

**“สวยบาดเจ็บ”เสี่ยงภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเอียง จากการใส่ส้นสูง**

**โรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ เตือน ภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเอียง (Bunion) หรือ (Hallux Valgus) คือ ภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเอียงชิดเข้าหานิ้วชี้ กระดูกหัวแม่เท้าด้านในจึงปูดบวมขึ้น ต่อมาข้อนิ้วหัวแม่เท้าจะมีปุ่มลักษณะกลมนูนออกมา ทางด้านข้างหัวแม่เท้า ซึ่งปุ่มที่นูนออกมานี้จะทำให้มีอาการปวด ใส่รองเท้าลำบาก มักจะเกิดขึ้นโดยเฉพาะ**ในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเฉพาะ**ผู้หญิงที่ใส่รองเท้าส้นสูง** และพบมากเมื่ออายุมากขึ้น ส่วนมากจะพบที่เท้าทั้ง 2 ข้างมากกว่าพบที่เท้าข้างเดียว

**นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ปัจจุบันมีรายงานข่าวในสื่อออนไลน์ พบว่ามี Hallux Valgus หรือภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเอียง คือสภาวะหัวแม่เท้าผิดรูปที่เกิดจากกระดูกปูดออกมาจากบริเวณข้อต่อของโคนนิ้วหัวแม่เท้า เนื่องจากนิ้วหัวแม่เท้าถูกเบียดให้เอนไปชิดกับนิ้วชี้ทำให้ข้อต่อบริเวณโคนนิ้วหัวแม่เท้ายื่นออกมา โดยบริเวณที่มีอาการอาจมีลักษณะบวมแดงและทำให้รู้สึกเจ็บปวดทางด้านข้างหัวแม่เท้า ใส่รองเท้าลำบาก มักจะเกิดขึ้นจากการใส่รองเท้าส้นสูง ปลายรองเท้าแคบ บางท่านอาจเคยสังเกตเห็นความผิดปกติบริเวณเท้า และบางครั้งอาจมีสีแดงระเรื่อบริเวณกระดูกที่ปูดนูนขึ้นมาอีกด้วย

**นายแพทย์อดิศักดิ์ งามขจรวิวัฒน์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน** กล่าวเพิ่มเติมว่า ปัจจัยกระตุ้นการเกิดภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเอียง เกิดจากการสวมใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสมเป็นประจำ เช่น รองเท้าส้นสูง รองเท้าหัวแหลม รองเท้าที่คับแน่นจนเกินไป การรักษามีหลากหลายวิธี ตั้งแต่การรักษาเบื้องต้น ตั้งแต่พบอาการเริ่มแรก ไปจนถึงการผ่าตัดในผู้ที่มีอาการรุนแรง

**นายแพทย์พิสิฏฐ์ บุญมา ศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์ เฉพาะทางข้อเท้าและเท้า** กล่าวเพิ่มเติมว่า การรักษาเบื้องต้น เลือกใส่รองเท้าที่เหมาะสม ใส่รองเท้าขนาดพอดี ไม่คับ หัวรองเท้ากว้าง (wide toe box) เมื่อสวมใส่แล้วสามารถขยับนิ้วเท้าได้ไม่บีบรัดนิ้วเท้า พื้นรองเท้านุ่ม ควรหลีกเลี่ยงรองเท้าที่มีหัวส่วนปลายที่แหลมและส้นรองเท้าสูงมากกว่า 2นิ้ว การรักษาด้วยการผ่าตัดขึ้นกับความรุนแรงของโรค มีทั้งการผ่าตัดแต่งกระดูก(osteotomy)การผ่าตัดเชื่อมกระดูกเท้า(Arthrodesis) มักแนะนำในผู้ที่มีนิ้วหัวแม่เท้าผิดรูปอย่างรุนแรง โดยหลังการผ่าตัดการเคลื่อนไหวของนิ้วหัวแม่เท้าจะทำได้น้อยลง และไม่สามารถใส่รองเท้าส้นสูงได้

 **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

 #กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลเลิดสิน #สวยบาดเจ็บ #เสี่ยงภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเอียง #การใส่ส้นสูง

 -ขอขอบคุณ- 17 มกราคม 2566