



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 「香」港腳？

五星健康  
五星家

社區健康  
教育計劃

春天相對濕度開始上升，腳臭較常出現。而腳臭是足癬（又名「香港腳」）其中一個徵狀，亦是人體中其一常見的癬。癬是由寄生於皮膚的黴菌（真菌）所引發的傳染性皮膚病。黴菌是一種寄生性的微生物，最喜歡潮濕的環境。日常所謂的「發霉」便是其中一個例子。



## 足癬

感染位置：常發生於腳趾間的皮膚

### 病徵

- 可能出現水泡
- 皮膚乾裂脫落
- 患處會十分痕癢
- 發出異味

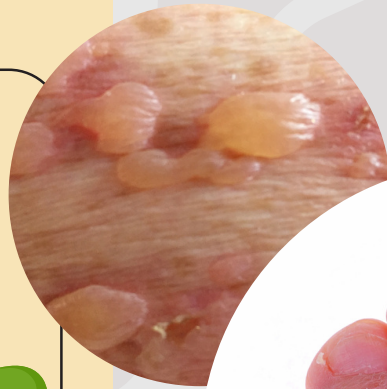


\*如處理不當，患處會演變成細菌性皮膚炎，有發膿的現象。

## 預防

### 主要目的

- 減少足部上積聚的汗水
- 減少足部上的細菌數量



# 預防方法



## 保持良好足部衛生

- 每天以暖和水及溫和的肥皂浸泡和沖洗雙足
- 清洗後要徹底抹乾，尤其腳趾間的位置
- 避免與他人共用鞋襪



## 穿著恰當的襪子

- 穿著潔淨的襪子
- 材質以棉或其他吸濕物料製成的較佳
- 穿著密封的鞋時需要穿著襪子

## 減少汗水和過多的濕氣



- 確保鞋子大小適中和多讓雙足得到休息
- 保持身體涼快，減少出汗情況
- 穿著棉質襪子吸收腳汗

## 穿著恰當的鞋履

- 材質以真皮、帆布或其他透氣物料製成的較佳
- 避免穿著塑膠鞋
- 透風的鞋履，以代替緊密的鞋履(如靴子)
- 將鞋子放置於通風的地方
- 避免連續兩天穿同一雙鞋子
- 若鞋的臭味即使用除臭的產品亦無法去除，請將鞋子丟掉



以上方法大多是預防措施而非治療方法，假如採取所有預防措施而問題仍然持續或發現由真菌感染所引致的香港腳，應立即求診。

資料來源：

衛生署-衛生防護中心  
衛生署-藥物辦公室  
衛生署-長者健康服務

以上資料只供參考

編輯：文明怡

更新日期：2023年3月30日