

台灣島屬亞熱帶氣候，夏天既濕又熱，而潮濕悶熱的環境，恰是黴菌滋生的溫床。皮膚的黴菌感染，醫學上稱為「癬」，依癬生長的部位、形態而有足癬股癬、手癬、體癬、甲癬、花斑癬等等不同的名稱。醫師常將此病解釋為「發霉」，就像食物、水果在夏天容易發霉一樣，癬也是在天熱多汗的時候特別旺盛，深究其原因，都是黴菌作怪。而這些致病的皮膚黴菌中，主要分三類，表皮癬菌、屑芽孢菌，及念珠菌，其中尤以表皮癬菌最常見。

表皮癬菌感染可造成足癬、股癬、甲癬等，俗稱「香港腳」，就是足癬。香港腳在台灣相當普遍，臨床症狀也多樣化，主要是長在趾間或腳掌的病變，它可能劇癢、輕癢或完全不癢，而其皮膚表現有以下四種：

1.脫皮：趾間或腳掌發現皮屑一層一層地剝落，尤其以第四、第五趾縫呈細碎 破皮最為常見。有的人會伴隨癢感，有的人則經年毫無感覺。

2.水泡：趾間或腳掌長了很多小水泡，有些群集在一起，有些則散布在趾縫。有的水泡長得很深，擠都擠不出來，通常很癢，用手搓磨都很難止癢。

3.潰爛：腳趾間的角質層因為經常潮濕而呈現泛白，往往有組織液從中滲出，常會併有嚴重的搔癢和灼熱。細菌可因皮膚潰爛入侵，導致紅、腫、熱、痛、發炎，甚至會發燒，鼠蹊部腫大，此即「蜂窩性組織炎」。

4.厚皮：整個腳底呈現極度乾燥且角化變硬，這是陳年香港腳的必然現象，脫皮輕微，不癢、沒水泡、不潰爛。

股癬在男性較常見，主要在兩腹股溝及臀部對稱性環狀紅斑，界線清楚，邊緣隆起脫屑或有小膿疱，伴隨搔癢。一般足癬感染一段時間後 黴菌很容易向上在腹股溝滋生。

甲癬就是指甲或趾甲感染黴菌，造成變厚、變色、變形或甲床分離。雖然不影響健康，卻使得外觀不雅，成為黴菌的溫床，一般又稱為灰指甲。

皮屑芽孢菌感染造成花斑癬，又稱為汗斑，顧名思義就是多汗的體質容易長。主要分布在腋下、軀幹。在夏天濕熱季節會反覆發作，一入秋冬即銷聲匿跡。

臨床上，急性期會呈現淡紅皮屑斑點，慢性則為淡棕色，痊癒後往往留下白色痕跡，故又稱為變色糠疹。

念珠菌感染是在嬰兒尿布疹和主婦富貴手常併發的黴菌感染，皮膚皺摺處若潮濕悶熱也易受感染，如手指縫、腋下、大腿內側、陰部等。長期使用抗生素的糖尿病患者，和免疫力不全的人尤其常犯。

黴菌在皮膚的感染容易治療卻不容易斷根，需要知道方法並有足夠的耐心方能根除。大多數香港腳患者，股癬、汗斑、念珠菌感染，都可以用抗黴菌外用藥膏治療，現在的藥膏選擇性多，既香有效又不刺激，早已經和過去味道難聞，過度脫皮刺激的不可同日而語。但是厚皮型香港腳及灰指甲則要用口服抗黴菌藥物才能克盡其功，新一代口服藥不但藥效佳，安全性高，一天服用一次，極為便利。

在預防方面，「乾燥」是最重要的原則，洗澡或游泳後要把腳完全擦乾，可用吹風機烘乾，否則黴菌很容易在潮濕的腳縫繁殖。夏天應穿純棉質料的衣物，能吸汗的襪子，而且每天都要換洗，來保持雙腳的乾爽。鞋子應選擇較透氣的皮鞋、休閒鞋，穿布鞋的時間應縮短，也要避免穿高筒運動鞋。若家裡有香港腳患者，不要共穿鞋子和襪子，至於經常復發汗斑的人，平常應盡量少流汗，增加洗澡次數，不要讓汗水留在身上太久。

癬雖然不是大病，但在夏天季節會使人既難看又難過，腳趾發癢抓又抓不到讓人心急，大腿間的股癬發癢想抓又難看，身上長汗斑去游泳又不好意思，整個炎炎夏日好時光就被這小毛病搞得烏煙瘴氣。諸位若每逢夏日常常被癬所擾，可就教於皮膚專科醫師做適當的處理，應可遠離「菌男黴女」之身，還你一個清清爽爽、舒舒服服的日子。