

足下小毛病：雞眼與腳底疣



腳上常有些小毛病，看似不是病，但痛的時候卻很要命，甚至令人寸步難行，而且老是重複翻發，說的是平常不過的腳底疣和雞眼。

撰文：Donna 鳴謝：李幗兒（足病診療師）

足下小毛病：雞眼與腳底疣

不少人說，足部是人生的第二心臟。我們的健康其實都是靠一雙腳，雙腳健康，行得走得，人也健康。可惜的是，現代人願意花大量時間金錢來保養丁方幾吋的一張臉，對於一雙腳，則相當忽視。據說人類終其一生或要走上 18 萬公里的路程，經常行山遠足的或不止此數，所以一雙腳不能不好好保護。出現在腳上的毛病很多，其中最普通的兩種，或者你和我都曾經經歷——就是腳底疣和雞眼，這兩個小毛病很容易發生，擾人而且很容易被混淆。

腳底疣

疣（Wart）是非常常見的病毒感染，經常出現在手腳的尋常疣都是因為人類乳頭瘤病毒（Human Papillomavirus, HPV）感染所致。HPV 這個病毒，大家是否有點眼熟？就是會造成子宮頸癌的病毒。人類乳頭瘤病毒是一種會感染人類表皮與黏膜組織的病毒，至今已判別了 170 多種，部分入侵人體後會造成癌症或病毒疣，但絕大部分是沒有任何臨床症狀，由 HPV1 型感染的腳底疣就是這類。



腳底疣（Deep Plantar Wart）可籠統地分為兩個類型，一是單獨生長（Solitary Wart），另一種是叢狀性（Mosaic Warts）生長，一般來說，後者的治療比前者困難，且引起的不適亦較明顯。

腳底疣的成因通常是因為接觸到 HPV 病毒而致，表皮繭狀凸起，堅硬粗糙，單獨生長的腳底疣多發生於腳底受壓處，而叢狀疣則有點似花椰菜，腳疣相比手疣較多見。腳底疣一般可見中央有黑色小點（微絲血管），可發於成年人和兒童，卻以兒童較常有，可能與兒童較活躍於公共場所有關。一如其他病毒疣，腳底疣具有傳染性，常通過皮膚間接觸或接觸潮濕的場地（如泳池、健身房和公眾浴室）感染。儘管我們日常生活中很可能接觸到人類乳頭瘤病毒（HPV），但並非所有人都會被感染，只有在免疫能力較差的人群或時期才較容易感染病毒。病毒會透過傷口或是從皮膚感染，潛伏期通常為 3-6 個月。

病毒疣生長在皮膚表面，通常較顯而易見，但腳底疣長在腳底，每日承受人體壓力而導致深陷皮膚之內，令發現及治療都較為困難，很多患者求醫時多是情況較為嚴重。腳底疣一般會造成行走及站立出現痛楚的症狀。

治療

有些患者以為腳底疣是小意思，毋須治療，但疣有傳染性，容易感染其他人或皮膚，尤其是一些會出現疼痛的腳底疣，若不治療會影響步行，也有機會傳染其他人。最初部又最簡單的方法是使用低濃度水楊酸（Salicylic Acid）塗搽患處，如有反應的話，剪去酸蝕死皮即可。如果反應不理想，可使用冷凍治療（Cryotherapy），目的是希望凍傷腳底疣的皮膚，使其自然脫落，嚴重的也可使用激光，甚至手術治療。

臨床發現，在小朋友身上的病毒疣有時可以自我痊愈而毋須治療，所以如果家長發現小朋友出現病毒疣，可先行觀察再作決定，當然，如發現擴散迅速，便不要猶豫，盡早求治。

如何防疣？

不要用手撕腳底疣的表皮，以防病毒蔓延。避免病毒疣的最佳方法是保持良好的衛生條件及不要共用毛巾等生活用品。如要預防腳底疣，最好穿著透氣較好的鞋子，減少出汗。每日清洗雙腳後徹底吸乾水分，包括腳趾縫間，在公共活動區域，如泳池和浴室，應穿著拖鞋，在健身房和訓練場地，亦要穿著運動鞋。雖然說 HPV 病毒無處不在，但只要保持良好的個人衛生及身體正常抵抗能力，病毒並不容易作惡。

雞眼

另一種令人頭痛的腳上小毛病就是雞眼。雞眼（Corn）常發生在腳趾和腳底，主要是因為局部長期受到擠壓、磨擦，皮膚表皮增厚形成厚繭，而非病毒感染，最常發生是由於穿著不適合的鞋子（尤其窄鞋頭）或是新鞋子、高跟鞋等等，令壓力集中於足部某一點，再加上腳趾長期處於密封、汗濕的環境，容易使細菌滋生，而造成雞眼受到感染。



在病理形態上，雞眼可分為好幾種，包括軟性、硬性、纖維性、血管性及種子型等等，以軟性及硬性雞眼最為普遍。

• 硬雞眼 — 高弓足的人由於足弓較高拱，造成足部的壓力改變，較容易在腳底形成雞眼，又或是由穿著過緊過窄的鞋子誘發。硬雞眼常發生於足底以及小趾外側或易受壓摩擦處，圓形或類圓形，可有 1 個或多個。因為皮質堅硬的壓入真皮，刺激神經末梢，引發疼痛致舉步艱難。

• 軟雞眼 — 發生於兩趾縫間，多見於腳汗較多或是香港腳的患者，由於潮濕而致皮質較軟，顏色偏白。

• 種子雞眼 — 這類型雞眼的特徵就是形狀細小，叢簇出現，病因可能是汗管阻塞，多見發生在腳部皮膚乾燥的長者。

• 纖維性雞眼及血管性雞眼 — 由其他類型雞眼未及妥善處理發展而至，雞眼深入真皮形成纖維性組織及刺激神經末梢，出現疼痛，甚至出血。

治療

日常生活中常有腳上長雞眼的情況，雞眼雖然不是甚麼嚴重疾病，但對生活卻會造成一定影響，若情況惡化，更可發展至潰瘍造成傷口，繼而出現感染，糖尿病患者或腎病患者更需及早處理。如果只是鞋子問題導致雞眼，通常都會出現一個壓力點，雞眼不會太多，多為 1-2 顆，但如有高弓足的話，便很可能會長出多顆，一般不易自愈。治療雞眼的重點不是去除雞眼，因為雞眼出現的原因是腳部受到壓力磨擦而致，如果壓力不減，便無法避免翻發的可能，亦是因為很多時治療都是治標（去除雞眼）而沒有治本（去除壓力），造成雞眼常反覆復發。

市面上有很多治療雞眼的藥水和膠布售賣，成分多是 20% 以下的水楊酸，成年人如果雞眼的情況不嚴重且無感染，可以使用。由於水楊酸具嚴重腐蝕效果，使用雞眼藥水時，應以棉花或紗布蓋住周圍健康皮膚，只露出雞眼，再滴上藥水，隔數天重複一次，直至雞眼移除。滴藥水要小心，避免灼傷周邊其他皮膚而造成潰瘍。使用雞眼貼則需要注意貼布位置會否移位，尤其在腳底的雞眼，因步行時常會使貼布移位，使酸性物質不能在雞眼位置發揮功效。一般來說，小朋友和長者並不建議自行在家中使用，若造成酸性灼傷，更難處理。

去除雞眼後，最好在沐浴後使用紙板銼或浮水石輕輕銼除雞眼的表皮，再使用潤膚膏保濕，通常一至兩星期便可回復，只有長期病患者或是出現感染潰瘍才會較難處理。

治本原則

治療雞眼，並不是針對雞眼本身，而是導致雞眼出現的原因，所以最佳方法就是預防雞眼發生，應檢討經常長雞眼的地方是否因為不當的步行姿勢、鞋子是否過緊或者是否有高弓足情況，從基本處改善。選擇合適腳型及穿著寬鬆、大小合適的鞋子，以免造成腳部畸形。如果換了鞋子無效，應注意是否有高弓足問題，可使用矯形鞋墊來改變足底受力，以達到減輕磨擦的效果。此外，如感到腳部不適，應及早使用鞋墊或其他護趾工具來護足。

如何分腳底疣和雞眼？

腳底疣和雞眼的外形並不相同，不過，非專業人員不容易分辨，故常有混淆。兩者疼痛的表現有點不同，腳底疣受平均壓力時一般不會太痛，但當擠壓時則有痛感；雞眼則剛相反，平壓時會感到相當痛楚，但擠壓的痛楚則不太明顯。不過，如有問題，最好還是諮詢專業人士。

處理足下小毛病建議

足病診療師李幗兒建議，不要用任何利器剪刮雞眼的表面，以免剪傷造成創口，應使用甲銼或是紙板銼挫去死皮，雖然耗時較長，卻可避免皮膚受傷。

「使用強角質脫落劑時應注意不是劑量愈多愈好，也不是強酸令人感到痛楚就有功效，劑量太多反會灼傷皮膚。」

此外，我們偶然在行山或是穿著新鞋子後腳掌或腳趾都會因不適應或磨擦出現水泡，李幗兒建議不要戳穿，最好用紗布包圍水泡，等水泡萎縮變成硬皮後才除去。

「不過，如果水泡出現膿腫或是血塊，可能已出現細菌感染，便需要特別處理。」

Article sponsorship by



Disclaimer

The information (pharmaceuticals, health articles and pictures, etc.) contained in this website, HealthCareersAsia.com (i.e. the "Website") is provided or sponsored by 《醫·藥·人》 www.3phk.com or relevant clients to the Website. Healthcareersasia's holding company, MCIL Digital Limited or its group company(ies), make no representations or warranties of any kind, express or implied, about the completeness, accuracy, reliability, suitability, security or availability with respect to the information, products, services, or related graphics contained on the Website for any purpose. The content of the Website does not represent the view of the Website, its holding company or group company(ies) whatsoever. All advertisement and product/service information are provided or sponsored by our clients. Our Website, its holding company or any group company(ies) will not be liable for any claim or loss and damage arising therefrom. You agree that the contents obtained through your use of the Website are at your own discretion and risk and that you will be solely responsible for any loss or damage arising therefrom. We are not liable for any loss and damage in connection with or relating to the use of the service in the Website and all our rights are hereby reserved. If there is any inconsistency or conflict between the English and Chinese versions, the English version prevails.