

## 【脚气,反反复复】

说起难言之隐,脚气算一个。听起来不算什么病,对于当事人来说,脚气却是结结实实的大麻烦。一旦发作,奇痒难忍,若是在公共场合,抓也抓不得,挠也挠不得,让人坐立不安,极为难受。更讨厌的是脚气一旦患上总是反复发作,“野火烧不尽,春风吹又生”。脚气的传染能力极强,公用拖鞋、公用擦脚毛巾甚至在家赤脚走路都会传染身边的人。因此,据统计,近半数的人都在被脚气困扰。本期,就让我们来认识一下这位“老朋友”。

# 脚气

本报记者 陈晓丽

## ●治愈后,为啥还反复发作

“还是七八年前,那时候冬天都去公共浴池洗澡,都是穿他们提供的公共拖鞋,后来就有脚气了,我觉得就是这样传染的。”今年才24岁的小郑已经被脚气折磨多年了。虽然先后尝试过不少药膏,也用过很多偏方,小郑的脚气却反复发作。

和小郑一样深受脚气之苦的人并不在少数。据中华医学会一项针对300万人的流行病学调查结果,脚气的发病率高达45%左右,是一种非常常见的足部疾病。如何认识这位“老朋友”?本期,记者采访了山东省皮肤病医院皮肤科主任医师于长平、济南市中医医院皮肤科主任医师李刚。

脚气其实是“足癣”的俗称,是真菌侵犯足部皮肤浅层导致的炎症,足癣和湿疹可以并列影响足部健康的两大疾病。闷热、潮湿、密闭空间,是脚气的三个必要生存条件。正基于此,在气候湿热的南方,脚气发病率相对要更高一些,有调查表示,脚气在南方的发病率可超过80%,因此也有人将脚气称为“香港脚”。

同时,这也与个人体质有很大的关系。一般来说,痰湿体质的人相对更容易感染,也就是说携带了这种真菌的易感基因,与遗传有一定的关系。与其他疾病不同的是,感染这种真菌后我们的身体并不能产生有效抗体,因此,即使治愈后如果生活中不注意也会再次感染发作。

## ●治脚气,要对症下药

根据临床医学,脚气可以分为三种主要类型,分别是丘疹水疱型、鳞屑角化型、净渍糜烂型。其中,丘疹水疱型多发于夏季,主要表现为脚趾间、足底出现一些米粒大小的水疱,瘙痒难耐,小郑所患的脚气就是这种类型。净渍糜烂型患者多表现为脚部多汗,感染脚气后脚部皮肤角质层发白,随着走路摩擦会导致皮肤面糜烂。

“有些患者会担心用手涂药会导致手部感染,其实不会,最好用手涂药,然后轻轻按摩一分钟,以促进皮肤对药物的吸收。”专家表示。同时,涂药的面积要大于感染面积周围一厘米左右,因为虽然看不见皮损,其实感染位置周围已经有真菌了。

鳞屑角化型则表现为脚趾、脚部四周皮肤增厚并且粗糙,会有鳞屑呈片状或点状反复脱落。对于这种类型的脚气,除了外用药物,还需要配合口服药物,例如伊曲康唑、中药汤剂等。

尽管如此,由于不同患者感染的真菌类型不同,而不同真菌对于药物的敏感性也差别很大,在治疗过程中还需要根据个体差异调整药物。同时,脚气和湿疹两种病症人们也往往难以准确区分,因此,专家提醒,脚气患者应根据医生建议服用药物,不能随意效仿其他患者用药,更不建议未经诊断就到药店自行买药。

## ●想根治,必须坚持用药

脚气具有很强的传染性,除了感染自己身体其他部位,引起股癣、手癣等,更容易一人患病,全家感染。尤其是糖尿病患者等末梢血液循环不好的人群,足部伤口本来就难以愈合,还会引起足底溃烂、丹毒等疾病。

“其实脚气并不像很多人说的那样,得了就治不好了。很多患者的治疗效果不好,是因为做不到遵医嘱用药。”于长平表示,对于外用药物来说,一般要坚持早晚涂抹20天左右,而不少患者要么不能保证每天两次,要么用几天症状减轻了就停用了。因此,脚气治愈的关键在于坚持而规律地用药。

由于脚气治愈后容易再次感染,日常生活中应养成良好的习惯防复发。首先,应选择宽松透气的鞋子,回家后尽量换上拖鞋,促进足部通风换气。同时,平时鞋袜应该常常通风晾晒,不要总逮着一双鞋子穿,也可以在鞋子里喷些达克宁散剂。

李刚表示,在中医看来,脚气是由于体内湿热下注所致,而湿热体质与脾胃功能失调有很大关系。脚气患者在饮食方面应注意以清淡为主,不要摄入辛辣肥腻等刺激性食物。生活中也可以用食用醋泡脚,对于杀菌抑制脚气有一定的作用。

## 感染脚气的原因

**A** 真菌侵犯足部皮肤浅层导致炎症;

**B** 闷热、潮湿多雨,自身容易出汗;

**C** 密闭空间,鞋袜不透气;

**D** 易感基因,一项调查显示,脚气的发病率高达45%。

## 不同类型脚气的治疗

01

**丘疹水疱型:**脚趾间、足底有米粒大小的水疱,瘙痒难耐。可外用药物:特比萘芬、硝酸舍他康唑、酮康唑、咪康唑等。需早晚各涂抹1次,涂抹面积大于发炎处周围1厘米,并按摩1分钟,坚持3-4周时间。

02

**净渍糜烂型:**患者脚部多汗,皮肤角质层发白,随着走路摩擦会导致皮肤面糜烂。治疗方法与丘疹水疱型类似。

03

**鳞屑角化型:**脚趾、脚部四周皮肤增厚且粗糙,有鳞屑呈片状或点状反复脱落。除了上述外用药物,需口服伊曲康唑、中药汤剂。

## 如何预防反复发作

**1** 选择宽松透气的鞋子,回家后换上拖鞋,促进足部通风换气。

**2** 在公共场所,不使用公共拖鞋,若家里有人患脚气,要专人专鞋。

**3** 开水中煮沸袜子并在阳光下暴晒可消毒,鞋子在通风向阳处晾晒7天可杀死脚气病菌。

**4** 饮食以清淡为主,不摄入辛辣肥腻等刺激性食物。