

認識香港腳

◎ 信義社區醫療中心 / 古麗珍 醫師 王開遠 醫師

① 簡介：

在梅雨季節之後，迎接的不只是夏季的來臨，更有伴隨夏天而來的熱氣跟濕氣。由於台灣屬海島型氣候，濕度和溼度都相當的高，極容易適合菌類的生長。而這樣的天氣問在鞋子裡的雙腳就非常容易出汗，腳（趾）又濕又熱，而我們的皮膚直接曝露於這樣的環境下，自然成了菌類容易滋生的溫床。

② 引起香港腳的原因：

足癬（又俗稱香港腳）是一種皮膚菌感染引起的疾病。皮膚菌感染極大類俗稱的「癬」。皮膚菌是一種菌類，較常見且可致病者如，毛菌類、小芽孢菌和表皮菌類三種。皮膚菌感染一般只發生在皮膚的角質層或角質衍生物上，如毛髮或指甲。

③ 香港腳的臨床症狀：

慢性趾縫型：—無恙籽般發炎，趾縫之皮膚呈軟皮脫落，且會不斷擴大具範圍。

小水泡型：—出現靠近趾間、趾趾及靠前半部趾掌之中央部份。

—濕後會脫皮。

—於夏季活躍，於較冷季節則潛伏於皮膚中。

急性糜爛型：—常見於趾縫，產生軟化、剝離、流出滲液之糜爛現象，且有白色角質化及刺鼻味出現。

④ 如何治療香港腳？

1. 使用外用抗真菌劑治療，如Terbinafine之長效型乳膏或藥劑。每天只要使用1至2次。 2. 外用抗真菌劑之劑以乳膏（Cream）及液劑（Solution）比較容易穿透皮膚，達到治療的效果。 3. 一定要天天洗腳。且用肥皂清洗腳趾，以除去皮膚之代謝物。洗好後擦乾患處，最好再以吹風機吹乾，再使用外用抗真菌劑。 4. 香港腳會有一些角質增厚的地區，如承受較大的腳跟，可應配五角質劑（如尿素、水楊酸），以幫助抗真菌劑滲透皮膚中。

⑤ 如何預防香港腳？

1. 為避免病區傳播，可準備另一條毛巾應拭患部或先擦身體其他未感染處，最後再擦患部。 2. 不要和家中患者共用毛巾、衣服或其他私人物品，尤其是浴室拖鞋及指甲剪等日常用品。 3. 將擦拭患處的毛巾及衣物用熱水燙，以避免感染。 4. 儘量不要穿密封的衣服或鞋子，特別是毛絨及合成纖維之材質，以避免造成濕熱環境。

⑥ 每3至4個月更換鞋墊乙次。

香港腳出現好幾處不同型態之症狀時，代表有不同皮膚菌之亞種存在，使用藥膏最好以不同的棉花棒塗抹在不同型態之患處，以避免交叉感染。

醫師簡介

王開遠 醫師

信義社區醫療中心 / 古麗珍 醫師

