

香港腳(足癬)如何根治、保養與預防？

何謂足癬：

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。



症狀：

1. 通常表現的徵狀，為癢、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)。
2. 有些香港腳不會疼，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。

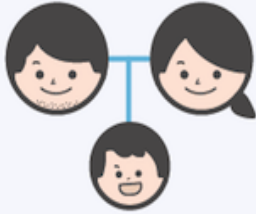
預防：

1. 穿通風、透氣的棉質襪，每天更換清洗。
2. 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。
3. 不與他人共穿鞋、拖鞋及襪子。
4. 腳底、趾間癢儘量不要用手抓，防傳染於手指。

治療：

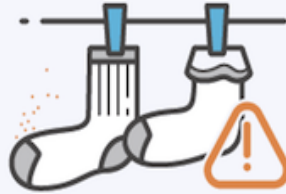
1. 濕、熱，是黴菌的溫床，保持腳乾爽就是對付黴菌的好方法。
2. 依皮膚科專科醫師處方接受治療，勿自動停藥。通常應在自覺好了後，繼續用藥數週，最好是能作黴菌檢查及培養，連續三星期都是陰性才算治癒。

香港腳如何預防感染 & 避免復發？
避免潮濕/悶熱/接觸



全家一起治療

避免家庭成員
交互感染



避免共用鞋襪

也不要放在一起
以避免感染



潮濕處著拖鞋

公共浴池、淋浴間...等
若不慎接觸務必以清
潔產品洗淨後擦乾



保持腳部乾燥

- ① 浴後完整擦乾
- ② 腳汗太多可用止汗劑
- ③ 穿吸汗力佳的棉襪
- ④ 避免穿絲襪、褲襪



保持腳部透氣

避免長時間著不透氣鞋
涼鞋 > 布鞋 > 皮鞋、膠鞋