

หนังหนา....ตาปลา คืออะไร

หนังหนาแข็งและตาปลา เป็นก้อนของหนังขี้ไคล ที่เกิดจากแรงกด(pressure)และการเสียดสี(Sheering)ของผิวหนัง พบบริเวณฝ่าเท้าที่รับน้ำหนักตัว ขณะยืนเดิน มักพบบริเวณที่มีปุ่มกระดูก เช่น ส้นเท้า โคนนิ้วเท้า เป็นต้น

หนังหนาแข็ง(Callus)ต่างกับตาปลา(Corn) อย่างไร

ผิวหนัง ประกอบด้วยผิวหนังกำพวดและชั้นหนังแท้ เมื่อผิวหนังมีการเสียดสีรุนแรง ผิวหนังกำพวดจะแยกเป็นตุ่มน้ำพองใส เช่น รองเท้ากัด แต่การเสียดสีแบบไม่รุนแรงแต่ถี่เรื้อรัง เช่น การเดิน จะกระตุ้นให้ผิวหนังกำพวดสร้างหนังขี้ไคล(Keratin)ให้หนาเพิ่มขึ้นกลายเป็นหนังหนาแข็ง(Callus) ส่วนตาปลา(Corn) เป็นจุดหนังขี้ไคลหนาแข็ง ก้อนเล็ก มีฐานของก้อนหนังแข็งแหลมคล้ายลิ้ม จึงเจ็บเมื่อถูกกดหรือเวลาเดิน ในผู้เป็นเบาหวานที่เท้าชา จะมีโอกาสเกิดแผลสูง ถ้ามีหนังหนา ตาปลาในฝ่าเท้า คำพูดของ Dr. Grace Warren : “**Today Callus Tomorrow Ulcer**” ดังนั้นการป้องกันการเกิดแผลในผู้เป็นเบาหวานที่ง่ายคือ การสอนให้รู้จักดูแลเท้าตนเอง ไม่ให้มีหนังหนาตาปลาเกิดขึ้น

การรักษาและป้องกัน

1. ขูดหนังหนา ตาปลา ออกด้วยอุปกรณ์อะไรก็ได้ เพื่อลดแรงกด บริเวณดังกล่าว
2. สวมถุงเท้า หลังจากขูดหนังแข็ง ทำความสะอาดและทาโลชั่นเท้า ทั้งนี้เพื่อลดแรงเสียดสี ที่เป็นสาเหตุ
3. สวมรองเท้าที่เหมาะสม พร้อมแผ่นรองใต้ฝ่าเท้า(Insole) เพื่อกระจายและลดแรงกดในฝ่าเท้า

การป้องกันเป็นสิ่งที่ดีที่สุด และสำเร็จได้ด้วยตัวท่านเอง ในฐานะผู้ให้ความรู้ผู้เป็นเบาหวานจึงจำเป็นต้องกระตุ้นให้ผู้ที่มีความเสี่ยง เกิดความตระหนักและมีพฤติกรรมดูแลตนเอง