

香港腳與灰甲用藥的介紹

妻子在沙發上看電視，丈夫回到家中。

丈夫： 我回來了。

妻子： 你回來了。

丈夫： 是啊。

丈夫坐在沙發上脫下鞋及襪子。

妻子： 為甚麼那樣臭的，馬桶堵塞了嗎？原來是你，你的腳為甚麼那樣臭的。

丈夫： 是嗎？最近不知道為甚麼雙腳底經常痕癢，又突然出現很多水泡，不知是否患上了香港腳。

妻子： 看來像是，你的雙腳經常都是那樣臭，上班又經常困住雙腳，最好去看醫生，如果傳染給全家人就不好了。

夫婦到藥物諮詢室。

丈夫： 你好，藥師，我剛剛看了醫生，他說我有香港腳，我平常很注重衛生，為何都會患上香港腳呢？醫生說是因為我生活習慣不好。

妻子： 我聽說香港腳很難根治的，藥師，請問你可否教導我丈夫如何正確用藥呢？

藥劑師： 好啊。

妻子將藥物給予藥劑師。

藥劑師： 口服藥需要每日一粒，要服用六個星期；藥膏每日用兩次，需持續使用數個星期。現時治療香港腳的主要藥物有外用和口服兩種，非處方的外用抗真菌藥，有膏狀、液體狀及粉狀可以用於腳的皮膚表面以達到治療作用。

螢幕蓋字： 治療香港腳藥物包括：

Miconazole (米康唑)

Clotrimazole (克霉唑)

Terbinafine (特比萘芬)的噴劑及膏藥

Ketoconazole (酮康唑) 藥膏

藥劑師： 使用前記得先洗手及洗腳，還需要充分擦乾少可以塗藥，如果塗藥後有紅腫或出疹就需要告訴醫生。

螢幕蓋字： 口服抗真菌藥包括：

Terbinafine (特比萘芬)

Itraconazol (伊曲康唑)

藥劑師： 你需要按照醫生的指示每日堅持服藥，通常要持續使用幾個星期甚至幾個月才可以停藥，所以治療時就要有多點耐性，堅持治療才可以根治，否則可能再次發生感染。

丈夫： 我還以為治癒了便可以停藥，那服用那這藥物有否副作

用？

藥劑師：其實每種藥都有副作用，口服抗真菌藥可能有的副作用包括：頭痛、發燒、皮膚痕癢、腹瀉、嘔心等，一般都是可忍受的。

妻子：老公，肯定是因為你平常放工後不脫襪子，洗腳後又不抹乾腳，令細菌滋生才患上香港腳的。

藥劑師：其實導致香港腳的是真菌，並不是細菌，引起香港腳的因素有很多，除了不注意衛生容易有香港腳外，如果腳部容易出汗或天生腳汗多的人，也容易有香港腳。另外，洗澡或游泳後忘記擦乾雙腳，尤其腳趾縫一旦有水，夾在縫中不容易蒸發，也不會被襪子吸走，又或者穿著一些很緊的鞋，例如高筒運動膠鞋，會阻礙腳趾間汗水的蒸發，就容易患上香港腳。

妻子：香港腳是否會傳染的？我最近雙腳出現痕癢，難道我也感染了香港腳？

藥劑師：沒錯，香港腳是傳染病，腳痕是香港腳其中一個主要症狀，除了腳痕之外，香港腳還會引起腳部皮膚脫皮、濕爛，比較明顯的是最後兩個腳趾之間皮膚出現白色網狀，更嚴重還會紅腫疼痛，甚至是出現奇癢無比的水泡，另外，很多時病人會忽略腳不痕癢，但又不脫皮的一型香港腳，

所以只是單憑是否痕癢來判斷是否患上香港腳是不準確的，你最好讓醫生來診斷。

丈夫： 醫生說我除了患有香港腳之外，還有輕度灰甲，幸好及早去找醫生，但是我的腳甲看起來不是太灰色，究竟灰甲是甚麼來的？

藥劑師： 其實引起香港腳和灰甲都是真菌，當真菌走到腳甲底下生長繁殖就形成灰甲，灰甲初期的症狀會令腳甲增厚、變形、變脆、腳甲表面變色，如不給予適當的治療，腳甲就會變黃，甚至完全被侵蝕而離開甲床。當然，嚴重的話都感到疼痛，如果再嚴重的話可能需要做手術，剪除那些頑強的灰甲。

妻子： 原來患香港腳和灰甲是這麼恐怖的，到底有甚麼方法可以防止患上香港腳或避免傳染到其他人？

藥劑師： 最重要是如何防止腳成為真菌的棲身之所，以下的七大守則，聰明的你，一定能做到。

螢幕蓋字： 防止患上香港腳守則

1. 洗完澡記得要把腳完全擦乾，真菌最容易在潮濕的腳縫中生存；
2. 止汗：市面上有一些撒在鞋中的粉末或塗在腳上的止汗劑，可以改善出汗所引起的腳部潮濕；

3. 穿適當材質的襪子：純棉或純羊毛的襪子會吸汗，來保持雙腳的乾燥，合成纖維的襪子則會使你的腳浸在汗水中；
4. 儘量少穿褲襪：尼龍會阻斷汗水的蒸發，如果你的工作一定得穿，試下找腳底部分是棉質的褲襪，很多襪子專賣店都找的到；
5. 穿通風的鞋子：涼鞋是第一選擇，如果場合不允許，盡量穿天然材質的鞋子，例如皮鞋或是布做的鞋子，如果鞋面有打洞，那就更理想；合成皮或塑膠成份的運動鞋是最不透氣，你現時有香港腳就更要避免著這類型的鞋；
6. 讓腳儘量透氣：可以不穿鞋的場合就不要穿鞋，就算非穿不可也要偶爾找機會讓腳透氣；
7. 家裏一人有香港腳，全家人都可能受累，凡走過的，必留下足跡，真菌也將隨著你一步一腳印的傳播下去；記著保護好自己的腳，用自己的鞋（包括在浴室），也不要共用浴巾，襪子及浴巾都要分開洗。

藥劑師： 只要做足以上措施，想患香港腳都很難了。

夫婦： 謝謝你，藥師！