

香港腳知多少 (足癬)

一、什麼是香港腳

香港腳又稱「足癬」，是一種最常見表淺皮膚黴菌感染疾病。

二、症狀及合併症

1. 早期症狀：為浸軟的脫屑及趾縫間的龜裂，常在冬季好轉，夏季再發。
2. 惡化時：足底有大水皰或小水皰出現，若併發細菌感染，水皰轉為膿皰，趾縫間帶有惡臭的滲出液。
3. 嚴重時：下腿會發生淋巴腺炎、蜂窩組織炎。也可能合併其他嚴重的系統性感染症。

三、治療

1. 急性期(有水皰產生且呈糜爛樣)此時不宜使用抗黴菌製劑，應先使用生理食鹽水或溫開水浸泡，軟化鱗屑與滲出物後，以利清除。足部浸泡後，擦乾雙腳及趾縫，並用小紗布將腳趾分開。如有細菌感染應同時口服抗生素，以控制感染。
2. 病灶外貌固定後，依醫師指示
 - (1) 選送患部標本作黴菌學檢驗。
 - (2) 局部塗抹抗黴菌藥膏或口服抗黴菌藥劑(3~6個月)。

四、預防 (清潔乾爽是對抗「黴菌感染」的最佳良方)

1. 保持腳趾間乾爽：
 - (1) 每日用肥皂清洗雙足，洗淨後立即以毛巾拭淨。
 - (2) 穿著棉質襪子、並每天清洗不可悶濕。
 - (3) 穿乾燥鞋子：避免塑膠或橡皮鞋類，至少兩雙鞋子更換穿著。
 - (4) 可利用小棉片或小紗布夾於腳趾間，以吸收溼氣。
2. 預防交互感染：避免與家人共穿鞋襪更不可穿公共場所拖鞋、不可赤腳在地面走路、治癒後應丟棄舊鞋、舊襪。
3. 罹病後應耐心擦藥不可間斷，當病灶獲得改善不可隨意停藥，應依照醫師指示持續用藥，以預防疾病復發。

