



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr\_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



## แพทย์เตือนใส่รองเท้าหน้าแคบ หัวแหลม ระวัง...ภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเอียง

โรงพยาบาลเลิดสิน เตือนการสวมใส่รองเท้าแฟชั่นที่มีลักษณะหัวรองเท้าแหลม หน้าแคบ และบีบรัดปลายเท้า มากเกินไป และใส่เป็นระยะเวลานาน อาจเกิดภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเอียงได้

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ และโฆษกกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า การสวมใส่รองเท้า แฟชั่นที่มีลักษณะหัวรองเท้าแหลม หน้าแคบ หรือบีบรัดปลายเท้า และใส่เป็นระยะเวลานาน ควรระวังภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเอียง หรือนิ้วโป่งเท้าเก โดยภาวะดังกล่าวเป็นภาวะที่นิ้วโป่งเท้าเอียงเข้าหาหน้านิ้วซึ่งมักเกินไป ทำให้กระดูกบริเวณข้อต่อ โคนนิ้วโป่งเท้ายื่นออกมา ในบางรายอาจพบนิ้วโป่งเท้าเกนี้ด้วย อาการเริ่มแรกอาจไม่พบความผิดปกติหรืออาการ ที่เห็นได้ชัดเจน ต่อมาเมื่อนิ้วโป่งเท้าเริ่มเอียงมากขึ้นจะมีอาการแสดงที่ชัดเจน เช่น โคนนิ้วหัวแม่เท้าปูดเป็นปุ่ม บวม แดง และเจ็บ หนักบริเวณโคนนิ้วโป่งเท้าหนาและแข็งขึ้น มีอาการชาด้านข้างนิ้วโป่งเท้าเนื่องจากเส้นประสาทถูกดึงรั้ง และเมื่อนิ้วโป่งเท้าเก หรือเอียงมากขึ้นจนเบียดนิ้วชี้และนิ้วกลางที่อยู่ข้างเคียงทำให้กระดูกชั้นผิวด้านหลังนิ้วโป่งเท้ายื่นออกมา หรือเอียงมากจนเบียดนิ้วชี้และนิ้วกลางได้ ในบางรายที่มีความผิดปกติมากๆ ข้อต่อโคนนิ้วโป่งเท้าอาจมีความเสื่อมได้ สาเหตุอาจเกิดจากโครงสร้างเท้าผิดปกติ เช่น ภาวะเท้าแบน ภาวะเอ็นร้อยหวายดึงตัว ภาวะเอ็นตัวร่างกายยึดหยุ่น ได้มากกว่าปกติ กรรมพันธุ์ การใส่รองเท้าส้นสูง รองเท้าหน้าแคบ หัวแหลม หรือบีบรัดปลายเท้ามากเกินไป

นายแพทย์สมพงษ์ ตันจริยภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ กล่าวว่า การรักษาสามารถ รักษาได้ 2 วิธี คือ การรักษาโดยไม่ผ่าตัด โดยการปรับเปลี่ยนรองเท้าที่สวมใส่ให้มีหน้ากว้าง ขนาดพอดีกับเท้า เพื่อไม่ให้กดทับตำแหน่งที่มีกระดูกนูนออกมา พื้นรองเท้าควรนิ่ม หลีกเลี่ยงการสวมรองเท้าส้นสูง เพื่อไม่ให้น้ำหนักลงที่ ส่วนปลายเท้ามากจนเกินไป นอกจากนี้ให้ใช้แผ่นรองเท้าเสริมอุ้งเท้าด้านในสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะเท้าแบนร่วมด้วย สำหรับวิธีการรักษาโดยการผ่าตัดจะใช้กับผู้ป่วยเมื่อให้การรักษาโดยไม่ผ่าตัดแล้วอาการไม่ดีขึ้น ยังมีอาการเจ็บ หรือ ใส่รองเท้าที่ปรับเปลี่ยนแล้วยังเดินไม่สะดวกมีผลต่อการดำเนินชีวิต หรือในรายที่มีความผิดปกติของรูปร่างเท้าอื่น เกิดขึ้น ทั้งนี้การป้องกันภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเอียงสามารถทำได้โดยสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม ไม่ใส่รองเท้าที่มีหน้าแคบ หรือหัวแหลม บีบรัดปลายเท้าจนเกินไป รองเท้าควรทำจากวัสดุที่มีความยืดหยุ่นและนุ่ม ส้นรองเท้าไม่สูง เพื่อช่วย ถนอมเท้าในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างสะดวก และเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอาการหรือปัญหาที่รุนแรงในอนาคต

\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลเลิดสิน #โรคกระดูก #ภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเอียง

- ขอขอบคุณ-

23 เมษายน 2562