



足底疣 **PLANTAR WARTS (VERRUCAS)**

這本冊子的目標是什麼？

這本冊子是來幫助您更加瞭解足底疣。它告訴您足底疣是什麼，導致足底疣產生的原因，治療方法，並且您可以在這本小冊子中發現更多有關於足底疣的資訊。

什麼是足底疣

疣是局部性的皮膚變厚，足底疣是長在腳底的疣（在腳底表面）。

是什麼原因導致足底疣？

疣是一種病毒傳染，被稱為『人類乳頭狀瘤病毒』。這些病毒有很多不同的菌株，足底疣通常是由其中的一些菌株所產生。皮膚的最外層(表皮)細胞被病毒傳染導致皮膚表皮增長變厚，造成非癌細胞的皮膚成長。這就是疣。

足底疣是接觸病毒感染的皮膚鱗屑造成的：這種情況通常發生在公共更衣室的地

面，淋浴室和泳池周圍地區的瓷磚。不過，該病毒不具高度傳染性，目前還不清楚為什麼有些人得足底疣而其他人則沒有。病毒是通過微小的裂縫進入皮膚內，潮濕和浸軟的皮膚可能更容易感染疣病毒。

足底疣是遺傳的嗎？

不是。

足底疣有什麼症狀？

有些足底疣會讓人感到不舒服，尤其如果它們是長在容易壓到的部位，會感覺像有一塊石頭在你的鞋子裡。『馬賽克』的疣（見下文）通常是不會痛的。

足底疣是什麼樣子？

足底疣可能長在腳底和腳趾任何地方，而且比較容易長在常被壓到的部位。足底疣的大小不一，大小可從幾毫米到 1 厘米以上。每個足底疣表面都粗糙不平且略凸出於皮膚表面，周圍有角質環。近看可能會發現黑色小點（這是堵塞的血管）。一個人可以有一個或許多足底疣，疣可能也會長在身上其他的地方。『馬賽克』的疣是許多小足底疣連在一起，成為一個小區域（類似馬賽克貼磚）。

如何診斷出足底疣？

根據簡單的外觀，診斷出足底疣是不困難的。不過，有時候可能很難辨別出足底疣和雞眼。較易辨別的一點是，足底疣阻斷細皮膚脊狀，而雞眼則沒有。你的醫生可能需要修剪掉長疣部位的皮膚才能做某些診斷：當醫生找到小黑點，便可確診為病毒性疣。醫生便不需要再做深入調查。

足底疣可以治癒嗎？

是的，但是沒有任何治療能保證有效。如果是年輕人得足底疣且時間沒有很長，其治癒率最高。不過，大多數的足底疣會在適當的時候自己消失，所以只要不引起任何麻煩，並不需要去理會。

足底疣如何治癒？

在考慮治療足底疣時，須將下列事實列入考量：

- 疣通常會自己消失，而且，在這種情況下，不會產生任何疤痕。
- 成功的治療並不會妨礙另一個疣的發展。
- 有些疣非常頑固：治療並不總是成功而且可能相當耗時。
- 治療足底疣可能會不舒服，尤其是當使用液氮時，會更加深痛楚，並且可能留下疤痕。

因此，有時明智的決定是讓足底疣自然消失。但是，如果治療是有必要的，醫生

通常會選擇最不痛苦的方法，特別是治療兒童時。

大部分需要治療的足底疣，可以在家裡或經由您的家庭科醫生治療並得到滿意結果，而不是由皮膚科醫生治療。

一些較為常用的治療方法是：

- 使用水楊酸的產品。治療最好的開端是在家裡自我治療，用內含水楊酸的產品，這是一種化學物質，可幫助去除疣的硬盤外層。為了提高其效力，敷上前應用砂紙或銼刀把疣磨平。浸泡在溫水至少 5 分鐘將疣軟化，這樣可幫助治療，應每天執行此步驟或至少持續 12 個星期。應每晚進行此治療—僅應用在疣上，而不是周圍的正常皮膚—但是，如果該區域過於疼痛，應停止治療一兩天。持續的治療有更高的成功率。
- 使用甲醛的產品。含有甲醛的凝膠對馬賽克的疣(見上文)特別有良好療效。如果您有大量的小型足底疣，依照醫生指示，應值得在晚上用稀釋過的甲醛溶液，浸泡整個患部 10 分鐘。
- 冷凍治療。(見病人資訊中的冷凍部份)。使用棉花棒或噴霧以液氮凍結疣，可能是下一個選項。受過專門訓練的護士、足病診療師或您自己的家庭醫生便可以做到這一點。如果疣體特別厚，醫生可以先銼平再進行冷凍。在理想的情況下，每三至四星期應重複冷凍治療。治療過程相當痛，並可能導致之

後起泡，因此醫生不會建議給兒童進行此治療。進行多次冷凍治療可能是必要的。冷凍治療可與使用水楊酸的產品治療結合。Wartner® 是氣溶膠混合物，內含有二甲醚和丙烷，可在藥局買得到，於家中使用。

- 使用膠帶治療。有證據顯示，使用這種防水膠帶有助於清除疣。可以從建材商店購買到這種膠帶。將一小塊疣大小的膠帶貼在疣上，停留 6 天。如果膠帶自動脫落，請再貼上新的膠帶。6 天後，撕掉膠帶，將疣浸泡在溫水中，然後用指甲磋刀或浮石輕輕地磨掉死皮。當天晚上不必貼膠帶，第二天早晨再貼六天。重複這個動作，用膠帶覆蓋疣 6 天，每個星期打開一天。很重要的一點是，當每次撕掉膠帶時，都必須銼平疣的死皮。持續此一過程，直到疣消失為止，或最多進行 8 週。膠帶裡的膠水有時可能造成對皮膚的刺激，有時會感覺患部疼痛，且如果削剪疣時，動作過於激烈，可能導致流血。

依以上所述處理之後，如果足底疣沒有消失，可以考慮採用下列其中一個方法：

- 局部麻醉後去除足底疣。較常見的方法為使用像湯匙一樣而尖銳的工具（刮匙）將疣刮除，然後燒灼其餘的部分。然而，所有手術都會留下疤痕，而且在腳底進行這樣的手術可能更為疼痛。此外，疣有復發的可能性。
- 亦有其他可能的治療，雖然這不是大家認同的治療方法，但專家可能考慮包括將博萊黴素注入疣內，。雷射治療，有時也用於多種或馬賽克的足底疣，或那些與其他治療方法一起使用，但未有好的療效：有後續疼痛和留疤的風

險。

我該怎麼辦？

如果您有足底疣：

- 切勿自己試圖切割或燒灼。
- 穿舒適的鞋子，不要壓到足底疣。不要將您的鞋子或襪子與其他人共用。穿特別的鞋墊，以減輕壓力，這可從藥局買到。
- 使您的雙腳清潔乾爽，並每天更換您的襪子。
- 不要在公共場所赤腳。如果你去游泳，足底疣應用防水的膠布覆蓋或穿橡膠的『疣襪子』。
- 不要摳您的足底疣。當您銼平足底疣之後，仔細處裡死皮。疣病毒也會生存在沙紙或銼刀上，所以請勿將它們移做他用，否則您可能會傳播病毒。
- 當銼平足底疣時，注意不要傷害到周圍的皮膚，因為這樣做可能導致疣的蔓延。
- 如果您有孩子，定期檢查看他們的腳有沒有疣。

我在哪裡可以得到更多足底疣的資訊？

足底疣相關有用的資訊可在以下網站查看：

www.aad.org/pamphlets/warts.html

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474

www.emedicine.com/emerg/topic641.htm
www.emedicinehealth.com/articles/20312-1.asp
www.lib.uiowa.edu/hardin/md/plantarwarts.html

這本冊子的目的是提供有關的主題正確的資訊，是英國協會皮膚科醫生代表一致的看法：然而它的內容，可能有時會跟您的醫生有所不同。

英國皮膚協會

患者資訊冊子

31/01/2010