



香港腳穿過的襪子 可以和家人的衣服一起洗嗎？

陳鈺培

護理師

一到夏天，看著百貨公司櫥窗展示著最新流行的復古細跟涼鞋，實在很想買來搭配清涼的衣服，但是想到自己的腳趾頭，不知道從什麼時候開始，居然變得會脫皮、紅腫甚至化膿，只能用甩頭地告訴自己「涼鞋，下次再說吧！」

許多人到夏天，就開始為這樣的隱疾所苦。「香港腳」正確的名稱是「足癬（tinea pedis）」，為一種皮癬菌（皮膚表淺黴菌）所造成的感染。就像食物在夏天裡特別容易發霉一樣，足癬也是在天熱多汗的時候，特別旺盛，它的病徵為發癢、皮膚起小水泡、脫皮、腳趾裂。厲害的時候會傳染全身皮膚，包括頭髮及指甲，甚至併發細菌感染，造成蜂窩性組織炎（下肢紅腫熱痛）。

足癬最好早期治療，因為黴菌種類很多，即使抗黴菌藥物也很多種，但絕不是隨便到藥房買個「足爽」，或是用老一輩的人所說的偏方——用「醋」泡泡腳——就可以解決的。由於足癬在許多人眼中算是一種小病，而沒有積極尋求治療；其實，黴菌是會傳染的，若不好好治療，不僅自身病灶擴大導致灰指甲之外，更會將足癬傳染給他人。

在治療上，首先要確定香港腳病變的類型，再佐以外用藥或是配合口服抗黴菌藥物的使用，即可得到控制。但許多人的共同

經驗是，在治療初期，足癬通常容易得到控制，便會誤以為足癬已經治癒而停藥，卻在停藥後又再復發，而讓人不禁要問：「香港腳真的治得好嗎？」其實，大多數病患通常都是在腳又開始發癢、脫皮、紅腫時才擦藥，等到不癢就自動停藥，病灶根本就沒被治癒過，所以殘存的黴菌就會伺機而動、來個絕地大反攻！為了避免香港腳「春風吹又生」，患者除了要遵照醫師指示用藥且不可隨意停藥之外，通常應該在自覺好了之後，繼續用藥數周，經由醫師診斷或是作黴菌檢查及培養，連續三星期都是呈陰性時才算治癒。

凡走過的，必留下足跡；黴菌也將隨著您一步一腳印地傳播下去！特別是共同生活的家人，假如您的家人有香港腳卻不想治療，那麼您只好保護自己的腳，像是：用自己的拖鞋（包括在浴室）；襪子分開洗，千萬別一起洗。所以，足癬患者應特別注意家人間不可共穿鞋子、拖鞋及襪子，甚至穿過的襪子也不可以跟家人的內衣褲一起洗滌，以免造成交互感染。香港腳，不是絕症，平常只要穿著通風、透氣的棉質襪子，每天勤加更換，避免穿著膠鞋、極不透氣的球鞋，更不可以與他人共用鞋子，當腳趾出現搔癢、脫皮及紅腫等現象，應立即就醫，那麼香港腳就不會「如影隨形」，變成陪伴您一生的老朋友囉！

