

常見之皮膚傷害預防及處理

擦傷 (Abrasion)

擦傷是皮膚表層受外物擦破後喪失，依其深度，有時會使微血管暴露，而造成表淺出血，且流出組織液。

症狀：破皮、疼痛和點狀出血或滲出組織液。

處理：以消毒紗布加壓止血，再以食鹽水或清水清洗患處，塗敷抗消炎軟膏或上優碘藥水。可暴露傷處，不用再覆蓋紗布。面部擦傷可用無菌水每兩小時清洗一次，以保皮膚柔軟及免於感染。不可在潮濕的傷口上覆蓋紗布，避免傷口紗布黏連。另外，不要用未戴上無菌手套的手觸摸傷口，以免造成細菌感染。

必要時，可同時施以冷敷來減輕疼痛，且把受傷的部位抬高高於心臟，儘量避免動搖以免引發疼痛。

預防：穿著合身的防護裝備及運動服裝。

裂傷 (Lacerations)

皮膚突然受鋒利的器物擊中，通常傷及皮下柔軟組織，皮破血流。

症狀：皮膚裂隙、出血和疼痛。

處理：先止血（以消毒紗布加壓止血），再以食鹽水或清水清洗患處，塗敷抗消炎軟膏或上優碘藥水消毒。

注意有無骨折；若是發生於眼睛部位及其周圍，則觀察其是否有雙重影像（double vision）情況出現，若有，則懷疑眼睛周圍可能有骨折發生。

如果傷口深及皮下脂肪及肌肉時，傷口會分離，需送醫縫合。短的表淺傷口常不需要縫合。而在承受大張力的部位常需縫合，如手上的傷口常不如腹部傷口來得深，但常需要活動而阻礙了癒合。如果傷口邊緣是良好的平行位置，則只用蝴蝶狀膠帶（Butterfly）橫跨傷口邊緣即可。此種蝴蝶狀膠帶橫跨傷口的時間與一般縫線一樣，約7天。

瘀血 (Bruises) 和血腫 (Edema)

瘀血是因血液由血管逸出，而進入皮膚或粘膜中，使其呈現紫紅色。運動中導致紅血球滲出血管外，大部份是因鈍力撞擊而起，最常見的是瘀點和瘀斑（即俗稱的烏青）。受傷後立刻冰敷可助於止血，減少腫脹，之後隨著時間，身體內的巨噬細胞會清除這些血球顆粒，並由紫紅色退為黃綠色，最後消失無蹤。

血腫則是血液並未進入皮膚或粘膜，而被局部積存在一處，如指甲下方，有時，可能需要空針抽出積聚的血液以減少疼痛。

雞眼 (Corns)

雞眼是因皮膚反覆受到壓迫、摩擦等刺激所產生的。一般腳底或腳緣生雞眼的情形最多，起初都是只有一個，不過有時是數個集成一個，而中央有個眼，是其特徵，就因為有這個眼，所以才被稱為雞眼。

雞眼是境界明顯的角質增生，形狀類似一倒置的圓錐體，圓錐體的底面位於皮膚表面，而尖端向下深入真皮組織內，走動時，產生壓力而壓迫到神經，造成椎心刺骨的疼痛。而依其外觀及部位之不同可分為硬型雞眼（hard corns）及軟型雞眼（soft corns）兩種類型。

硬型雞眼（hard corns）

為最嚴重的雞眼；是因受到不合適的鞋子壓迫所造成的軟組織發炎和變粗厚。通常發生於已變形的鎚狀指的頂端。

症狀：疼痛、發炎，雞眼為硬且乾的。

處理：若疼痛與發炎是主要的症狀，建議交由足部醫生來施行外科手術切除。手術後應穿著合適的鞋襪，另可在鞋內放置海綿墊藉以緩衝鞋子與腳趾間的壓力。

預防：穿著合適舒服的鞋子且必須夠長。

軟型雞眼（soft corns）

是因穿著過於狹窄的鞋子和腳過度出汗所造成的雞眼。通常發生於趾間，尤其是在第四與第五趾間。

症狀：疼痛（第四與第五趾間）、發炎，雞眼為白色且軟的。

處理：使運動員穿著合適舒服的鞋子，保持趾間乾燥清潔；藉棉花或羊毛來分開腳趾以減輕壓力，並可使用含 40% 水楊酸的液體或藥膏塗抹患處。

預防：保持趾間乾燥清潔，穿著合適舒服的鞋子且必須夠寬。

趾甲內嵌（俗稱：凍甲，Ingrown Toenails）

趾甲內嵌（Ingrown Toenails）在運動員身上是一非常常見的情況。最常發生於腳拇趾之內側與外側。趾甲之前角會掘入附近之皮膚，造成鄰近軟組織之腫脹和感染。一般而言，內嵌趾甲是因承受來自不當鞋子外側壓力、趾甲修剪不當和因腳往前滑至鞋子前方所產生的壓力而發生的。

症狀：初期會有疼痛、腫脹情形發生，罹病部位會有溫熱沼濕感，且觸摸時會有壓痛現象；若未及早治療，則內嵌的趾甲會加劇地發炎、腫脹。

處理（經醫師給予醫療處置）：若是初期的發炎情形，採取保守方式處理：將發炎的腳趾浸泡於 110°F~120°F（43.3°C~48.8°C）的熱水中約 20 分鐘。浸泡過後的趾甲會變得柔軟，且可以將其自皮膚拉出，之後使用無菌的鑷子或剪刀將趾甲拉高，再塞入棉花以保持趾甲和皮膚是分開的。每天依此步驟及方法進行，直至患處的趾甲已重新生長。

預防：最好的預防即是時時觀察趾甲的生長情形。

穿著合適舒服的鞋襪。

固定每週修剪趾甲，且要修剪平齊，避免修剪成圓的。這樣趾甲才不會穿入邊緣的組織。

趾甲要留置夠長以清潔底下的皮膚，但也要夠短以避免趾甲因腳滑向前而受到壓迫。

甲溝炎 (Paronychia) 和甲床炎 (Onychia)

在運動中，指甲和趾甲最易一再地受傷和感染。最常見的即是甲溝炎。甲溝炎是一種環繞趾甲周圍之皮膚的化膿性感染。甲溝炎和甲床炎的發生是因開放性傷口或趾（指）甲受到葡萄球菌、鏈球菌或海綿狀生物感染。最常發生於需將趾（指）甲陷入泥土中的運動員，如：美式足球的前鋒。

症狀：急性的甲溝炎在患處（近側、外側趾甲）會有劇痛、鮮明紅色腫脹情形。化膿物質會在表皮下積聚。若發炎情形擴散，則會形成趾甲床發炎的甲床炎。

處理（經醫師給予醫療處置）：應及早辨識是否為甲溝炎，若是已受感染的趾（指）甲，浸泡在融解硫酸鎂或硼酸的熱液中一天三次。浸泡後，塗抹含盤尼西林（消炎）或優碘軟膏於患處。若是無法控制的甲溝炎，則須由醫生來切開皮膚移除膿或移除部份受感染的趾（指）甲。

預防：時時觀察趾甲的生長情形。
穿著合適舒服的鞋襪。
固定每週修剪趾甲。

足癬（俗稱：香港腳，Tinea Pedis）（即 Athlete's Foot）

腳是身體最易受皮黴菌感染的部位，通稱為足癬（Tinea Pedis）或運動員腳（Athlete's Foot）。好發於第三和第四趾間、腳底和腳背。接觸性感染為最主要的原因，如穿著他人的鞋子。

症狀：患處極癢、可能會有小丘疹出現或小水泡破裂且滲出微黃的液體的情形。患者會想抓癢，而導致患處發炎和受感染；患處會有紅色或白色或灰色皮剝落。有可能因不斷脫皮，而導致皮膚角化且變得很厚很硬。

處理：清潔並消毒患處，再塗足癬軟膏或抹抗生素（最有效的方法）。不要去抓患處，以免受到感染。
使用滑石粉以保持足部乾燥（因溫濕的環境易助長其增長）。
穿著乾淨白色襪子以防再度感染，並每天更換之。
若再度受到感染，則求助於醫生。

預防：注重足部衛生。
可使用滑石粉以保持足部乾燥。
淋浴後，使足部乾燥，特別要注意趾間與腳趾下。
運動時，可撒滑石粉於鞋子以保持鞋子乾燥。
運動時，穿著乾淨的襪子。
浴室和房間應保持乾淨。