



香港腳明顯病徵是腳趾罅痕癢難擋。

對於「香港腳」這三個字，香港人從小聽到大，到底甚麼是「香港腳」？「香港腳」是香港獨有的嗎？職業司機「香港腳」發作時會釀成交通意外嗎？「香港腳」很難治癒的嗎？

撰文：陳旭英 設計：林彥博

► 傅邦彥醫生說香港腳患者以男士居多，但女性患者較願意求醫。



香港腳 很難治癒？

五

十四歲的郭女士是糖尿病人，一直由政府診所醫生跟進，由於患病年期長，口服藥物已無法控制病情，需要注射胰島素控制血糖。而一般小問題，她會到工作地點附近的養和醫院門診部求診。

去年夏天，她一拐一拐地到養和醫院求醫，向接見的傅醫生表示左腳腫及痛。

「醫生，我這陣子左腳又腫又痛，久久未癒，你看看我是甚麼問題……」她說。

傅醫生請她脫去鞋子檢視她左腳，發現腳面前端近腳趾位置紅腫，並有灼熱情況，明顯發炎；再細心檢查腳趾與腳趾間的皮膚，已經脫皮及滲液。

傅醫生問她這情況出現多久？郭女士說：「一向是這樣啦，我以為正常，沒有太為意。醫生你得知我任職茶水部，經常站立，腳皮常脫，長久以來都這樣，都慣了……」

傅醫生在詳細檢查後向她說：「趾間脫皮、滲液，這是香港腳徵狀，你何時出現這些徵狀，代表從那時開始已經患香港

腳，現在有細菌入侵致腳面又紅又腫又痛，這類屬繼發性細菌感染，變成蜂窩組織炎了，情況也相當嚴重了，我給你處方口服抗生素及處理香港腳藥膏及藥水，定期用藥，並謹記要保持足部乾爽！」傅醫生向她說。

真菌感染足部成腳癬

腳趾間皮膚脫皮、滲液，就一定是香港腳嗎？養和醫院家庭醫學及基層醫療中心駐院醫生傅邦彥醫生說，很多人因為腳痕癢不適、影響日常生活而求醫，診斷下發現是患有香港腳，但很多患者不知道這就是香港腳。

到底甚麼是香港腳？傅醫生說，香港腳其實是指腳癬（Tinea pedis），是一種常見的、可傳染的皮膚病。典型病徵是腳趾縫隙痕癢、脫皮、紅疹、出水泡，嚴重的會滲液。

「真菌也會感染足底，引致脫皮及皮膚增厚，但患者不會感痕癢，因此這類感染者不知情。我們在門診部很多時見長者足底

呈黃色，皮膚粗糙，足底全是硬皮，不斷脫皮，就是這一類。有些糖尿病人，亦可能因足底感染而出現上述病徵。」傅醫生說。

真菌感染引致腳癬，真菌從何而來？「真菌是其中一種可引致腳癬的細菌，存在於周遭環境，而香港氣候又濕又熱，有利真菌生長，故常見感染。」傅醫生說。

很多不同的真菌都可以引致足癬，例如表皮癬菌、毛癬菌屬及小孢癬菌等。

而「香港腳」名字由來，據說是英國佔領香港初期，部分穿長靴士兵足部受感染，因而將這種腳癬命名為香港腳。傅醫生說，全球任何國家及地區都會有人患腳癬，只因香港天氣炎熱又潮濕，故腳癬較常見。

研究發現，香港腳患者以男性患者居多，女性較少，但當中以女性較願意求醫治療。

甚麼人容易患香港腳？傅醫生說，看本身是否有高風險因素，第一是患者汗腺旺盛，出汗

腳癬引發灰甲

真菌感染足部皮膚引致腳癬，如真菌感染進入趾甲便可引致灰甲，患者趾甲角質化、變灰、增厚、變形。

治療灰甲需要塗抹藥水，每次塗抹前先批去趾甲表層，每星期塗一次，持續九個月。

大部分灰甲求診者為女士，因為影響趾甲外

觀，加上夏天時很多女士愛穿露趾鞋，會較願意治療。而男士患者由於灰甲不癢不痛，故很多時沒有正視。

傅邦彥醫生指出，如不理會灰甲，真菌有機會蔓延至甲牀，可能令整片趾甲鬆脫，極嚴重的灰甲亦要拔甲。



►患者常用手抓癢，有機會將真菌傳染到身體其他位置。

▼香港腳亦有機會令腳底厚皮及脫皮。



較多，又長期穿密頭鞋履，雙足出汗後在潮濕環境下容易受真菌感染。第二是香港夏天天氣炎熱潮濕，較多人受感染；冬天天氣乾燥，感染就較少。

五大高風險因素

第三是個人免疫力較弱，例如糖尿病患者、免疫系統差人士、接受化療中人士或正服用抑壓免疫力藥物人士。

第四是經常出入高危險環境，例如赤腳進出泳池及更衣室，感染機會高。年輕人士常見感染香



港腳原因，正是赤足在運動場更衣室地面潮濕地方步行，或游泳後不穿鞋便進入更衣室。部分年輕人打球後，沒好好處理雙足衛生，繼續穿着充滿腳汗的球鞋，任由真菌滋生。

第五是平日生活習慣，例如沐浴後沒有徹底抹乾足部，製造適合真菌生長環境；或足部皮膚有損傷，亦較容易受感染。

腳癬感染變金錢癬

足部受真菌感染而引發腳癬，同樣身體其他地方亦會受真菌感染。

傅醫生說，「在身體上其他位置的真菌感染俗稱生癬，患處呈圓形，像一元硬幣般，故又稱金錢癬，常見在手臂、身軀位置。由於真菌感染皮膚是向外發展，故最活躍的外圈呈紅色，中間已被侵蝕完，故該部分呈白色，大部分情況下從外觀已能判斷。」

如徵狀不明顯的，就需要取皮膚組織進行細菌培養。由於真菌生長速度慢，故種菌需時十四日。傅醫生說，有些醫生會將皮膚樣本置於顯微鏡下觀察，有機會能辨別是否真菌但未必百分百

▼真菌感染皮膚，便是金錢癬。



▲正確使用抗真菌藥膏，九成腳癬能痊癒。

準確，亦未必能確定哪一種真菌；而由病理化驗室進行細菌培養，可以確定真菌種類，幫助醫生準確地用藥。

香港腳患者亦常見身體其他地方受真菌感染，主要原因是患者用手抓患處，之後再接觸身體其他部位，感染其他位置，造成「周身癬」。典型病徵是兩腳加一手受感染，原因是用手抓癢後再感染身體其他地方。

傅醫生指出另一種常見由真菌引發的身體皮膚感染疾病是「股癬」，患者的腹股溝，即大腿罅隙皮膚一片紅疹。

股癬患者，常見如長時間坐着的職業司機，或經常到健身室人士，出汗後感痕癢而抓患處，就容易感染。

正確用藥 九成治癒

無論是腳癬或身體其他部位受真菌感染，治療方法都是一樣——以抗真菌藥膏塗抹患處。傅醫生解釋，常處方的抗真菌藥膏大約有三至四種，一般建議使用一至四星期不等，視乎用何種藥膏。

「大部分癬，包括香港腳、股癬、身體大部分位置的金錢癬都是由同一種真菌感染造成，故一般抗真菌藥膏已能對付。」

因癬繁殖速度慢，故需要持續使用大約兩星期。這類藥膏沒有副作用，可以放心使用直至完全



►穿鞋不穿襪除了會焗出腳汗，亦有機會擦損皮膚，增加感染危機。

▲避免赤足在泳池範圍步行，應仿效救生員穿拖鞋。



公共更衣室是細菌溫床，出入必須小心提防感染。



痊癒為止。」傅醫生說。

有時醫生會處方三合一藥膏，即一種藥膏內含抗真菌藥、類固醇及抗生素三種成份。傅醫生解釋，抗真菌藥可以殺死真菌；類固醇可以舒緩真菌引致的皮膚痕癢，一般塗抹兩至三日已見效；抗生素可以治療因真菌感染引發的細菌感染。

有些病人會擔心三合一藥膏的類固醇成份，但傅醫生解釋當中的類固醇劑量少，而且經皮膚吸收，不會對身體造成壞影響。

在正確使用藥膏下，九成足部真菌感染都能治療。傅

醫生特別提醒患者在治

療期間要配合控制誘

因，例如有些患者

平日習慣不穿襪

子，但腳汗多，雙腳

一整天焗在鞋子內的



▲腳汗多人士應勤換襪子，最好選擇棉質襪子有助吸汗。

潮濕環境，正正

是真菌繁殖的好時

機；加上足部與鞋子

摩擦又容易令皮膚損傷，

故建議患者要穿棉質襪子，有需要時多更換襪子，保持足部乾

爽；洗澡後要徹底抹乾足部包括腳趾罅，有需要時可以用風筒涼

風吹乾；進入泳池或更衣室等公眾場所一定要穿鞋子，成人陪兒

童到室內遊樂場玩亦應穿鞋子及襪子。另外就算同住的家人，亦

切勿共用拖鞋。

改善生活習慣

香港腳很難治癒嗎？傅醫生

說，如果只用藥但生活習慣及周遭環境沒改善，就很難痊癒，或

不斷復發。「治療腳癬，非藥物

治療才是最重要，故患者

如經常復發，就要了

解清楚是否與生活

習慣有關。」傅醫



拇趾外翻 腳癬高危

傅邦彥醫生特別提醒有拇趾外翻人士特別要留意，「拇趾外翻壓住第二隻腳趾，及令其他腳趾緊逼，容易受真菌感染而有腳癬問題。」

他分享早前一個病例，一名婆婆因足痛求診，他檢查時發現其足部紅腫、嚴重脫皮及潰爛，並有嚴重的拇趾外翻，腳趾緊迫，很難才能將紗布置入趾間處理感染。



►拇趾外翻人士，較容易患腳癬。

生說。

坊間有指以中藥浸腳治腳癬，是否有效？傅醫生說沒證據顯示有效。

如腳癬治療長時間亦未痊癒，有需要用口服抗真菌藥嗎？

傅醫生說治療真菌極少要用口服藥，除非是免疫力極差的例如糖尿病人、癌症化療病人。一般免疫力正常人士，在用藥膏及控制誘因後都能痊癒。如需要用口服藥物，由於會影響肝臟，故只在必要時才會處方，處方前建議檢驗肝功能。

「香港很多人有乙肝，本身肝臟功能不佳，故用口服抗真菌藥必須謹慎。久治未癒患者例如長者，或會轉介見皮膚科醫生跟進治療。」傅醫生說。

腳癬患者，最怕出現併發症，即傷口受細菌感染，出現紅腫、痛等。細菌感染有機會入骨，嚴重的可能要截肢。

傅醫生提醒大眾，如足部出現痕癢、脫皮等病徵，切勿輕視，應及早求醫。而有部分患者會自行購買三合一藥膏治療，他指成藥劑量較輕，未必能有效治療，故有病徵都是見醫生診斷為佳。■