

## 香港腳（足癬；灰指甲）

### 簡介

香港腳，又稱足癬，通常是指由皮癬菌所引起的表淺性皮膚黴菌感染，英語用 Tinea pedis 來表示。足癬，就是腳部皮膚受黴菌感染，有時為了讓病人比較容易瞭解，醫師會將此病解釋為『發霉』。就像食物在夏天裡容易發霉一樣，足癬也是在天熱多汗的時候，特別旺盛。而所致病的皮癬菌也有許多種，主要分為三大類，毛癬菌、表皮癬菌、及小芽胞菌。足癬最常表現的徵狀，為腳底或腳趾間癢、皮膚起小水泡、腳脫皮、腳趾裂。厲害的會傳染各處，甚至併發細菌感染，發生丹毒（全身發冷發熱，下肢紅腫痛）。所以最好早期治療，且因為黴菌種類多，而抗黴菌藥物也很多種，不是說到藥房買個「足爽」就能解決所有問題，較嚴重的灰指甲甚至需要按醫師指示使用口服抗黴菌藥物治療至少 6 到 12 週以上。有些香港腳不會癢，千萬不能因不會癢了，就中斷治療，以免因治療不完全，而提高復發的機會。

### 預防

溫暖、潮溼，是黴菌的溫床，如何保持腳乾爽就是對付黴菌的好方法。日常生活應注意：

- 一、穿通風、透氣的棉質襪，每天更換清洗。
- 二、避免穿膠鞋或不透氣之球鞋，最好要有兩雙鞋換穿，涼鞋是最好的選擇。
- 三、不與他人共穿鞋、拖鞋及襪子。
- 四、腳底、趾間癢儘量不要用手抓，防傳染於手指。
- 五、治療勿自動停藥，通常應在自覺好了後(沒有脫皮、不癢)，繼續用藥數週，最好是能作黴菌檢查及培養，連續三星期都是陰性才算治癒。

### 何時找醫師

- 1.當腳底或腳趾間癢、皮膚起小水泡、腳脫皮、腳趾裂等症狀出現時，應尋求醫師協助。
- 2.保健中心皮膚科門診時間：請至[保健中心門診時刻表](#)查詢。

### 相關衛教網址

- 1.[台大醫院/衛生教育/皮膚疾病](#)  
([http://ntuh.mc.ntu.edu.tw/cgi-bin/bvuser.dll/ehospital/index.jsp?BV\\_UseBVCookie=no](http://ntuh.mc.ntu.edu.tw/cgi-bin/bvuser.dll/ehospital/index.jsp?BV_UseBVCookie=no))

★ 本文章內容僅供參考,如有任何問題,仍須請教專家或看醫生.