

# 驱散“脚气”迷雾， 让双脚重沐健康阳光

◎中国人民解放军陆军军医大学第二附属医院 钱火连/王 敏

脚趾间瘙痒脱皮、脚底长水疱、皮肤增厚开裂……不少人都被“脚气”困扰过，也听过各种防治偏方。但很多人对脚气的认知存在偏差，用药和护理也常踩坑，甚至因误判耽误治疗。

## 1. 脚气是缺维生素，补补就好？

很多人把脚趾瘙痒、脱皮等症状，归为“缺维生素”，盲目补充维生素却不见好转。这其实混淆了“脚气病”和“足癣”两个完全不同的概念。

真正因缺维生素引发的是“脚气病”，由长期缺乏维生素B<sub>1</sub>导致，主要损伤神经系统，可能伴随水肿、心力衰竭，与脚底瘙痒、脱皮毫无关联，补充维生素B<sub>1</sub>即可治疗。而大家常说的“脚气”，医学上称为足癣，是皮肤癣菌感染足部皮肤引起的，主要通过共用鞋袜、公共浴室赤足行走、接触被污染的物品等途径传播，皮损多集中在脚趾间、脚底、脚侧缘，严重时蔓延至脚背。足癣无法通过补充维生素治愈，必须针对性使用抗真菌药物。

## 2. 光脚去土里走，能治脚气？

“接地气能治脚气”是不少老人的经验之谈，认为农民常年光脚下地很少得脚气，年轻人多接地气就能痊愈。其实这一说法并不科学。

光脚行走确实能让脚部透气，减少出汗，避免潮湿闷热环境加重脚气症状，但根本无法杀灭真菌、治愈脚气。反而，土壤中含有多种细菌、真菌，若脚部皮肤有破损，这些

有害微生物可能乘虚而入，引发二次感染，加重病情。想要缓解脚气，保持足部干燥清洁才是关键，而非盲目“接地气”。

## 3. 偏方治脚气，安全又有效？

大蒜敷脚、白醋泡脚、风油精止痒……各种治脚气的偏方流传甚广。不可否认，部分偏方可能暂时缓解瘙痒，但完全达不到治疗效果。

大蒜、白醋具有刺激性，可能损伤足部娇嫩皮肤，尤其皮肤有破损时，会引发刺痛、红肿，甚至加重炎症；风油精仅能暂时麻痹神经止痒，对真菌毫无抑制作用。依赖偏方拖延治疗，可能让轻度足癣发展为重度，增加治愈难度，还可能引发甲癣（灰指甲）等并发症。

## 4. 得了脚气，该用什么药？

足癣治疗以清除真菌、缓解症状、预防复发为核心，需根据病情选择外用、口服药物或联合治疗，用药务必遵医嘱或按说明书规范使用。

外用药物是首选，安全性较高：一是唑类抗真菌药，如咪康唑、酮康唑等，软膏剂型每日1~2次外涂，疗程4周，部分喷雾剂每日1次即可；二是芬类抗真菌药，如特比萘芬、布替萘芬等，每日1~2次，疗程2~4周；三是水杨酸制剂，可软

化角质、缓解瘙痒，但高浓度制剂有腐蚀性，需在专业指导下使用。外用时需注意：症状消失后需巩固用药，避免复发；皮损周围正常皮肤也要涂抹；避免用手接触药物，涂药后及时洗手。

口服药物适用于重度足癣，如特比萘芬片、伊曲康唑胶囊等，需严格按疗程服用，避免擅自增减剂量。此外，皂白散、除湿皮癣膏等中药，也可作为辅助治疗选择。

## 5. 孕期、哺乳期能用药吗？

孕期和哺乳期女性需格外谨慎，优先通过日常护理缓解症状：保持足部干燥清洁，用温水泡脚后用一次性毛巾擦干，穿透气的鞋袜，避免热水烫脚。若痒痛难忍，可在医生指导下外用咪康唑乳膏，尽量避免口服药物，降低对胎儿或婴儿的影响。

足癣容易复发，日常防护至关重要。避免在公共浴室、健身房等场所赤足行走，不与他人共用鞋袜、毛巾、指甲刀；鞋袜需定期用紫外线消毒，可撒抗真菌散剂预防感染；泡脚后及时擦干脚趾缝，保持足部干燥。一旦出现足部瘙痒、脱皮等症状，及时就医区分“脚气病”与“足癣”，规范用药，切勿盲目偏方或自行停药，以免延误病情。☺