

盛夏溼熱罩頂 足癬趁勢崛起

文／皮膚科 醫師 李文豪



足癬俗稱香港腳，為一發生於足部的表淺黴菌感染，常在高溫潮溼的夏天惡化。足癬在早期多於趾縫間出現濕爛、皮裂或水泡等症狀，若合併細菌感染則可能長膿胞及散發臭味，甚至會出現局部紅腫熱痛等軟組織感染的現象。到了較慢性期，主要表現是足底皮膚增厚、皮裂或大量脫皮，並且漸漸向外延伸。

更有甚者，足癬進展到了後期，往往會造成甲癬，即黴菌侵犯指（趾）甲，俗稱「灰指甲」或「臭甲」，此時就更難治療了。

足癬逢夏易發，雙腳要認真除溼

台灣這種亞熱帶環境，本來就有利於黴菌的滋生，很多男性上班族的雙腳整天被鞋襪緊緊包著，如果疏於注意，足癬很容易就趁勢崛起。因此，要防治足癬，日常生活必須做到下列幾點：

1. 洗完澡或大量流汗之後，應盡快用乾淨的毛巾把趾縫、腳底或其他潮濕的部位擦乾。如未保持乾燥，不只容易引發足癬，也會增加罹患汗斑（變色糠疹）、體癬的機率。
2. 盡可能不要與其他動物（如：貓狗）有親密接觸，如必須接觸，須注意動物的清潔和健康，否則可能因而感染黴菌，尤其是小孩更容易因為抱著帶菌的小動物而造成頭癬、臉癬。





- 3.盡量穿通風的鞋子或拖鞋，如果一定要穿皮鞋或球鞋等，請穿易吸汗的襪子，最好是棉襪。
- 4.不要打赤腳，不要和他人共用任何鞋襪，襪子要每日清洗。
- 5.避免搔抓患部，因為可能會造成二次細菌感染或使黴菌蔓延

塗抹治癬藥膏，使用天數須足夠

足癬有時會與其他皮膚疾病混淆，因此不能自行買藥塗抹，應該先由皮膚專科醫師鑑別診斷。醫師可能會取一點患部的皮屑在顯微鏡下做鏡檢，甚至在少數有必要的情況下進行「黴菌培養」。

關於足癬的治療，除了配合上述應注意事項之外，基本原則是如果黴菌只侵犯皮膚，則以外用藥為主，1日使用1-2次，塗抹範圍最好要包含肉眼可見病灶四周的1-2公分，趾縫一定要加強施藥且保持乾燥，建議一直擦到病灶看不見（或只有色素沈澱）為止，然後繼續使用1-2個星期。

一般來說，黴菌感染經過正確的治療，且患者能保持良好的生活習慣，大多可於2-6星期內好轉（臉、身體、四肢約2-4週，足部約4-6週）。但因台灣的天氣溼熱，治癒之後，每年還是可能復發，尤其6-9月，更是足癬復發的高峰期，故有時可提前做預防性的擦藥。

口服抗黴菌藥，應先檢測肝功能

但是，以下幾種常見的黴菌感染無法只靠外用藥來對付，必須使用口服抗黴菌藥物（治療前最好先由醫師取樣做細菌培養）：

- 已侵犯到指（趾）甲（灰指甲，尤其是3根以上）：原則上，如果只有手指甲被侵犯，要治療6週；如果腳趾甲也被侵犯，要持續治療12週。

- 頭癬（治療6-8週）或其他毛囊性的病灶。
- 以外用藥治療效果很不理想的足癬（尤其是厚皮型），或體癬（尤其是大面積）等（治療2-6週）。

很重要的一點是，在服用抗黴菌的藥物之前，一定要先檢測肝功能，治療過程中還要定期回診追蹤。這是因為口服抗黴菌藥物可能會使得肝指數上升，所以患者若有肝臟方面（如：活動性B型肝炎等）的疾病，將有較高的機率導致猛爆性肝炎，所以不建議使用。一般而言，如果在治療過程中，肝指數上升到原先的兩倍以上，必須停藥。在此提醒大家，口服抗黴菌藥物常會與其他藥物產生交互作用，因此如有使用別的口服藥，一定要告訴醫師。

足癬放任不理，就怕引起併發症

大家常會有個錯誤的觀念，覺得香港腳、灰指甲就是只是髒髒的不好看而已，沒什麼症狀，不需要積極治療。其實香港腳、灰指甲在長期沒治療的情形之下，由於皮膚或指（趾）甲會有許多孔洞，並且皮膚保護功能出了問題，將使得細菌更容易進入人體，可能造成軟組織感染（如：蜂窩性組織炎），尤其是下肢血液循環差（如：工作久站、有靜脈曲張）的人，更要小心。萬一這種情形出現在免疫力低下或嚴重糖尿病患者

身上，病菌甚至有可能大量進入血液中，引發敗血症而危及生命。

皮膚病變化多，隨便擦藥是大忌

另一個常見的不當行為是，很多患者因足部不適（如：癢、痛）或有任何型態的皮疹，只圖一時方便而自行到藥房買藥來塗抹。然而，足部的任何疹子或不適，未必一定是足癬，其他可能常見的診斷還有接觸性皮膚炎、汗疱疹等等。就算真的是足癬，也有可能合併細菌感染，這時就要立即使用口服或外用的抗生素來治療，才能真正解決問題。

還有一種現象是患者因腳癢而自行買藥來擦，擦了藥，雖然比較不癢了，但皮疹面積變大。這是因為足癬屬於黴菌感染，若誤用含有類固醇的外用藥，儘管皮膚炎有所改善，黴菌感染卻會惡化，甚至演變為體癬或股癬，還可能大大增加醫師診斷的困難。

皮膚病千變萬化，外觀看來很相似的疹子，或許就有一二十種可能的診斷，而同一診斷也可能出現數種很不一樣的外觀，尤其是在患者自行用藥治療之後，更容易如此。所以皮膚有任何問題或長疹子，應找皮膚專科醫師診斷，才能獲得正確的治療，也才能早日恢復健康的皮膚原貌。📍