

# 為什麼香港腳總是不會好？

說到香港腳，您會想到什麼畫面？男生常信誓旦旦地說「我就是當兵的時候得到香港腳的！」，女士則不免會埋怨「我的香港腳就是臭男生傳染給我的！」。到底是怎麼得到香港腳？當事者往往都是各執一詞，不過人不分男女老幼，最大的共識應該就是「為什麼我的香港腳好不了啊？」。

香港腳，又名「足癬」，源自於足部皮膚的黴菌感染，黴菌喜好在溫暖潮濕的環境中生長，因此在地處亞熱帶的台灣，香港腳自然是無人不知、無人不曉的皮膚病。

香港腳到底長怎樣？

香港腳的外觀多變，以下是幾個比較常見的型態，分別是：脫皮型、糜爛型、厚皮型、水泡型。

我的腳好癢，是不是有香港腳？

其實醫師並不是以腳會不會癢，來診斷當事者是不是有香港腳，因為香港腳可癢可不癢。反之，腳會癢，可能不是香港腳；腳不會癢，也可能是香港腳。

汗疱疹，是一個時常發生在腳的濕疹疾病。不管是外觀特色，或者是帶給患者皮膚的不適，汗疱疹與香港腳彼此之間有一定程度的雷同。也正因为因此，醫師有時候需要透過顯微鏡檢查，才足以分辨兩者的不同，進一步才能對症下藥。

香港腳，不治療會怎麼樣？

1. 香港腳的黴菌，有可能會擴散到身體的其他部位，進一步導致頭癬、體癬、股癬、甲癬（灰指甲長什麼樣子？）。
2. 併發「蜂窩性組織炎」：環境中的細菌，會藉由香港腳所產生的皮膚細微損傷，長驅直入到深層組織，進一步產生蜂窩性組織炎，外觀會呈獻出紅腫熱痛。尤其是年紀大、抵抗力弱、糖尿病的病友們，要特別小心伴隨香港腳而來的蜂窩性組織炎。

為什麼我的香港腳總是不會好？

很多人都會抱怨，「香港腳總是不會好？」其實，大概有幾個原因。

1. 您以為有香港腳，其實並不是：可能您得到的是汗皰疹，需要用類固醇藥膏治療，擦香港腳藥膏自然不會好。
2. 您認為香港腳已經痊癒了，其實還沒有：醫師給您的香港腳藥膏是用來殺菌，不只是單單用來止癢的，所以請您務必持續擦藥，一直到皮膚外觀恢復正常再停藥，甚至部分醫師會建議您在皮膚外觀看似正常後，藥膏再多擦個 1-2 周。
3. 您以為擦藥膏就會好，可能並不夠：厚皮型的香港腳，或是有伴隨灰指甲的香港腳，由於藥膏不容易滲透吸收，甚至要短期搭配吃藥，方能有效治療。
4. 您以為治療香港腳的藥膏都一樣，其實不一樣：有些藥膏並不是單一抗黴菌成分的藥膏，而是同時添加了類固醇等多種成分的複方藥膏。複方藥膏對於香港腳會產生不可預期的效果，使用了添加類固醇的藥膏反而會使得香港腳更為惡化。
5. 其實您真的曾經好了，只不過運氣不好又再度感染：香港腳就跟感冒一樣，治得好，不過會再度感染也不讓人意外，因此預防香港腳同樣也是一個重要的課題。

如何預防香港腳？ 維持乾爽最重要！

以下提供幾個建議給大家參考

1. 洗澡後請擦乾雙腳以及趾縫，維持足部乾爽。
2. 穿著吸汗力佳的襪子，以及通風透氣的鞋子。
3. 避免在公共場合赤腳，或者與他人共用鞋襪。