

## "สันเท้าแตก" เกิดจากอะไร และมีวิธีรักษาอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2565

หลายคนคงประสบปัญหา "สันเท้าแตก" ทำให้ไม่กล้าถอดรองเท้าหรือถุงเท้า และอาจใช้วิธีแก้ปัญหาที่ไม่ถูกต้อง เรามาดูกันครับว่า ปัญหาสันเท้าแตกเกิดจากอะไร และมีวิธีรักษาอย่างไร

### สันเท้าแตก

คือ อาการที่ผิวหนังบริเวณสันเท้าแห้ง หยิบ แฉก และแยกออกเป็นแผ่น หากมีรอยแตกถึงผิวหนังด้านใน อาจทำให้มีเลือดออกหรือสร้างความเจ็บปวดตามมาได้ โดยมักเกิดในช่วงหน้าหนาวซึ่งมีอากาศแห้งและหนาวเย็น แต่ปัญหานี้ก็เกิดขึ้นได้เช่นกันแม้ไม่ได้อยู่ในช่วงฤดูหนาว หลายคนจึงพยายามค้นหาวิธีรักษาสันเท้าแตกอย่างไรให้ได้ผล

### สันเท้าแตก เกิดจากอะไร ?

สันเท้าแตกเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น

- อากาศที่แห้งหรือหนาวเย็น
- ภาวะร่างกายขาดน้ำ
- ดื่มน้ำน้อยเกินไป
- อาบน้ำด้วยน้ำอุ่นที่ร้อนจนเกินไป
- แช่อยู่ในน้ำร้อนเป็นเวลานานหรือบ่อยเกินไป
- ใช้สบู่ที่ทำให้ผิวแห้ง
- ไม่ทาครีมบำรุงที่ทำให้เท้ามีความชุ่มชื้น
- การขัดเท้าแรงเกินไป
- การใส่รองเท้าที่ไม่ถนอมเท้าหรือเปิดผิวเท้ามากเกินไป
- มีภาวะอ้วน มีน้ำหนักตัวมาก
- ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

### อันตรายที่อาจตามมาจากสันเท้าแตก

- หากปัญหาสันเท้าแตกถูกปล่อยไว้จนเป็นแผลลึกและไม่ได้ได้รับการรักษา อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อรุนแรงได้ ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดสันเท้าแตก และมีโอกาสพัฒนาไปสู่การติดเชื้อได้มาก หลัก ๆ คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้มีภาวะอ้วน
- ผู้ป่วยโรคเบาหวานอาจมีอาการสันเท้าแตก เนื่องจากเส้นประสาทบริเวณเท้าถูกทำลายจากปริมาณน้ำตาลในเลือดที่ไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้มีผิวแห้งแตกได้ง่าย จึงควรเฝ้าระวังป้องกันการเกิดโรคและการเจ็บป่วยที่เท้า
- ส่วนผู้ที่มีภาวะอ้วน น้ำหนักตัวจะเพิ่มแรงกดบริเวณฝ่าเท้า หากมีผิวแห้ง อาจไม่สามารถรองรับต่อแรงกดเหล่านั้นได้ ทำให้เกิดรอยแตกที่สันเท้า

### วิธีรักษาสันเท้าแตก

- 1. ครีม ยา และผลิตภัณฑ์ที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว** สำหรับส้นเท้าแตก  
ควรใช้ครีมหรือยาที่ผลิตมาเพื่อใช้รักษาอาการผิวแตกลักษณะนี้โดยเฉพาะ ทาไปบนบริเวณที่เป็นรอยแตกอย่างครีมที่มีส่วนผสมของ ไดเมทิลโคน (Dimethicone) จะช่วยป้องกันไม่ให้ผิวแห้งและเพิ่มความชุ่มชื้นกักเก็บน้ำให้แก่ผิว ลดการเกิดหนังที่หนาและด้านจากภาวะผิวแห้งที่จะทำให้เกิดผิวส้นเท้าแตกตามมา และครีมบำรุงผิวที่ให้ความชุ่มชื้น หรือครีมที่มีส่วนผสมของน้ำมัน สามารถใช้ทาได้วันละหลาย ๆ ครั้ง ใช้ได้ผลดีที่สุดเมื่อทาหลังอาบน้ำ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว และป้องกันผิวแห้งแตก
- 2. บีโตรเลียม เจลลี่ (Petroleum Jelly)** เป็นเจลเหลวที่ใช้ทาเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว  
ฟื้นฟูผิวบริเวณที่เป็นส้นเท้าแตก ควรทาไว้ก่อนนอนแล้วสวมถุงเท้าทับ ให้ผิวบริเวณส้นเท้าที่แตกได้ดูดซับความชุ่มชื้นจากเจลไปตลอดคืนในระหว่างที่นอน
- 3. ดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่เพียงพอ** หากมีน้ำในร่างกายน้อย นอกจากจะเกิดอาการปากแห้งคอแห้ง กระหายน้ำ ระบบภายในต่าง ๆ จากภาวะร่างกายขาดน้ำแล้ว ยังส่งผลต่อสุขภาพผิวที่แห้งแตกได้ด้วย จึงควรดื่มน้ำให้มาก ๆ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่บริเวณที่ส้นเท้าแตก ให้ผิวฟื้นฟูกลับมาเป็นปกติได้
- 4. เลือกใช้สบู่ที่อ่อนโยน** ไม่ใช้สบู่ที่มีสารเคมีเข้มข้นหรือที่มีส่วนผสมทำให้ผิวแห้งได้ เลือกใช้สบู่ที่อ่อนโยน ไม่ก่ออาการแพ้ ไม่ระคายเคืองผิว และไม่ทำให้ผิวแห้ง

อาการส้นเท้าแตก เป็นปัญหาที่ไม่ควรละเลย การดูแลรักษาอย่างถูกวิธีจะช่วยขจัดความเจ็บปวดและบาดแผลที่เกิดขึ้น หากไม่มีอาการแทรกซ้อนอื่นใด ก็จะสามารถรักษาจนหายได้

## หากรักษาแล้วไม่ดีขึ้นหรืออาการหนักขึ้น ควรไปพบแพทย์

หากมีอาการบวมแดงและเจ็บปวดบริเวณส้นเท้าแตกเป็นอย่างมาก หรือมีหนองและอาการไม่บรรเทาแม้อาการรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ด้วยตนเองแล้ว ควรไปพบแพทย์หรือแพทย์เฉพาะทางที่รักษาเท้า เพื่อตรวจหาการติดเชื้อและรักษาได้อย่างทันที่

### การรักษาส้นเท้าแตกโดยแพทย์

หลังจากตรวจอาการส้นเท้าแตกที่สร้างปัญหาแล้ว แพทย์จะทำการรักษาตามวิธีที่เหมาะสมกับแผลและรอยแตกนั้น เช่น

- **การผ่าตัดเนื้อตาย** แพทย์จะตัดเอาผิวหนังแตกบางส่วนที่แข็งและหนาออกไป โดยวิธีการนี้ผู้ป่วยไม่ควรพยายามทำด้วยตนเองที่บ้านเด็ดขาด เพราะอาจตัดเอาเนื้อส่วนอื่นออกไปด้วยและเสี่ยงต่อการเกิดแผลติดเชื้อตามมา
- **การพันปิดบาดแผล** แพทย์จะใช้ผ้าพันปิดบาดแผลหรือบริเวณที่ส้นเท้าแตกไว้ เพื่อลดแรงกระแทกและลดรอยแตกหรือการฉีกขาดของผิวหนังที่อาจเกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย
- **การจ่ายยา** แพทย์จะจ่ายยาที่เหมาะสมเพื่อบรรเทาอาการปวดและอาการอักเสบที่เกิดขึ้น หรือยาประเภทครีมที่มีส่วนผสมของยูเรียหรือกรดซาลิไซลิก
- **การเสริมพื้นรองเท้า** แพทย์อาจแนะนำให้ใช้แผ่นยางรองรองเท้าเพื่อผ่อนน้ำหนักและแรงกดที่ส้นเท้า ซึ่งเป็นการบรรเทาอาการและความรุนแรงของอาการส้นเท้าแตกได้

### วิธีป้องกันส้นเท้าแตก

- อาบน้ำอุ่นอุณหภูมิที่เหมาะสม ไม่อาบน้ำร้อนจนเกินไป และไม่แช่เท้าอยู่ในน้ำเป็นเวลานาน หากต้องอยู่ในสภาพอากาศแห้ง ๆ หรือหนาวเย็น อาจเลี่ยงการอาบน้ำ ไม่อาบน้ำทุกวัน หรืออาบน้ำไม่เกินวันละครั้ง และไม่อาบนาน
- เลือกสบู่ที่ติดผิว ที่เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ไม่ทำให้ผิวแห้ง และไม่ขัดเท้า ควรเช็ดล้างทำความสะอาดเท้า และทาครีมบำรุงผิวที่เพิ่มความชุ่มชื้นอยู่เสมอ
- เลี่ยงการสวมใส่รองเท้าแตะ เพราะไม่ถนอมผิวบริเวณเท้า ไม่สวมรองเท้าที่คับและรัดจนเกินไป และควรสลับผลัดเปลี่ยน ไม่ควรสวมรองเท้าคู่อื่นซ้ำ ๆ ทุกวัน
- หมั่นสำรวจตรวจเช็คร่องรอย รอยแตก บาดแผล อาการบวม หรือความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นบริเวณเท้า

แล้วหาทางรักษาอย่างถูกวิธี หากไม่ทราบวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ควรปรึกษาแพทย์และผู้เชี่ยวชาญเสมอ

ขอบคุณข้อมูลจาก [พบบแพทย์](#)