

## เจ็บ 'ตาปลา' ทำไงดี?

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552



ใครเป็น “**ตาปลา**” ที่ทำ คงจะรู้อันถึงความเจ็บปวดทรมานเป็นอย่างดี เพราะกว่าจะรักษาหายต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์ แต่ปัญหา คือ ในบางกรณียาหายแล้ว กลับมาเป็นใหม่ได้อีก หากไม่แก้ไขที่ต้นเหตุ

รศ.พญ.พรทิพย์ ภูวบัณฑิตสิน สาขาจักษุวิทยา (ผิวหนัง) ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บอกว่า **ตาปลาเป็นก้อนของหนังขี้ไคลซึ่งเกิดจากการเสียดสีของผิวหนังเรื้อรัง พบบ่อยบริเวณฝ่าเท้าซึ่งรับน้ำหนักตัวจึงเกิดการเจ็บเวลาเดิน**

ทั้งนี้ผิวหนังของคนเราประกอบด้วยชั้นผิวหนังกำพร้ากับชั้นหนังแท้ โดยมีสารเชื่อมให้เกาะกัน เมื่อผิวหนังมีการเสียดสีรุนแรง ผิวหนังกำพร้าแยกเป็นตุ่มน้ำพองใส แต่การเสียดสีเป็นแบบเรื้อรังจะกระตุ้นให้ผิวหนังกำพร้าสร้างหนังขี้ไคลหนาเพิ่มขึ้นกลายเป็นรอยด่างแข็ง พบบ่อยบริเวณด้านข้างของฝ่าเท้าซึ่งมีการเสียดสีกับรองเท้า และในบางจุดหนังขี้ไคลหนาแข็งเป็นก้อนเล็กฐานของก้อนแหลมคล้ายลิ้มจึงเจ็บเมื่อกดลง และเมื่อปาดส่วนบนของก้อนออกจะเห็นหนังขี้ไคลกลมใสคล้ายตาปลา

**ปัญหาหนังฝ่าเท้าด้านและตาปลาพบบ่อยขึ้น เพราะการสวมใส่รองเท้าแฟชั่นซึ่งไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของกระดูกเท้า** โดยเท้าประกอบด้วยกระดูกขนาดเล็กจำนวนมากเรียงต่อกันเป็นแนว ขอกระดูกเชื่อมโยงด้วยพังผืดและมีเส้นเอ็นเกาะกระดูกเพื่อบังคับการทรงตัวให้มั่นคง กระดูกเท้ามีหนังฝ่าเท้าห่อหุ้ม ผิวหนังบางส่วนมีการเสียดสีกับวัสดุรองเท้าเรื้อรังจึงหนาตามขึ้น การรองเท้าบีบรัดให้การเรียงตัวของกระดูกผิดปกติทางมีการรับน้ำหนักของกระดูกบางชิ้นเพิ่มขึ้นก็จะยิ่งทำให้การเสียดสีเพิ่มมากขึ้น ก้อนหนังที่หนาแข็งของหนังกำพร้าหรือตาปลาจะกดทับเนื้อหนังแท้และชั้นไขมันซึ่งมีใยประสาทกับกระดูกทำให้เจ็บปวดเวลาเดิน

ลักษณะหนังหนาและตาปลา ยังพบได้บริเวณซอกนิ้วเท้าและนิ้วก้อย ซึ่งมีการเสียดสีของหนังซึ่งทับกันระหว่างซอกนิ้วกับกระดูกนิ้ว นอกจากนี้ยังพบบริเวณฝ่าเท้าระหว่างโคนนิ้วแม่เท้ากับนิ้วชี้ และฝ่าเท้าบริเวณโคนนิ้วกลางและนิ้วนาบ จากการสวมใส่รองเท้าหัวแหลมบีบนิ้วเท้า 2 ข้างเข้าหากัน หนังฝ่าเท้าจะห่อเข้าหากันเกิดการเสียดสีเรื้อรังเมื่อเดินเป็นก้อนแข็งยาวตามร่องฝ่าเท้า และอาจมีตาปลาตรงกลางก้อนแข็ง

ด้านบนของหลังเท้าบริเวณนิ้วเท้าก็พบตาปลาบ่อยเนื่องจากการสวมรองเท้าหัวแบน ผิวหนังบริเวณดังกล่าวเสียดสีกับรองเท้าซึ่งหุ้มหลังเท้า ส่วนผิวหนังหนาตามด้านข้างฝ่าเท้าบริเวณนิ้วแม่เท้าและนิ้วก้อย มักเกิดจากการสวมรองเท้าหัวแหลมเกินไป

ผู้ป่วยสามารถวินิจฉัยตาปลาได้เอง โดยตาปลาส่วนใหญ่จะเป็นทั้ง 2 เท้า แต่ก่อนเจ็บบริเวณฝ่าเท้าคล้ายตาปลาอาจเป็นโรคหูดจากไวรัส เอชพีวีได้ โดยไวรัสจะกระตุ้นให้เซลล์ผิวหนังแบ่งตัวเพิ่มขึ้นเป็นก้อนในชั้นหนังกำพร้า แต่มีข้อแตกต่าง คือ หูดมักเป็นเทวดียวและเจ็บมากถ้าบีบกดทางด้านข้างเข้าหากัน ส่วนตาปลามักเจ็บมากเมื่อกดลง และเมื่อปาดผิวหูดออก เนื้อหูดเป็นเส้นสีขาวอัดแน่น หรือถาดัดลงลึกจะมีเลือดออกเพราะหูดเป็นเนื้ออกของหนังกำพร้ามีเซลล์ผิวหนังในชั้นหนังกำพร้าหนาขึ้น และมีหลอดเลือดเพิ่มมากขึ้น แต่ตาปลามีเฉพาะผิวหนังขี้ไคลหนาเท่านั้น

**ตาปลาจะหายขาดต้องรักษาที่ต้นเหตุ** **ว่าเป็นจากความผิดปกติของกระดูก หรือการสวมรองเท้าไม่เหมาะสม** แต่การผ่าตัดแก้ไขกระดูกยุ่งยากมาก จึงนิยมรักษาตามอาการ เช่น ขูดหรือฉีดยาออกฤทธิ์ออกฤทธิ์ ยากัดหูดซึ่งประกอบด้วยกรดซาลิซิลิกหรือกรดแลคติก นอกจากนี้การแก้ไขรองเท้าเพื่อลดการเสียดสี และการใช้อุปกรณ์เสริมวางบนเท้าหรือรองเท้าเพื่อกระจายน้ำหนักหรือลดการเสียดสีจะช่วยทุเลาอาการ เช่น บริเวณพื้นรองเท้าอาจตัดแผ่นรองใต้ฝ่าเท้าให้เป็นหลุมเพื่อลดการกดทับเมื่อเดิน.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: "ข่าวเข้ม ฉับไว เป็นกลาง"