

## ตาปลา

โรคตาปลามี 2 ชนิด คือ ชนิดอ่อนและชนิดขบแข็ง

### ชนิดของตาปลา

ตาปลาชนิดขบแข็ง มักขึ้นตามข้อพับ ส้นเท้า ฝ่าเท้า บริเวณที่ถูกกระแทก หรือเสียดสีบ่อย ๆ

ตาปลาชนิดอ่อน มักขึ้นตามง่ามนิ้วเท้า

### สาเหตุ

พวกนี้เกิดจากการใส่รองเท้าส้นรัด หรือรองเท้าซึ่งคับบ่อย ๆ โดยรองเท้าจะกดหนังและผิวหนังเนื้อให้แข็งเป็นไต ลักษณะโดยทั่วไปจะเป็นวงกลม ถ้าไม่เจ็บปวดก็ไม่ต้องทำอะไร เช่น บริเวณฝ่ามือ ข้อพับ บริเวณเหล่านี้มักไม่ค่อยปวด แต่ถ้าขึ้นที่ฝ่าเท้าจะปวดโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเกิดขึ้นตรงบริเวณปุ่มกระดูก ซึ่งจะแยกจากจุดที่ฝ่าเท้าโดย จุดนั้นจะไม่ค่อยพบตามตำแหน่งของปุ่มกระดูก ไม่ค่อยพบว่ามีการเสียดสีในบริเวณที่เป็น และจะอาจมองเห็นเส้นเลือดเล็กเป็นจุดสีดำๆได้



ภาพที่ 117 แสดงตาปลาชนิดขบแข็ง

ภาพที่ 118 แสดงตาปลาชนิดอ่อน

### วิธีแก้ไข

ให้เอาเท้าจุ่มน้ำจนตาปลานุ่มลง แล้วให้ใช้ใบมีดค่อย ๆ ฝาน และอาจใช้แผ่นรองบริเวณเท้าซึ่งมีขายทั่วไป ซึ่งท่านสามารถเลือกแบบให้พอเหมาะกับชนิดของตาปลา โดยใช้รองตรงบริเวณที่เป็น จะทำให้ลดอาการเจ็บปวด

ถ้าไปพบแพทย์ อาจได้รับการรักษาโดยใช้ยากลุ่มซีสตีน์หรือกรดซาลิไซลิก ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดและทำให้ตาปลาหายได้ อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญ คือ ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมสวมใส่รองเท้าอย่าใส่รองเท้าที่คับเกินไป และตรงบริเวณที่มีการเสียดสีบ่อย ๆ อาจต้องหาทางลดการเสียดสีและลดการกระทบกระแทกจะดีที่สุด