

人老脚先衰,买鞋有烦恼

老人买双合脚的鞋不容易

俗话说“人老脚先衰”,随着年龄增长,人的脚也在发生变化。上岁数老人的足弓变塌、脚部肿胀,渐渐出现各种问题,他们对鞋子的要求也就高了许多。一双舒适的鞋,对老人来说极为重要。



本版图片来自网络

想买一双称心的鞋 真困难

“想要买一双合脚的鞋,跑了六七家店都没有找着。”提起买鞋,家住北京市东城区的韩欣老人挺无奈。

韩阿姨身材偏胖,脚掌也较为宽大,需要穿40码的鞋子。“我家孩子带我去逛商场买鞋子,可是我们逛遍了整个商城都没有找到一双我能穿的鞋子,要不就是鞋子太瘦挤脚,要不就是鞋帮子太矮了压脚背,想找一双好看的鞋真难。”韩欣指了指自己脚下正穿着的一双小皮鞋说,“这双皮鞋我穿了快4年了,鞋底厚,软乎,走起路来轻便防滑,上了年纪之后我经常脚肿,就需要这样的鞋。”

和韩欣一样,63岁的北京市民张淑华也在买鞋上有许多的困扰。“我想买一双时髦的、不用系鞋带的运动鞋。”张淑华平日里就喜欢和朋友在公园遛弯,运动鞋对于她来说正合适,可市面上流行的运动鞋多数都是系鞋带的,让她犯了难。“年纪大的人,弯腰系鞋带忒费劲。那些大品牌要是能多生产一些松紧口的运动鞋就好了。”

记者在北京市百荣世贸商城鞋袜区看到,想买鞋子的老年人很多。

在一家鞋店里,73岁的吴闻厚老人正在试穿鞋子。“我前一阵子网购了一双单鞋,没想到穿了

不到两个月就开胶了,还把脚捂得特别难受,我当时想着新鞋磨合磨合就算了,没想到竟然把我的大脚趾磨出一个泡。”记者看到,吴大爷的脚外侧骨骼突出,一些鞋头设计相对较窄,虽然都是同样的尺码,却会导致吴大爷的脚趾受到挤压,从而引起不适。因此在选鞋时,他需要偏大一码的。

站在一旁的鞋店店主告诉记者,虽然现在网购非常便利,但是大多数老人买鞋子还是喜欢到实体店,试穿看看鞋子究竟合不合适再决定买不买,就像她的店里,每天七成以上的顾客都是老年人,她也会定期为老年顾客上新的鞋子。

“老人买鞋子需要试穿,穿在脚上多走两步,才能知道合不合适,像牛筋底的皮鞋、系扣的皮凉鞋,就比较受老人欢迎。”鞋店店主说。

老人常有足部问题 需重视

“俗话说‘树枯根先竭,人老脚先衰’。双脚虽然位居末流,却是躯体的基石,更有‘脚是人体的第二心脏’之说,因此足部的健康更要引起重视。”北京市和平里医院老年病科医师李双秋告诉记者,随着年龄增长,多数老人的足部逐渐出现形态学改变和功能衰退现象,体现为足部皮肤萎缩、皮下脂肪减少,足部肌肉质量以及力量下降,足部骨骼、关节退变,韧带松弛等生

理退化现象,同时又因为老年人常常合并有营养不良、心肾功能不全、糖尿病、下肢血管问题、骨关节炎等慢性疾病,这些疾病会导致老人的足部疾病的发生,足部常常存在“易干裂、易变形、易水肿、易疼痛、易感染”等问题。

李双秋说,鞋子不合脚,最容易引发老人跌倒。“鞋子过大的话,走路就不跟脚,会影响老人的走路姿势,长时间会导致骨骼变形,也容易滑倒;鞋子过小的话,又会导致脚掌受重不均匀,加重脚部变形,引发疼痛、皮肤磨损;鞋底柔软会很大程度给老人带来舒适感,但是也会因为承重能力不佳,加重足弓塌陷;鞋底过硬的话又缺乏弹力,没有减震的效果,会对老人的关节损伤较大;鞋跟过低,底部偏薄,缺乏贴合足弓面设计,行走久了脚底会存在疼痛、劳累不适感,受力部位也容易磨出脚垫、鸡眼等;鞋跟过高会影响行走时的平衡感,容易出现崴脚、跌倒。因此老人选择鞋子讲究一个‘中’字,大小居中,软硬适中,高低从中。”

给老年人买鞋应从这几方面考虑

●合脚:

给老年人选购鞋子时,一定要保证老人的双脚均试穿过,不要仅凭尺码购买,试穿的时候要多走动几步,确保鞋子不挤脚也不过分的宽松,为脚趾预留出适当的活动空间,合适的空间大小约为0.5至1cm。

●防滑:

一般来说鞋子的防滑性能与鞋底的材质、鞋底花纹的形式、花纹的深度宽度密切相关,直接关系到老人在行走过程中的安全性。

据了解,目前市场上销售的橡胶鞋底较为常见,防滑的效果最好,也更加的耐磨,而鞋底的花纹以折线纹、波浪纹防滑性能较强,但并不是说花纹越多、越深就越防滑。

●有弹性:

给老人买的鞋子,一定要注意选购鞋底或者鞋垫采用减震技术的鞋子,这样的鞋子能够帮助吸收行走带来的冲击力,减少外力对下肢骨骼、肌肉的损伤,也可增加一定的舒适性。

●不捂脚:

鞋子捂脚不透气,湿鞋、脚汗不易干燥,容易促使真菌、细菌大量繁殖,老年人一般抵抗力下降,穿捂脚的鞋子容易引发足癣等感染问题,而透气性强的鞋子可帮助汗水快速挥发,减少细菌、真菌感染风险。

●简便易穿脱:

鞋带虽然对调整鞋子的松紧度功能较好,但是考虑到老年人平时弯腰、蹲下等活动受限,不方便系鞋带,同时鞋带松开后很容易被绊倒,因此更推荐使用带有粘扣带的鞋子或者一脚蹬鞋子,方便穿脱。

来源:北京晚报