

[中药秘方]脚气发作可尝试用绿茶洗脚 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/243/2021_2022__5B_E4_B8_AD_E8_8D_AF_E7_A7_98_c23_243118.htm 夏天一到，很多人的脚气病又犯了，因为这个时候高热潮湿，非常适合皮肤癣菌生长，是脚气的高发季节。俗话说久病成良医，一说起脚气病，真是八仙过海各显神通。什么用醋泡脚、涂蜂胶等等不一而足，然而，有些方子表面上有些效果，一旦症状没了，大家也就疏忽不管了，时间一长，那留下的麻烦就会“利滚利”翻几番。屡试不爽的偏方今天怎么也止不住奇痒今年才三十出头的孟先生，可以说得上是一位“老”脚气患者了，他用过的偏方不计其数，什么往患处抹大蒜、用花椒水洗脚、将脚浸泡在浓醋里，甚至往脚上涂蜂胶……尽管这些民间的偏方他一个都没有落下，但他的脚气依然没有好起来的迹象，有些方子刚有些起色，不痒时他就不管了。这两天福州天气又特别闷热，孟先生每天都得跟客户谈业务，袜子加皮鞋，把脚裹得严严实实的，这一不透气啊，他又开始难受了。晚上睡觉时奇痒难忍，实在忍不住，手就无意识地去抓。第二天早上起来，发现脚趾间都烂了，而且还有鱼腥臭味。孟先生赶紧用老办法，一一试过，依然奇痒难忍，怎么这些原来还有些作用的方子都失效了呢？百思不得其解的孟先生不得不到医院求助医生，当医生看到他的脚时，他的脚底已经有些溃烂了，医生说孟先生的脚气是趾间糜烂型，而且已经有细菌感染。专家指导七成以上的人都会有“脚气”缠上身“我们所说的脚气，其实就是日常生活中大家俗称的‘香港脚’。”福建省第二人民医院中医外科主任医师肖定

远说，这是一种极常见的真菌感染性皮肤病，中医称为脚湿气，西医则称为足癣。福州地处沿海，空气高热潮湿，非常适合皮肤癣菌生长，是脚气的高发地区。在成人中，有70 - 80%的人都会有脚气，只是轻重不同而已。夏季正是高发季节，所以为“香港脚”烦恼的人也越来越多。而在临床工作中，肖大夫说没有几个得了脚气病真正去看医生的人，大多数人都只是自己在家用药，或用土方子，使得脚气病周而复始地发作。穿皮鞋裹袜子易出汗会加重脚气病肖大夫说，现在很多人工作都要统一着装，特别是夏天还要穿袜子皮鞋的人，脚气病那就更严重了。像孟先生这种情况，主要是因为他脚底比较容易出汗，加上长时间被袜子裹着不透气，会加重病情，也不容易好转起来。孟先生的趾间出汗比较多，因此也是“香港脚”最喜欢发作的地方，这种人常常趾间皮肤会被汗浸渍发白，有些人还会起一些小水泡，待这些有问题的皮肤干涸脱屑后，里面那一层就会发生糜烂，开始有刺痛感、还有些鱼腥臭味，几乎所有的“香港脚”患者都会奇痒难忍。这在医学上被分为趾间糜烂型。而鳞屑角化型，则常发于足跟部。经常会引起足跟部开裂，疼痛难忍。水疱型的人，夏季出现水疱就很严重了，有些人的水疱会变成脓疱，走路都很困难，而且也是奇痒难忍。经常用抗生素会让“香港脚”越来越严重“脚气病会传染，大家都知道，所以公用浴盆、浴巾、拖鞋、水池洗足常常是最重要的传染途径。”肖大夫说。还有一种人，经常穿胶鞋、球鞋、塑料鞋，因为这种鞋子透气性很差，一旦脚底易出汗的人穿上后，就容易造成真菌或细菌的繁殖，对脚气病只有害没有利。肖大夫说，得“香港脚”的人都以为这病没得治，所以有些人在家

里会自己用一些抗生素，这一用不得了，表面上看起来会好，其实这对治脚气病一点帮助都没有。“由于广泛应用抗生素、皮质激素和免疫抑制剂等，使部分病人湿邪内盛，甚至导致局部的菌群失调，或让某些菌群逐渐产生耐药性。”预防脚气病很重要 常透气多洗脚忌用碱性肥皂 有病治病，得了“香港脚”，当然得好好治，还要防止传染给别人，那对于周围还没发生脚气病的人来说，怎么样才能起到预防作用呢？

1. 保持足部清洁干燥是预防脚气发生的前提。养成常洗脚的习惯，但洗脚时要忌用碱性肥皂等刺激性的化学用品。可用绿茶水洗脚：绿茶一撮，盐少许，热开水倒进，焖一会，等茶叶泡开后，用此水洗脚。趾缝紧密的人可用卫生纸夹在中间，以吸水通气，保持清洁。
2. 要避免食用鸡肉、牛肉、羊肉、海鲜、鳗鱼、昌鱼、带鱼、笋干、蒜头、辣椒、韭菜等，若为佐料则可以。
3. 不要和患有真菌感染疾病的人频繁接触或共用毛巾、鞋袜及洗脸、洗脚盆等物品，以免感染足癣。

转贴于：100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com