

足癬及甲癬(香港腳及灰甲)

足癬(香港腳)

足癬俗稱香港腳，是足部感染黴菌導致，悶熱潮濕的環境有助黴菌的生長。常見的足癬症狀包括發癢、脫皮、皮膚發紅等，嚴重時可能會有水泡、指縫間可能有惡臭滲出液等症狀。早期症狀為脫屑、指縫間的皸裂，若未妥善治療，症狀可能惡化。如果此時受其他細菌感染，水泡可能轉成膿疱，最嚴重時甚至感染蜂窩性組織炎。



原因

- 腳部長時間潮濕或足部大量出汗
- 借用患者用品或鞋襪
- 沐浴或清潔雙腳後沒有將腳完全抹乾
- 穿著不透氣的鞋襪
- 腳部有損傷、赤腳接觸地面亦有機會感染細菌
- 免疫力較低的人士

足癬護理及預防

- 每天仔細清潔雙腳及徹底抹乾
- 保持足部及趾縫間皮膚乾爽
- 鞋子常替換穿著，避免鞋子太緊、穿膠鞋或不透氣的鞋
- 襪子要勤洗換，應選用通風透氣的棉質襪
- 勿與他人共用物品，如毛巾、鞋、襪等
- 不要赤腳走路，室外與室內均需穿鞋
- 腳底、趾間痕癢，不要捏腳，以免將患處擴散及蔓延至其他地方；亦不宜用太熱的水浸洗
- 家中如有其它成員患有足癬，需一起接受治療
- 糖尿病患者或血液循環欠佳的人士尤其注意足部護理

甲癬(灰甲)

甲癬俗稱灰甲。潮濕悶熱的環境，造成黴菌滋生，患者的腳趾甲或手指甲受到黴菌感染形成甲癬，不過腳趾甲較為常見。受感染的趾甲會變色、看起來濁濁的，並伴隨容易碎裂、掉屑、增厚的情況，嚴重者甚至會趾甲變形、外觀明顯粗糙或甲床分離，因而引起疼痛。如果是腳趾甲受感染，穿鞋或行走時可能有困難。

原因

- 長時間穿著不透氣的鞋襪，腳部流汗悶熱
- 借用患者用品或鞋襪
- 經常穿著窄、尖頭鞋，壓迫腳指導致趾甲受傷，讓黴菌趁虛入侵
- 同時有其他致病菌感染時，例如香港腳、體癬等，也容易發生交叉感染而患上甲癬
- 做美甲過程中造成的傷口，或是美甲器具未有妥善消毒，也容易感染致病真菌
- 腳部有損傷、接觸被污染的器具、剪刀等也能間接傳染

甲癬護理及預防

- 注意個人衛生，沐浴時要仔細清潔皮膚及雙腳。
- 穿著通風良好的鞋襪，保持足部乾爽，修剪趾甲時應避免弄傷趾甲
- 鞋子常替換穿著，避免鞋子太緊或穿著不透氣的鞋
- 襪子要分開清洗，勤更換，最好穿著通風透氣的棉質襪
- 不要與別人共穿鞋襪
- 不要赤腳走路，室外與室內均需穿鞋。出入泳池、健身房，應穿著自己的拖鞋
- 避免趾甲受傷及受化學物質的刺激(如甲油)，趾甲受傷時也應盡快治療，以免受黴菌感染
- 健康趾甲與灰甲需使用兩個不同的趾甲鉗，不可混著使用以免感染健康趾甲
- 不要捏腳；接觸其他受致病菌感染的地方後要清潔雙手，以免發生交叉感染
- 家中如有其它成員患有甲癬，需一起接受治療

足癬及甲癬之治療

- 藥物治療的方法有外用和口服兩種，由於治療期較長，所以患者必須正確及有耐性地用藥。
- 糖尿病患者由於血糖高，較易引起皮膚感染，因此必須特別注意個人衛生及控制糖尿病。