



## 1 香港腳迷思多！皮膚科醫師為您一一釐清

您有香港腳嗎？您是否聽過各種關於香港腳的說法與偏方，例如：泡熱水、泡醋、泡鹽水能緩解香港腳症狀，甚至還有用薑、牙膏塗抹等說法。為了破解這些迷思，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別請到皮膚科診所楊麗珍醫師來為民眾逐一釐清，並建立正確治療香港腳的觀念。

### 泡熱水、擦醋、擦凡士林.....通通無效

楊醫師指出：坊間有許多關於預防與治療香港腳的說法，有些是正確觀念，但也有很多是錯誤的治療偏方。例如穿襪子悶住容易得香港腳、共穿鞋襪容易得香港腳、易流腳汗者容易得香港腳、襪子應該要和家人衣物分開洗等，這些都是正確的觀念！反之，泡熱水、擦醋、擦凡士林、擦啤酒、鹽巴水、牙膏、老薑等網路上流傳的治療偏方，這些不僅無效，甚至可能使症狀更嚴重。



將患部浸泡於溫熱的水中，想藉熱水達到殺菌效果，事實上，黴菌十分耐熱，即使泡湯溫度達到45°C也不足以殺死黴菌，反而可能使症狀加重。擦醋治療，則會造成患部脫皮，增加糜爛型足癬的風險，嚴重甚至可能導致蜂窩性組織炎。凡士林適用於冬季乾燥症，若是塗抹於患部，反而提供一個適合黴菌滋長的環境，因此也不建議使用。

至於酒、鹽水、老薑、茶樹精油等，都沒有經過科學證實可以治療香港腳，民眾勿隨意聽信偏方，以免造成病情延誤，甚至可能損害身體健康。

## 諮詢專業醫藥人員，依醫囑或藥品仿單正確使用

治療香港腳，建議先由醫師診斷，並依照醫囑進行治療。若自行至社區藥局購買治療香港腳之指示藥品，需先諮詢專業的醫藥人員，並依照藥品仿單(說明書)正確使用，才能早日獲得健康。

食藥署提醒民眾：網路謠言多，應先查證後過濾錯誤的資訊，千萬不要盲目聽信偏方，小則延誤病情，大則傷身。

## 2 看懂藥品標示 輕鬆用藥免煩惱

您是不是曾遇過家中長輩聽電台廣播或看電視廣告就買回一堆奇奇怪怪的藥？要如何知道這些藥品是否經過核准？是否合法製造？以及該如何正確服用？食藥署提醒民眾，掌握下列幾項原則，輕鬆看懂用藥說明。

<b>認識藥品分級制度</b> <b>處方藥</b> 須由醫師診斷，開立處方箋，再由藥師調劑給藥、指導用藥方法及注意事項。 <b>指示藥</b> 民眾可自行在社區藥局購買，但須經醫師或藥師指示並依照仿單(說明書)用藥。 <b>成藥</b> 不需要醫藥專業人員指示，可以自行購買使用。	<b>藥品核准字號 要看看</b> 包裝上均會載有「藥品許可證字號」例如：衛部(署)藥輸、衛部(署)藥製等字樣。 西藥、醫療器材及化粧品許可證查詢系統 
<b>遵循醫囑及詳讀外盒或藥品仿單標示</b> 服用藥品前應詳讀外盒或藥品仿單標示的用法、用量與服用時間，以及用藥後若有副作用或不舒服症狀時應該要如何處理等，並確實依照醫師、藥師的指示用藥。	<b>注意用藥後情形</b> 如有以下情形，請您儘速就醫 *藥物過敏不可忽視，使用後發生「疹、破、癢、紅、腫、癢」等藥物過敏6大前兆症狀。 *持續使用後，症狀不見好轉或更加惡化。

### (1) 認識藥品分級制度

我國藥品依安全性分為三級，首先是須由醫師診斷，開立處方箋，再由藥師調劑給藥，指導用藥方法及注意事項的「處方藥」，如治療高血壓、糖尿病等藥品；其次為由民眾可自行在社區藥局購買，但須經醫師或藥師指示，並依照仿單(說明書)方法用藥的「指示藥」，常見為綜合感冒藥等；最後是不需要醫藥專業人員指示，可以自行購買使用，但使用前應閱讀外盒或仿單的「成藥」，如昆蟲咬傷、一般止癢外用液劑等。

### (2) 藥品核准字號要看看

凡經我國核准且由合法製藥廠所製造的藥品，包裝上均會載有「藥品許可證字號」，例如：衛部(署)藥輸、衛部(署)藥製等字樣，民眾可藉此初步檢查藥品是否屬合法藥品，並可上食藥署「西藥、醫療器材及化粧品許可證查詢系統」(<https://info.fda.gov.tw/M-LMS/>)進一步查詢確認。

### (3) 遵循醫囑及詳讀外盒或藥品仿單標示

服用藥品，應遵照藥袋、外盒或藥品仿單標示的用法、用量及服用時間，切勿擅自過量或減量使用。如有特殊服藥方法，請向醫師、藥師確認清楚。

### (4) 注意用藥後情形

用藥後若有副作用或不舒服症狀，可詳閱藥品仿單，瞭解應該要如何處理等，並可詢問醫師或藥師。另外藥物過敏不可忽視，用藥後應關心身體變化，