

# 冬天脚后跟干燥裂口 警惕是脚气作怪

记者 刘威

寒冬时节,天干物燥,我们的皮肤也随之变得干巴巴。还有些人脚后跟出现了干燥肥厚脱皮,严重的甚至会干裂出血。出现这种情况,大家一般以为是皮肤缺水所致。其实,粗糙开裂的脚后跟并不只是皮肤干燥这么简单,也可能是被真菌感染出现了角化过度型脚气。

资料图片

## 1 脚气分为几种类型

了解角化过度型脚气之前,让我们先了解一下什么是脚气。银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋介绍,脚气是足癣的俗称,是由于皮肤癣菌感染足部皮肤而致的浅部真菌性皮肤病。临床中常见的脚气类型包括以下三种。

**丘疹鳞屑型:**表现为脚上皮肤有明显的小片状脱屑,可在皮肤增厚的基础上发生红斑、丘疹,此时还会出现瘙痒感。

**水疱型:**常在足底及足缘,出现群集或散发的小水疱,伴有瘙痒。水疱位置较深,疱壁不易穿破,周围无红晕,数天后可吸收脱皮。水疱可能会向四周不断扩展蔓延,有时小水疱融合成为大水疱。此类脚气一年四季内均可发生,且以热天多见。这一类脚气最常见,大家也最熟悉。

**趾间糜烂型:**由于真菌喜在潮湿而温暖的趾间生长繁殖,因而当其长期寄生于趾间时易致表皮角质层增厚,并因湿润浸渍而发白,有时常伴多汗。拨除白皮即可暴露出红斑糜烂的基底。一旦患了这种类型的脚气,往往奇痒难忍,常有细菌继发感染而发生恶臭。

## 2 有种脚气不臭不痒,易误诊

“最近脚后跟变得像锉一样,脱皮裂口还流血,每天抹护肤品都没用,是天气干燥的原因吗?”最近,市民刘女士很苦恼。到皮肤科就诊,医生检查后表示,刘女士患上的是角化过度型脚气。“脚气不是会脱皮还很痒吗,为啥我的脚一点痒的感觉都没?”刘女士百思不得其解。

对此,雪彦锋医生表示,并非所有的脚气都会脱皮、发痒。还有一种脚气就非常狡

猾,它的表现并不典型,不像以上三种类型脚气那样又臭又痒,往往只是干燥、粗糙、开裂,它就是角化过度型脚气。其它三种类型的脚气以夏季天热时多见,而角化过度型脚气以冬季最常见,皮损表现为角质增厚、脱屑、粗糙,易发生皲裂,严重的话,还会让脚部出现血口子,渗血。但很多人根本意识不到这就是脚气,往往以为只是冬天皮肤缺水导致的脚后跟干裂,极易耽误病情。

## 3 治疗要彻底,不能“见好就收”

相比其它类型的脚气,角化过度型脚气患者存在角质层更厚、症状更重的情况。“角化过度型脚气治疗较棘手,因为患处皮肤角化增厚,一般外用抗真菌药物难以渗透吸收。单独外用药物不仅治疗时间长,患者还常因皮肤皲裂、疼痛等降低对医嘱的执行力,使得病情反复发作甚至出现癣病扩散,影响美观及生活质量。而且角化过度型脚气常常合并其他疾病,如慢性湿疹、维生素缺乏,治疗上要同时兼顾治疗湿疹及维生素缺乏。”雪彦锋解释。

如果怀疑自己患了角化

过度型脚气,可以去皮肤科就诊,进行真菌镜检明确诊断。对于角化过度型脚气,应尽早进行抗真菌治疗,情况轻微的可以外用抗真菌药膏如酮康唑软膏、水杨酸软膏等,肥厚增生明显的可以同时配合口服伊曲康唑等抗真菌药。

由于脚气真菌寄生在皮肤角质层中生长繁殖,需长期用药才能杀死它。雪彦锋同时提醒,感染脚气不能轻视,切忌治疗不坚持不彻底。皮肤的代谢周期为28天左右,用药时间一定要坚持四周以上,如果“见好就收”,真菌将很难被彻底杀死。

## 4 预防注意几个细节

防治脚气,最重要的是要注意足部的透气性与舒适性,尽量穿着透气较好的鞋袜,穿棉制的吸汗袜,鞋袜应勤换勤洗。避免与他人共用鞋袜,尤其是其他脚气患者。平时最好不要光脚穿球鞋。

冬天尤其要注意足部保养,角化过度型脚气在规范治疗时还要注意足部的保湿,比如可以每天用温水泡脚,泡脚后立刻擦干,涂抹

含油脂成分高的脚裂膏或凡士林,保持皮肤滋润。情况严重的还可以涂些尿素软膏,然后用保鲜膜包裹一个晚上。尿素软膏可以软化干硬的皮肤,促进皮肤再生,每周1~2次即可。

除了保湿外,足部皮肤保暖也很重要。因为皮肤受冷了,发生皲裂的几率也会增高。平时走路选择合适舒适的鞋子,减少足跟部的摩擦。

## 求医问诊

脖子上的小肉揪揪,  
到底是什么?

有不少中老年人发现,不知从何时起,自己原本光滑的脖子除了皱纹增多外,还出现了一些不痛不痒的“小揪揪”,捏起来还软软的。除了影响观瞻外,更多人还会担心这些“小揪揪”会不会哪天就癌变了。那么,脖子上的这些小肉揪揪究竟是什么东西?有什么好方法去掉吗?

银川市中医医院皮肤科主任、  
医学博士雷鸣解答:

其实脖子上长了这种浅褐色或者肤色的高于皮面的颗粒,有两种可能,一种可能是软纤维瘤,另一种则可能是丝状疣。

软纤维瘤又称皮赘,是一种皮肤良性肿瘤,好发于中老年人,部分患者有家族史,与日晒、肥胖、多汗有关,好发部位为脖子、腋下、胸背部,一般有蒂。软纤维瘤一般不会发生恶变,如果考虑到影响个人形象可以到医院治疗去除。对于软纤维瘤,治疗一般采用激光、电灼、冷冻这几种方法,术后注意保护创面,防止感染即可。

丝状疣是由人类乳头瘤病毒(HPV)感染所致。丝状疣是寻常疣的一种特殊亚型,好发于眼睑、口周及颈部。疣体呈丝状或细长状结构,根部狭窄,表面为指状的突起,形似一颗金针菇,颜色常为肤色或棕灰。丝状疣会自身接种,有一定的传染性,一般在我们免疫力下降时容易被感染。它也是一种良性皮肤赘生物,正确对待是不会恶变的,所以也不必谈HPV色变。对于这些丝状疣,有些人总是习惯随手抠一抠或者过度抓挠,结果导致越长越多,甚至还传染给亲密接触的爱人或者宝宝。民间传闻用头发丝将丝状疣底部系紧,疣体会自行脱落,事实上这种方法常常会导致感染,也是非常不可取的。如果丝状疣变多、变大了,建议去正规医院就诊。丝状疣的治疗方法包括切除、刮除和液氮冷冻,也可通过抗病毒药物或维A酸类药物进行治疗。 记者 刘威