

怎样去除脚上的胼胝？

www.mediskin.cn

脚气



- 脚上长胼胝，连高跟鞋都不能穿，用刀片削，容易弄伤，修完脚上还显得坑坑洼洼皮肤更粗糙。身边很多经常穿高跟鞋的朋友，还有上了年纪的长辈，都因为脚上长老茧烦恼。怎样去除脚上的老茧？去胼胝的方法有哪些？长胼胝难看又难受，走路时感觉有硬物顶脚，甚至有痛感，严重的还会影响健康。

■ 老茧是怎样形成的？为什么很多人手上和脚上会长老茧？如何去除脚底胼胝？脚上老茧怎么去除？带着种种疑问，我们来了解胼胝相关信息。





- 胼胝俗称老茧，是由失去生长能力的皮肤角质层堆积而成。长胼胝主要是由于长期接触、摩擦引起的。脚上胼胝一般长在脚掌、脚后跟、脚趾关节，形成这些胼胝的原因多数是长期受摩擦、穿高跟鞋或鞋过小过紧所致。日常生活中鞋子经常换着穿，避免过重的体力劳动，一定程度上都可以降低胼胝的生长。



脚上长了胼胝，用刀刮很麻烦，过一段时间又会长，

药物能根治吗？

- 目前很多去茧产品宣传不用刮不用削，只需涂抹就能根除老茧。但是老茧的形成大多是因为受挤压或者受摩擦而形成的，试想一下可知，老茧是没有方法可以根除的。最好的方法，就是用修脚工具定期修脚来清理胼胝。



脚上长了胼胝怎么办？



- 日常生活中养成一些好习惯，养护好皮肤，对降低胼胝的形成大有帮助。比如每天泡脚，按摩足底，促进血液循环，而且轻柔足部皮肤，皮肤新陈代谢，一些角质就难以形成又厚又硬的胼胝。还有爱穿高跟鞋的朋友，建议不要长时间穿，可以高跟鞋和平底鞋交换来穿，而且一双鞋子即使再舒适，最好也要经常更换不同双鞋子来穿。





- 1、如果胼胝局限，建议在鞋子的适当位置挖孔或挖空，或添加软垫，防止摩擦。
- 2、使用软化剂 or 角质去除剂，一是可以很快且有效的防治皴裂，再者可以从根本上去除部分厚厚的角质层。方法可以使用水杨酸纱布封包一段时间。封包前可先热水泡脚，每3-5天重复一次。维甲酸也是很有效的。
- 3、最好的办法还是去除刺激因素!





谢谢观赏

www.mediasin.cn

