

โรคนี้หัวแม่เท้าเก

เริ่มด้วยโรคยอดฮิตของผู้หญิงกันนะครับ โรคนี้หัวแม่เท้าเก

ถ้าข้อที่เชื่อมระหว่างนิ้วหัวแม่เท้ากับเท้าของคุณมีกระดูกงู หรือยื่นออกมา มีนิ้วหัวแม่เท้าเก หรือเฉออกด้านนอก มีอาการเจ็บบริเวณโคนนิ้วหัวแม่เท้า คุณอาจจะเป็นโรคนี้หัวแม่เท้าเกนะครับ

จริงๆแล้วมีคนจำนวนมากที่มีภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเก แต่ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดว่าอะไรกระตุ้นให้เกิดโรคนี้ โดยเรามักโทษรองเท้าที่ใส่มากที่สุด รองเท้าที่น่าจะทำให้เกิดโรคนี้คือ รองเท้าที่คับหรือแคบเกินไป รองเท้าหัวบีบหรือหัวแหลม และรองเท้าที่มีส้นสูง นอกจากรองเท้าที่ใส่แล้ว โรคนี้มักเป็นในผู้หญิง คนที่เป็นโรคนี้ 10 คน จะพบว่าเป็นผู้หญิง 8 ถึง 9 คนเลยทีเดียว แถมโรคนี้ยังเป็นโรคประจำครอบครัวด้วย ดังนั้นใครที่มีอาการของโรคนี้อยู่ลองไปสังเกตคุณแม่ดูนะครับ ท่านอาจมีนิ้วหัวแม่เท้าเกก็ได้

โรคนี้จะทำให้ฐานของนิ้วหัวแม่เท้ามีกระดูกงู ผิดรูป ผิวหนังบริเวณดังกล่าวจะบวม แดง และเจ็บ โดยเฉพาะเวลาใส่รองเท้าที่ส้นผิ หรือรัดบริเวณดังกล่าวจะเจ็บมาก บางคนอาจมีอาการชา นิ้วหัวแม่เท้าด้วย เนื่องจากนิ้วหัวแม่เท้าผิดรูปทำให้เส้นประสาทบริเวณดังกล่าวโดนรัดและโดนยืดมากเกินไป

การเดินทุกๆก้าวของเรานั้น จะต้องมีการกระดกของข้อโคนนิ้วหัวแม่เท้า ดังนั้นถ้าโรคนี้เป็นมาก ผิดรูปมาก บวมมาก ก็จะส่งผลให้เจ็บมาก ทุกๆก้าวที่เดินเลยทีเดียว

นอกจากอาการกระดูกงูและเจ็บโคนนิ้วหัวแม่เท้าแล้ว โรคนี้ยังส่งผลเสียอีกหลายอย่างเลยครับ เช่น ทำให้นิ้วหัวแม่เท้าเก หรือ เฉออกด้านนอก ซึ่งนอกจากจะทำให้เท้าเสียทรงแล้วบางครั้งมันยังไปเบียดนิ้วเท้าอื่นๆหรือมุดไปได้ นิ้วเท้าอื่นอีกด้วยทำให้นิ้วเท้าอื่นผิดรูปและมีอาการเจ็บได้ ผิวหนังที่ฝ่าเท้าของคนที่เป็นโรคนี้ก็อาจจะเกิดหนังแข็งๆขึ้นมาทำให้ทุกครั้งทีเดินจะต้องย่ำไปบนหนังแข็งๆซึ่งทำให้เจ็บได้ การมีหนังแข็งๆที่ฝ่าเท้าเป็นสัญญาณหนึ่งที่บ่งบอกว่ามีการลงน้ำหนักที่เท้าผิดปกติไปนะครับ

บางท่านที่เป็นโรคนี้มานาน หรือผิดรูปมากๆ ขยับข้อนิ้วหัวแม่เท้าเล็กน้อยก็เจ็บแล้ว ท่านอาจมีข้อโคนนิ้วหัวแม่เท้าเสื่อมแล้วครับ

การรักษาหรือบรรเทาอาการของโรคนี้ เราจะเน้นที่การป้องกันไม่ให้เกิด หรือป้องกันไม่ให้โรคเป็นมากขึ้นครับ โดย ควรเลือกรองเท้าที่มีขนาดพอดี ทั้งด้านยาวและด้านกว้าง อย่าใส่รองเท้าที่คับเกินไป อย่าใส่รองเท้าหน้าแคบ และอย่าใส่รองเท้าส้นสูงมากนัก ควรเลือกรองเท้าที่มีขนาดพอเหมาะ มีหน้ากว้างไม่บีบรัดนิ้วหัวแม่เท้า พื้นนุ่ม และส้นไม่สูงมากครับ

ถ้ามีอาการของโรคนี้แล้ว ยังต้องให้ความสำคัญกับการเลือกรองเท้าให้มากๆครับ ต้องใส่รองเท้าหัวกว้าง มีพื้นที่มากพอสำหรับนิ้วเท้าทุกนิ้ว และไม่มีแรงกดต่อโคนนิ้วหัวแม่เท้ามากเกินไป อาจใช้แผ่นอุปกรณ์แปะที่โคนนิ้วหัวแม่เท้าเป็นการลดแรงกดและแรงเสียดสีต่อบริเวณดังกล่าวได้ บางท่านอาจเคยเห็นอุปกรณ์ดัดนิ้วหัวแม่เท้าแบบต่างๆนะครับ ถ้าใส่แล้วกลับนิ้วกลับมาตรง ช่วยลดอาการลงได้ ก็ใช้ได้ครับ แต่จากการศึกษาพบว่า อุปกรณ์ดังกล่าวไม่ทำให้โรคนี้หายนะครับ คือเมื่อถอดอุปกรณ์ดัดนิ้วออก นิ้วหัวแม่เท้าที่ผิดรูปก็ยังคงผิดรูปอยู่

หลายๆท่านที่เป็นโรคนี้อาจจะมีปัญหาในการเลือกรองเท้าที่เหมาะสมทั้งความยาวของเท้าและความกว้างของหน้าเท้าได้นะครับ เช่น รองเท้าไซส์ที่พอเหมาะกับความยาวเท้า แต่แคบเกินไปสำหรับหน้าเท้า ในร้านรองเท้าใหญ่ๆบางร้าน รองเท้าไซส์หนึ่ง จะมีให้เลือกขนาดความกว้างของหน้าเท้าหลายขนาดนะครับ แต่ถ้าหาไม่ได้ คงต้องลองรองเท้าหลายๆคู่ หลายๆยี่ห้อ เพื่อดูว่า ยี่ห้อใด รุ่นใด เหมาะกับเท้าของเราที่สุด ในบางกรณีถึงกับต้องตัดรองเท้าสุภาพเพื่อให้หน้าเท้าเข้ากับเท้าของเราเลยทีเดียว

ถ้ายังไม่ดีขึ้น คงต้องปรึกษาแพทย์เพื่อรักษาเพิ่มเติมแล้วครับ