入皮膚。常見如一個圓錐體，中心位置呈白色或透明點狀，外表與雞的眼睛相似，因而稱為『雞眼』。」

常見令厚繭、雞眼形成的原因，包括鞋子過窄『夾腳』，導致腳掌或腳趾旁邊皮膚與鞋身摩擦而受損。部分人士因腳形問題，例如爪狀趾或拇趾外翻，突出的關節表面有較大機會出現厚繭或雞眼。還有部分人因步姿問題，走路時腳掌的壓力分布不均，令腳掌某處長期受壓，都有機會導致厚繭或雞眼。」

▼厚繭是因為腳掌長期摩擦而形成，一般面積較大。



▲雞眼出現的原因是由於腳掌某一小處長期直接受壓。

日常護理 軟化皮膚

一般厚繭或雞眼只是皮膚增生，對健康並無大礙，但若果其增生情況影響到患者日常生活或走路，便需要接受治療。

鍾雪玲表示：「如果出現厚繭或雞眼，建議可以從足部日常護理着手，例如每天雙腳浸溫水十至十五分鐘、然後用浮石輕力順時針方向摩擦，令其變得平滑，最後塗上護膚膏即可。若出現傷口或影響走路，便要求診，尋求足病診療師作進一步的護理。」

患上疔的患者亦不用過分擔心，它並不會演變成其他健康問題，但由於疔有傳染和擴散風險，所以最好還是盡快求診，作出合適的治療。」



◀使用浮石輕力順時針方向摩擦，可令厚繭和雞眼變得平滑。

▼雞眼有機會引起周邊組織腫脹發炎。



◀腳疔的出現由於感染人類乳頭瘤病毒（HPV）導致，沒有特定的生長位置。

病毒入侵 形成腳疔

除了厚繭和雞眼，腳部還有機會出現疔。鍾雪玲指出，疔並非因壓力或摩擦而形成，而是由於感染人類乳頭瘤病毒（HPV）導致。當HPV病毒入侵腳部後，會令皮膚表皮細胞增生而變厚，外觀上與厚繭或雞眼相似。

她說：「由於疔不是因壓力或摩擦導致，所以並沒有特定的生長位置，而且疔有機會擴散，導致疔的數量變多或範圍變大；同時由於疔會令皮膚下的血管增生，導致該部分較容易出血，仔細觀察時有機會發現疔下有黑色點狀。」

預防疔的最佳方法是時刻保持雙腳衛生，在公眾場所盡量不要赤腳，避免共用鞋和毛布，減低感染風險。」



▼市面上購買的雞眼膠布，其主要成分是水楊酸。



▲不慎使用雞眼藥水或膠布，有機會令厚繭或雞眼旁邊正常的皮膚被灼傷。

自行處理 多加注意

面對厚繭或雞眼，部分患者會選擇自行處理，但鍾雪玲指出，若果不針對成因，其實是「治標不治本」。

她說：「部分人會自行用利器削厚繭或挑雞眼，但由於工具大多未經消毒，容易造成細菌感染，而且處理不當有機會受傷，所以不建議自行處理。」

部分患者或會選用雞眼藥水或膠布，鍾雪玲強調，最好先諮詢足病診療師的意見才使用。因為其成分主要是水楊酸，而坊間購買的藥水濃度不一，膠布亦有不同大小，若果患者選用不當，有機會令厚繭或雞眼旁邊正常的皮膚被灼傷。

尋找成因 再作治療

治療方面，足病診療師首先會診斷厚繭、雞眼或疔的成因，例如是腳形、鞋子或步姿的問題，令患者了解出現的原因。

若需要將厚繭與雞眼削薄，足病診療師會使用無菌的手術刀處理；也可以用藥物幫助控制角質層增生問題；針對厚繭與雞眼出現的位置，可度身訂做一些軟墊或鞋墊，幫助患者減輕患處的壓力，讓足底壓力可平均分布。

而疔的治療方法與厚繭或雞眼相似，同樣先令患處變薄，然後透過藥物、冷凍治療或激光治療，將疔除去。

▶使用未消毒的利器挑雞眼，有機會造成細菌感染。



▶厚繭或雞眼通常在腳踵、腳趾關節或腳與鞋子摩擦的位置出現。