

皮膚真菌感染

皮膚真菌感染(皮膚癬)是由不同種類的致病真菌如「皮癬菌」及「酵母菌」引起的皮膚病。在天氣潮濕及悶熱的環境較為常見。這些真菌能入侵表皮角質層、毛髮和指甲，引致各種癬病。病者患處會出現皮疹、水疱、鱗屑或腫脹。此病有傳染性，痊癒後亦有機會復發或再受感染，治療可有效控制病情。常見的皮膚真菌感染有體癬、股癬、足癬、手癬、甲癬、頭癬、花斑癬和念珠菌感染等。



成因

- 環境因數：
潮濕及悶熱的環境最適合真菌生長，例如在夏天、更衣室或淋浴間等地方。此外，接觸受感染的動物或人等，亦容易受感染。
- 個人因數：
真菌生長和繁殖需要水分，因此真菌感染主要影響身體較濕潤的地方，如腳趾縫間；多汗、皮膚經常濕水、運動或出大汗後沒有儘快沐浴及抹乾身體、更換乾爽衣物、常穿著阻礙散熱的衫褲鞋襪的人會增加真菌感染的機會。
- 免疫系統受損人士：
糖尿病患者、長者、嬰兒、某類型的癌症如白血病是高風險群。另外，愛滋病患者及接受化療等人士，因免疫系統較弱，所以感染真菌的機會較高。
- 長期或過量使用抗生素的人士：
抗生素能治療各種細菌感染的疾病，但長期或過量服用這些藥物會減少人體內有益細菌的數量，造成真菌的過度生長。
- 遺傳

徵狀

不同類型的皮膚真菌感染影響身體不同的部位：

- 體癬：俗稱「金錢癬」，於身體暴露的地方(如臉、四肢或肩)出現一個或多個呈環狀紅疹，感覺痕癢。
- 頭癬：容易通過接觸傳染，頭皮會出現分散的脫屑紅斑並伴有脫髮。
- 花斑癬：俗稱「汗斑」，於背部、上胸、手臂及頸部出現淺色圓形糠狀皮屑斑，患處會感到痕癢。
- 股癬：在腹股溝(大腿內側)、臀部及/或陰部內長出紅色環狀皮疹，有痕癢感。常發生在肥胖、多汗的人士，男性患者亦較普遍。
- 手癬：出現水疱、脫皮和痕癢的情況。
- 足癬/腳癬：俗稱「香港腳」。患者腳趾間的皮膚變得軟化潮濕，趾縫間或腳掌出現水泡或皮膚乾裂脫落，感覺痕癢。若抓傷患處，有機會演變成細菌性皮膚炎而含膿。
- 甲癬(俗稱「灰甲」)：真菌侵蝕腳趾甲或手指甲，令指甲變色、變形、加厚及變得脆弱易碎。
- 念珠菌感染：常見位置包括人體皮膚皺褶和尿布覆蓋等潮濕和溫暖的地方。皮膚念珠菌感染會呈現紅色的扁平皮疹。

治療

- 醫生會按個別情況處方藥物。一般較輕微和範圍較小的皮膚癬可使用外用抗真菌藥物治療。而口服抗真菌藥物則針對頑固或嚴重的感染。以灰甲治療為例，由於外用藥膏不易滲入患處，很難達到治療效果，因此會採用口服藥物，以提高治療的成效。
- 皮膚真菌感染治療期較長，患者必須保持耐性和遵照醫生指示用藥，時刻保持患處清潔乾爽，有助促進痊癒及減低復發機會。

護理及預防

- 經常保持患處清潔乾爽。
- 注意個人衛生：
 - 勿與他人共用衣服鞋襪、毛巾及個人用品如梳子、頭飾、帽子及枕頭等；
 - 沐浴時要仔細清潔皮膚及雙腳，特別是腋下、陰部和雙足等位置；
 - 經常保持身體乾爽，如沐浴後應盡快抹乾身體，趾縫要徹底抹乾；
 - 應穿著吸汗和通爽的衣物，例如全棉的內衣褲等。避免穿著緊身、阻礙散熱或毛絨衣物，因會刺激皮膚，令皮膚更癢；
 - 應穿著乾爽通風的鞋子及乾淨吸汗的棉襪子；
 - 襪、衣物及浴巾等要每天洗換；
 - 鞋子要替換穿著及經常保持乾爽；
 - 切勿赤腳步行：在潮濕的地方(如更衣室和淋浴間)，須穿著拖鞋；
 - 常洗手，尤其是觸碰患處之後，以免皮膚癬蔓延到身體其他地方。
- 多吃蔬菜、水果，恆常運動，加強身體的鍛鍊，以提升身體的免疫能力。
- 糖尿病患者應控制血糖水平，除了注意個人衛生之外，亦要經常留意皮膚狀況並作出適當護理，尤其是足部，以減低皮膚受真菌感染的機會。