

我的腳生菇了！

文／中醫內科 醫師 吳依倩



http://nature.cs.nthu.edu.tw/image/index.php?cat_id=82

前一陣子經常下雨，公園的草坪受到雨水滋潤，有小小的菌類冒出頭來，短短3天就長大成熟，隨著陽光漸漸強烈，又消失了。除了草坪，還有哪裡有「菌」在偷偷生長呢？

小明是大學生，雨天騎機車上學，常常弄得腳都濕了，只好在課桌下偷偷脫掉鞋子希望把腳晾乾。小明旁邊坐著小強，小強是學校的籃球校隊，每天早起總要練個1小時的球才去上課，全身流汗流得溼答答的不說，雙腳也被汗水浸濕了。他們都脫鞋子上課，四周空氣瀰漫著一股「香」味。

結果1週內，兩人的腳都出現變化。小明的腳掌冒出一顆顆小水泡，伴有癢及灼熱感，有些還融合在一起形成較大的水泡，水泡破掉後有液體滲出。小強的腳，趾縫間發紅、脫皮、糜爛，也是癢癢的。兩人不禁產生疑問：「我們的腳怎麼了？是同樣的病嗎？表現怎麼不一樣？」

足癬與香港有啥關係？

相傳英國當年占領香港後，每年都派遣軍隊前去執行防衛任務，某年夏天，所派軍隊已經抵達，卻因故未能立即進駐軍營，官兵只好留在密不透風的船艙裏。香港的夏天十分悶熱，過了幾天，部分整日穿著長靴的士兵雙腳長出很多細小的水泡，有些更紅腫化膿，奇癢難當。他們從沒見過這種怪病，以為是在香港發生的流行病，所以叫它香港腳。

香港腳是黴菌感染造成的皮膚病，在皮膚科的學名為「足癬」。致病主因為足癬菌，這種黴菌喜歡潮濕溫熱的環境，運動員很容易罹患，所以又多了「運動員腳」的別號。臨床症狀相當多樣，有的病人患部會毫無感覺的脫皮，或者產生疼痛皸裂的厚皮；有的會冒出劇癢的水泡或趾間糜爛。除了難忍的搔癢、不雅觀、有異味、會傳染給別人以外，細菌更可能自脫皮的微小傷口侵入，造成腳部或小腿反覆發作蜂窩組織炎或淋巴腺炎。

香港腳3種常見表徵

水泡型	糜爛脫皮型	角化型
<p>腳掌出現一顆顆小水泡，常伴隨癢或灼熱感，有些會融合在一起形成較大的水泡或變成膿泡。水泡破掉後有滲出液，嚴重者甚至狀如潰爛。</p>	<p>多出現於腳趾縫間，除了發紅、脫皮、糜爛，也會有搔癢感。</p>	<p>足底乾燥、粗糙、硬化、脫皮，屬於慢性的香港腳，較難治療。</p>
		

照片來源：<http://leechitse.myweb.hinet.net>

治療香港腳一般以外用藥為首選，如果是較為嚴重的感染，才會再加上口服藥物，但一定要由醫師診斷後開處方及追蹤藥品副作用。為了維持足夠且穩定的藥物濃度以對抗黴菌，患者務必依照醫囑，按指示時間使用藥物。

臭田螺？香港腳啦！

中國地大物博，沿海地區潮濕悶熱，古籍中也有類似香港腳的描述。《中醫外科學》：「濕瘡又名腳氣瘡，由溼熱內搏，滯於膚腠，外為風乘，不得宣通，固令腳膝生瘡……生足部之足丫癢及腳丫濕毒，均稱腳濕瘡，治宜利濕為主，如五苓散、八正散等……」

古代將足部糜爛流汁而有特殊氣味者稱「腳濕瘡」，也稱濕癬、水潰腳丫、爛瘡、臭田螺、田螺泡等等。常因久居濕地，或被水漿浸漬，或腳汗淋漓，或腳鞋悶氣，濕邪外侵，濕熱生蟲，或疫行相染所致。濕毒蘊積皮膚，日久溼熱化燥傷及氣血，肌膚失養，則表現為乾燥、龜裂、脫屑。

中醫對香港腳的辨證

腳濕瘡一般無須內治，但病情較重、合併感染或病程較長時可配合用藥。根據臨床辨證，分爲下列幾型：

風濕	
症狀	密集水泡，糜爛流水，浸淫成片，搔癢疼痛，乾後脫屑，夏重冬輕。 舌質紅，苔薄，脈數或滑數。
治則	祛風除濕止癢。
處方	三妙散加防風、白蘚皮、車前子、地膚子。

溼熱下注	
症狀	指間濕潤浸淫糜爛，搔癢臭穢，紅爛脫皮，或者染毒成黃水瘡，局部紅腫熱痛，舌紅苔黃，脈滑數。
治則	清熱利濕，解毒消腫。
處方	萆薢、苡仁、黃柏、茯苓、丹皮、澤瀉、滑石、木通、蒼朮、赤小豆。

血虛風燥	
症狀	皮膚增厚，粗糙乾裂，搔癢不流水。 舌紅，苔薄，脈細。
治則	養血祛風潤燥。
處方	選用消風散《外科正宗》 當歸、生地、防風、蟬蛻、知母、苦參、胡麻仁、荊芥、蒼朮、牛蒡子、石膏、甘草、木通。

不同病灶的中藥對策

有明顯滲液、結痂的病灶

用中藥浸泡或濕敷，藥液與病損部位充分接觸，可延長藥物的吸收時間，充分發揮藥效。相關驗方如下：

1. 鵝掌風醋泡方：大楓子仁、五加皮、地骨皮、五倍子、皂刺、桃仁、紅花、荊芥、防風各15克，花椒、明礬、黃精各30克，以米醋浸泡使用。每次20-30分鐘，連續5-7天。
2. 雙黃煎劑：苦參、地膚子、百部各30克，大黃、蛇床子、土茯苓、黃柏、蒼朮各15克，水煎外洗。
3. 苦參湯：苦參60克，黃柏、黃芩、白蘚皮、百部各30克，蛇床子40克，薑黃20克，黃精、白芷各25克，水煎浸漬。
4. 蒼朮、黃柏、牛膝各10克、滑石30克、硫磺6克、百部15克，諸藥水煎，浸泡患足。
5. 百部20克，浸泡於2000毫升溫水中3-4小時，充分浸潤，外洗用。

注意：當足部病灶發生糜爛或感染發炎時，不要選擇太過刺激的外用藥，例如醋泡法，以免加重症狀，造成進一步的傷害。

本院中藥局備有數種自製藥，可提供香港腳有效及方便的治療：

圖	方劑	組成	治療應用
	百參連湯	苦參、黃連、黃柏、蛇床子、地骨皮	病灶有明顯滲液、結痂者。另可治療陰部搔癢，白帶、陰道發炎
	百部酒	百部，75%酒精	殺蟲、疥癬及其他皮膚病
	紫雲膏	紫草、當歸、麻油	濕疹、尿布疹、富貴手、燙傷、瘀血
	青黛膏	青黛、石膏、滑石、黃柏、冰片	皮膚病、紅腫熱痛出水者
	黃連膏	黃連、冰片、凡士林	清熱止癢。治療慢性濕疹及皮膚炎
	黃柏膏	黃柏、凡士林	清熱止癢。治療慢性濕疹及皮膚炎

濕性的病灶

可用藥粉撒布如：

1. 六一散9克、枯礬3克，研細末。
2. 五倍子、海螵蛸各等分，研細末。
3. 青黛15克、海螵蛸30克、石膏120克、冰片3克，共研細末，撒趾縫內。

脫皮型的病灶

可選用滋潤的膏劑，如紫雲膏、紅油膏、雄黃膏或半邊蓮煎汁，熬成半邊蓮膏，塗敷足部。

香港腳為何很難根治？

- 原因：
1. 病原菌的來源未完全去除
 2. 治療的時間不夠長
 3. 合併灰趾甲
 4. 黴菌滋生的環境沒有改善

要避免感染及預防復發，必須確實做到下列幾點：

改善足部環境

保持雙腳的清潔與乾爽。下雨或涉水而使鞋子與腳浸濕時，最好立即脫下鞋襪，洗腳並擦乾。穿易吸汗的棉襪，每天更換清洗，改穿通風的涼鞋更佳。不要每天穿同一雙鞋子，讓鞋內溼氣有機會蒸發。

杜絕感染源

棉襪穿後，用熱水煮沸15分鐘再清洗。鞋墊要換新。

預防互相感染

不要與他人共用襪子與鞋子、拖鞋；浴室地面保持清潔乾淨；不要赤足在公共浴室或地板行走。

足夠的治療

每日依指示擦藥，要有耐性。

雖然香港腳是一種常見皮膚病，但並非所有腳部的皮膚問題全是香港腳，當皮膚病灶或症狀有所改變時，還是要請醫師診斷，才不會延誤其他皮膚病的治療。



參考資料：

- 譚新華、陸德銘 中醫外科學 北京 人民衛生出版社
 朱士宗等 中醫外科學 台灣 國立編譯館 正中書局
 滕紅麗 濕腳氣中醫藥治療進展 廣西中醫學院學報
 王俊茹、丁傳玲、慈麗君 百部泡腳治療腳氣 中國民間療法
 郭志彬、李海濱 中藥外洗治療腳氣病19例體會 甘肅中醫
 張群永 鵝掌風醋泡方治療手足癬178例 遼寧中醫雜誌
 盧進寶、徐波、田豐華 雙黃煎劑治療足癬感染的臨床研究 河南醫藥信息