

谈脚气与灰指甲的治疗与预防

日本一年一度的梅雨季节又快到了，伴随着气温的升高以及湿度的加大，以前有脚气的人很容易在这个时候再犯。在这里，我们给大家提供一些关于脚气与灰指甲的治疗和预防的知识。

脚气在日本语中称作水虫，是一种叫白癣菌的真菌附着、感染皮肤而引起的感染症。白癣菌一旦附着在指甲里面，就会生根、繁殖，使指甲变黄、变厚、变脆，这就是人们俗称的灰指甲。在日本，有大约 2100 万人有脚气病，还有 1200 万人患有灰指甲病，有三分之一的患者家庭成员也患有此病。可见，这种真菌有很强的传染性，所以如何有效预防传染是很重要的问题。那么，有什么样的症状就能怀疑自己已被感染，以及最后确诊呢？

首先，从症状和部位上来看，最常见的脚部真菌感染可分为趾间型、小水疱型、灰指甲型、角化型等四种。而这其中尤以趾间型（特别是最后两个小指间）和小水疱型症状最明显，痛痒无比，经常因挠破而引发新的细菌感染。其次，大约有五分之一的患者的患病部位在头、手、上身、臂部、大腿根等处，所以这些部位有痛痒感觉的话也需要排除白癣感染的可能性，而不能光涂止痒膏。如果要进一步确诊，方法也很简单，只需要取一小块皮屑在显微镜下观察即可。有很多患者盲目认为自己的皮肤痛痒、掉皮等现象肯定是感染了白癣菌，直接向医生要求治疗白癣菌的药物。其实这些患者，三个人里面就有一个人只是因湿疹而引起这些症状，并非脚气。所以，由医生来确诊还是很有必要的，以免自己错误的治疗给皮肤带来没有必要的伤害。

谈到治疗，主要有两种途径，局部涂沫药和口服药。局部涂沫药主要用于俗称脚气的皮肤白癣感染，因为白癣菌长在皮肤的角质层内，而人体大约需要一个月才会脱落旧的角质层长出新的角质层，所以最少也需要坚持涂抹一个月以上，才有可能彻底治愈。而且洗完澡后涂药效果会更好。至于口服药，则主要用于灰指甲的治疗，因为白癣菌的根生长在坚硬的指甲内，所以表面涂抹的药物很难通过指甲渗透到病菌生长的地方。只有靠口服药通过血液从指甲下面向上攻击，才能达到根治效果。

现代社会，人们的爱美意识都有了很大的提高，特别是夏天，女性朋友都会穿上

自己心爱的凉鞋。而灰指甲的出现使你再怎么精心打扮的形象，在这一刻都逊色不少。因此，很多有灰指甲的患者都为这个不是病的病而烦恼不已。日本是个爱清洁美观的国家，所以只有日本把治疗灰指甲的真菌特效药列入了保险范围内，由国家负担大部分治疗费用，这也使得灰指甲病的日本人越来越少。具体到治疗方法，由于人的脚指甲需要半年以上的时间才会完全长出新的指甲，所以至少需要三个月至半年的连续服药才会达到根治效果。通常在服药三个月左右就可以明显感到指甲变透亮变软，而一旦中途停药，未去根的真菌就会卷土重来，破坏整个指甲。所以，坚持服药是治疗的关键。另外，有一些患者经常向医生反映，脚气每年都犯，涂药就会好，但总无法根治，这是什么原因呢？最新研究表明，这类顽固性脚气的病根（白癣）不完全只长在患病皮肤上，而是隐藏在脚趾甲内。每次治疗都会觉得皮肤上的菌没有了，表面上看脚气治疗好了，但指甲里的白癣真菌在大量繁殖的时候，又会传到皮肤上，引起脚气的再犯，因此这类患者也是需要服用口服药才会彻底治愈的。

另外，因为脚气有传染性，所以没有被感染的人也应该注意防止感染。考虑到白癣菌喜欢在高温高湿的环境下繁殖的特性，日常生活中应注意，在穿过公用拖鞋后应尽快将脚冲洗干净，并晾干，而且尽量保持鞋子和袜子的干爽。此外，家庭成员如果有两人以上同时感染的话，应尽可能同时治疗，去除感染源头，避免家庭内的交叉感染。

以上内容供大家参考，有意彻底根治此病的病人可向自己经常看病的医生咨询，争取通过口服药的治疗，使影响美观的灰指甲和痛痒难忍的脚气尽早远离自己和家人。

本文撰写者协和医院院长严俊博士，中国北京出身。早年以优异成绩破格保送进入北大医学部学习，后来到日本留学，考入日本国立大学医学部，并于毕业当年取得日本国家医师资格，进入国立千叶大学医学部第一内科进行临床诊疗和研究。并以消化器病研究为论文课题取得医学博士学位。在船桥中央病院，千叶大学大学附属病院等多家综合性医院供职，是日本肝脏学会会员，被日本医师会授予日本医师会认定产业医、消化器病学会专门医、消化器内视镜学会专门医、肝脏学会肝脏专门医等资格。协和医院也是日本肝脏学会专门指定医院、东京都肝炎治疗医疗费减免指定医院。