



【第 53 期】

告別癢癢腳_遠離香港腳

香港腳，就是足癬 (Athlete' s foot) 是一種常見的皮膚真菌感染，好發於腳趾縫、腳底，有時會蔓延到腳板內外側甚至趾甲，若未適當治療，甚至會引起灰指甲。它由皮膚癬菌引起，喜歡溫暖潮濕的環境，因此台灣潮濕氣候和長時間穿著不透氣鞋襪的人群，特別容易發生。

一、香港腳的成因

香港腳是由皮膚癬菌 (Dermatophytes) 感染造成，這類真菌會以角質層為食，逐漸破壞皮膚屏障。若雙腳長時間處於潮濕、溫暖且不透氣的環境時，即提供了真菌理想的繁殖條件，因此常見誘發因素包括：

- 潮濕悶熱環境：長時間穿著不透氣鞋襪，腳部出汗，不易散發。
- 共用個人物品：鞋子、襪子、毛巾、拖鞋共用，易傳播真菌。
- 免疫力低下：慢性病患者、免疫功能低下者感染風險更高。
- 公共場所接觸：赤腳接觸游泳池、更衣室、公共浴室等潮濕地板。



(圖片來源：欣安藥師連鎖藥局 網站)

二、香港腳常見型態和症狀

香港腳的初期症狀可能僅些微搔癢容易造成忽視，直到症狀惡化才求助醫師。香港腳症狀的表現形式多樣，嚴重程度因人而異，常見型態和症狀包括：

- **小水泡型 (Vesicular type)**

以腳底、足弓出現小水泡為主，伴隨癢感或灼熱感。水泡破裂後易有滲液，若處理不當，可能引發細菌二次感染。

- **角化增厚型 (Moccasin type)**

主要影響足底與足緣，表現為皮膚乾燥、脫屑、角質增厚，形似「穿著襪子」的分布，因此又稱「襪型香港腳」。此型常反覆發作，治療較困難。

- **趾間型 (Interdigital type)**

最常見，常見於第四、五趾間。皮膚發白、浸軟、脫屑，伴隨搔癢或異味，嚴重時可能破皮滲液。

- **潰瘍型 (Ulcerative type)**

多見於趾間皮膚受損嚴重的患者，表現為糜爛、破皮或潰瘍，常伴隨明顯疼痛、滲液與異味，且容易合併細菌感染。



香港腳

athlete's foot

不同類型的香港腳，
治療方法和療程也不同，
千萬別因為懶得就醫而自行買藥擦！
應該請醫生診斷，對症下藥，
才能澈底痊癒唷！

			
趾間型	厚皮型	水泡型	潰瘍型
治療重點	治療重點	治療重點	治療重點
抗黴菌劑	抗黴菌劑 + 水楊酸 (軟化角質)	抗黴菌劑 + 類固醇(止癢)	抗黴菌劑 + 抗生素 (若有細菌感染)

(圖片來源：食品藥物管理署 | 食藥好文網 網站)

三、香港腳的好發族群

香港腳的感染並非普遍發生於所有人，然而特定生活型態、健康狀況皆為感染程度的影響因素，尤其是長時間處於潮濕環境、經常接觸公共場所地面或免疫力較弱者，更容易受到真菌侵襲，例如：運動員、學生、工人等長時間穿包鞋者，或是易流汗者，應特別警覺，並養成徹底清潔、保持雙腳乾爽的習慣，以預防香港腳的發生。

四、香港腳預防方式

香港腳與生活習慣有高度相關，藉由日常生活中落實良好的足部衛生與保養，便能大幅降低感染風險。以下原則，可有效維持雙足的健康與乾爽。

- **保持雙腳乾爽**：每天清洗並徹底擦乾，保持乾爽，尤其是腳趾縫。
- **選擇透氣鞋襪**：穿著棉質或吸濕排汗材質，每天更換襪子。
- **鞋子輪替穿**：讓每雙鞋子內部能夠完全乾燥。
- **公共場所穿拖鞋**：避免赤腳接觸公共泳池、浴室等潮濕地面，自備拖鞋。
- **不共用個人物品**：鞋、襪、毛巾、指甲剪應個人專用。家人若罹患香港腳者之襪子務必分開清洗，不共用鞋襪毛巾，避免交叉感染。



(圖片來源：食品藥物管理署 | 食藥好文網 網站)

五、治療與注意事項

懷疑自己可能有香港腳時，務必要先就醫確認診斷，確診後再按照醫生處方及醫囑用藥，治療香港腳，最重要的是耐心。切勿自行買藥塗擦或聽信偏方，以免惡化，及早治療可縮短病程並避免傳染給他人。不要因症狀輕微而忽視，否則真菌可能延伸到趾甲或其他部位，治療時間會更長。

治療原則包括：

- **局部治療**：輕度感染可使用抗真菌藥膏。
- **口服治療**：嚴重或反覆發作，應就醫由醫師評估口服抗真菌藥物。
- **持續用藥**：即使症狀改善，也應依醫囑持續治療，不隨便停藥，以免復發。
- **避免搔抓**：防止皮膚破損與細菌感染。



(圖片來源：欣安藥師連鎖藥局 網站)

六、結語

香港腳雖不致危及生命，但對生活舒適度及外觀造成顯著影響，其困擾亦不容忽視。維持足部乾爽、選擇合適的鞋襪並落實個人衛生習慣，是預防感染的重要關鍵。若有感染疑慮，應及早就醫並依循專業治療計畫，以降低復發風險，讓雙足重拾健康與舒適。

七、參考資料

- 食藥好文網
<https://article-consumer.fda.gov.tw/subject.aspx?subjectid=2&id=3433>
- 臺北榮總護理部健康 e 點通 - 香港腳之照護
<https://ihealth.vghtpe.gov.tw/media/570>
- 欣安藥師連鎖藥局
<https://www.shinan-drugstore.com.tw/msg/msg870.html>



衛生保健組 關心您

2025.09