

夏季來臨前的準備

斬草除根惱人的香港腳

文/藥劑科 吳其叡 藥學實習生

香港腳的醫學名稱叫做足癬，它是一種黴菌侵入足部皮膚所導致的疾病。這類的黴菌生命力強，可以在脫落的皮屑或毛髮中生存數月到數年，並具有傳染力。這些黴菌會分泌一種酵素可以分解皮膚的角質層，讓我們的足部皮膚產生脫屑的現象。

黴菌喜歡生長在潮濕、不通風及溫暖環境，台灣位於亞熱帶、熱帶的國家比較容易發生，因此要避免足部暴露在這種風險的環境中。

足癬的症狀

足癬在皮膚上常見的四種症狀：

1. 脫屑
2. 指縫龜裂
3. 發紅
4. 發癢

特別提醒，當足癬經過反覆求診治療後並未改善，且伴隨紅、腫、熱、痛，甚至出現傷口化膿、發燒或頭痛的情況就要提高警覺，因為很有可能是足部傷口遭到細菌感染引發蜂窩性組織炎，所以得到足癬應該要立即治療，避免產生感染的風險。如果還有合併糖尿病的患者更要小心，因為傷口癒合比較緩慢，一定要即早治療並保護傷口，減少感染的機會。

香港腳類型

1. 趾間型

症狀是在腳趾縫出現脫皮，所以又稱作脫皮型。大多數人一開始感染到香港腳都會表現出這種症狀，之後再慢慢發展合併其他症狀。常見發生的部位在腳趾第四趾間。治療藥物以抗黴菌藥為主。這類型香港腳很常跟汗皰疹混淆。

2. 厚皮型





症狀是角質層增厚，皮膚乾燥，重點是不會癢，所以很常被忽略。發生的位置常侷限在腳掌腳跟。治療藥物以抗黴菌藥跟水楊酸為主，水楊酸是用來軟化角質的。

3. 水泡型

症狀是會產生群生的水泡，水泡的型態是小而深，而且會非常的癢。分布的位置在腳掌腳背或趾間都有可能，治療藥物以抗黴菌藥跟止癢藥為主。

4. 潰瘍型

症狀是在趾間的死皮下有紅紅的糜爛面，容易裂開，有時會感到痛，發生的位置一開始從趾間，接著慢慢擴散到腳掌腳背，因為會有傷口暴露在外面的風險，這類型香港腳常合併細菌感染，所以用藥方面除了抗黴菌藥外還會加抗生素預防治療細菌感染。

趾間型		厚皮型		水泡型		潰瘍型	
							
<ul style="list-style-type: none"> 腳趾縫、腳掌出現脫皮，濕性香港腳趾縫皮膚還會呈現濕軟、塊狀剝落貌。 有時出現紅斑、滲出液體。 	症狀	<ul style="list-style-type: none"> 腳底、腳掌角質增厚、皮膚乾燥。 若出現在腳跟，容易出現短短的龜裂紋或疼痛。 因為不癢，很容易被忽略。 		<ul style="list-style-type: none"> 小水泡群生。 非常癢。 容易抓破，變成糜爛或滲出液體。 	症狀	<ul style="list-style-type: none"> 疼痛、裂開、發炎、有膿疱。 脫皮後露出紅色肌膚。 可能引發蜂窩性組織炎。 	
抗黴菌劑		抗黴菌劑 + 水楊酸 (軟化角質)		抗黴菌劑 + 類固醇 (止癢)	治療	抗黴菌劑 + 抗生素 (若併發細菌感染)	
汗皰疹、落屑性角層分離、凹陷性角質溶解症等 (也會脫皮)	相似疾病	足部長繭 (也會變厚變粗糙)		濕疹 (也會犯癢)	相似疾病	趾間型香港腳 (也會潮濕、滲液)	

(來自TFDA食藥好文網)



香港腳的診斷

當有懷疑自己出現上述症狀時，建議就醫交由專業的皮膚科醫師診斷，醫師會透過理學檢查及顯微鏡檢查，診斷是否感染到香港腳並對症下藥。

★香港腳用藥與治療

商品名	適應症	用法	成分	圖片	注意事項
黴可舒乳膏	香港腳(足癬)，趾間黴菌病	一天二~三次，適量塗抹	Butenafine 1% 10gm/tub		<ul style="list-style-type: none"> ☑ 開封6個月後，未用完之殘藥請丟棄。 ☑ 藥膏請勿塗抹於眼睛或口腔。 ☑ 請依醫囑完成療程。
優足達親水乳膏			Sulconazole nitrate 1%，20gm cream		
美康乳膏	香港腳(足癬)，趾間黴菌病，濕疹、細菌性感染	Nystatin1000 00U, Triamcinolone 1mg, Neomycin 2.5mg, Gramicidin 0.25 mg			
優足達液劑	足癬 (香港腳)、股癬、體癬、皮膚念珠菌症、汗斑	一天1-2次，適量使用	Sulconazole nitrate 1% 10ml		<ul style="list-style-type: none"> ☑ 本品不得用於眼睛。 ☑ 因本品有刺激性，在龜裂與糜爛部位應小心使用。

★香港腳用藥與治療

商品名	適應症	用法	成分	圖片	注意事項
療黴舒錠	甲癬、髮癬，嚴重且廣泛且經局部治療無效的皮膚黴菌感染	一天一次，一次1顆	Terbinafine HCl 250mg		<input checked="" type="checkbox"/> 服用藥症狀：厭食、噁心、倦怠 並定期追蹤肝功能 <input checked="" type="checkbox"/> 副作用：腸胃不適、皮膚過敏
適撲諾膠囊	全身性或深部黴菌感染、甲癬、髮癬	一天兩次，一次1顆	Itraconazole 100mg/cap		<input checked="" type="checkbox"/> 服用藥症狀：厭食、噁心、倦怠 並定期追蹤肝功能 <input checked="" type="checkbox"/> 副作用：厭食、噁心、腹痛和便秘 →建議與食物一起服用，可使吸收增加 →孕婦不得使用、育齡婦女應避孕

預防及迷思

第一、保持腳部乾燥、透氣

- (1)平時洗澡或游泳完要把整雙腳擦乾包括腳趾縫都要擦乾
- (2)穿著吸汗的棉襪
- (3)容易流腳汗的人可攜帶襪子在外替換
- (4)到潮濕處穿著涼/拖鞋
- (5)鞋子選擇透氣材質，如涼鞋或布鞋
- (6)準備2至3雙鞋子輪替穿，讓鞋子有足夠時間乾燥再穿

第二、鞋襪清潔

- (1)襪子鞋子都要吹乾再穿
- (2)襪子也要天天換洗

第三、避免交互感染

- (1)在家室內拖鞋不共穿
- (2)襪子分開清洗避免交互感染

香港腳是個常見但不可輕忽的疾病，因此避免讓腳暴露在潮濕、不通風、溫暖的環境，若有出現香港腳症狀就該儘早治療對症下藥，用藥期間遵照醫囑勿自行停藥，讓我們向菌男黴女說byebye。

資料來源：食藥好文網、健康2.0、藥品仿單