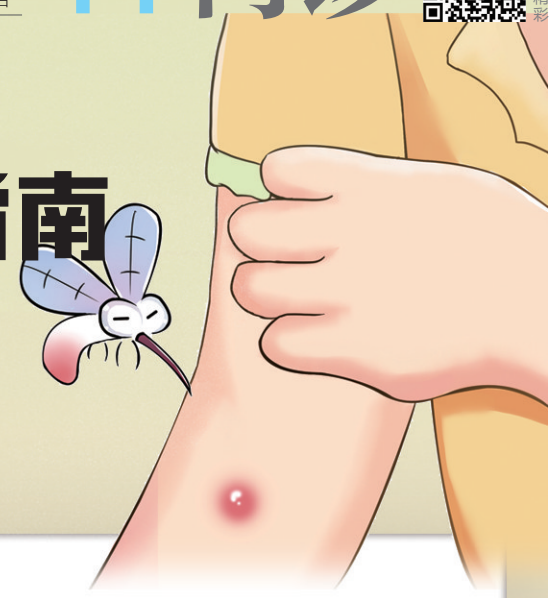

气温逐渐升高，蚊虫多了起来

夏季收好这份防蚊虫叮咬指南

夏天到了，在享受“小啤酒、小烧烤”的同时，也迎来了和蚊子“相爱相杀”的季节。蚊子已经被证实可以传播其他病原体，包括登革热、寨卡、乙脑等病毒以及疟疾等寄生虫病。气温逐渐升高，蚊子多了起来。为什么蚊子总咬我？ 我们如何防止蚊虫叮咬？被蚊子叮咬后如何预防感染？本期健康问诊为您集纳了专家的观点，助你免遭蚊虫困扰。

▌蔡富根/整理

谁才是蚊子眼里“行走的大餐”？

影响蚊子“下嘴”的，不是血型而是气味。相比于给人鉴定血型，蚊子更喜欢的，是容易出汗又爱喷香水的黑衣服酷guy。

为什么被蚊子咬了会痒呢？

这是因为蚊子在咬人的同时，给我们的身体注入了它的“口水”。当含有抗凝血成分和麻醉成分的蚊子口水注入到人体，身体会释放组胺，让皮肤表面形成蚊子包并产生刺痒的感觉。

蚊子包越挠越痒是真的

抓挠蚊子包会刺激组胺的不断分泌，让人越来越痒。

给蚊子包抹口水不能止痒

人的口水中99%都是水，抹口水和抹水的效果差不多，对于止痒没有实质作用。

给蚊子包掐“十字”有用吗？

有，但不完全有。掐十字包是靠痛感压制痒感，暂时有一点点作用。不过，把皮肤掐破感染就得不偿失了。

哪些人更易招惹蚊子？

1.二氧化碳呼出比例较高的人群更容易被蚊子发现，蚊子能够在50米外就感知到这类人群；2.基础代谢率较高、新陈代谢旺盛的人，出汗多，更吸引蚊子；3.大量饮酒，尤其是饮用啤酒后，汗液中含有酒精以及代谢形成的乙酸等酸性物质，也会吸引蚊子；4.孕产妇人群代谢率比较高，总体比正常人多呼出20%的二氧化碳，因此更招蚊子；5.穿着深颜色衣服的人群，如穿着黑色、紫色、大红色衣服的人，更容易招蚊子。

如何防蚊最管用？居家外出防蚊各有侧重

再厉害的驱蚊产品，都不如从源头防住蚊子。居家和外出防蚊各有侧重点，想预防叮咬具体应做到以下几点：

居家防蚊措施

1.回家前先四处看看，观察身上和周围有没有蚊子，拍打拍打衣服再进门。

2.定期清洁家中的排水管道，移除不需要的水缸、水盆等盛水容器。

3.随手关好纱窗、纱门。

4.出汗后及时洗澡，保持皮肤清爽。

5.睡觉时使用蚊帐，或使用驱蚊产品。

户外防蚊措施

1.在草丛和树木较多的野外，穿上浅色的长衣长裤，避免光脚穿凉鞋。

2.尽量避免在凉亭、绿化带等户外阴暗处逗留。

3.远离积水等容易滋生蚊子的地方。

4.出门前涂抹驱蚊液。

防蚊还可以采取这些办法

蚊子蠢蠢欲动，我们还可以采取以下防蚊小妙招：

1.吃大蒜。有实验证明，90%以上的人吃了大蒜不会招蚊子咬，这主要是因为人吃了大蒜之后会分泌出一种大蒜味，这种味道蚊子特别不喜欢，所以如果你怕蚊子咬，最好吃点蒜。

2.常备风油精。到了夏天基本每家每户都会备有风油精，这个效果非常不错，而且不但能驱蚊虫，同时还能醒神。

3.利用植物驱蚊。某些植物具有一定的驱蚊效果，例如茉莉花、薄荷、七里香等。比起传统的驱蚊药水，利用植物驱蚊不仅环保，而且还能净化空气，美化居室环境。

4.保持卫生干净。把蚊子容易滋生和繁殖的地方打扫干净。静水和阻塞的水槽都是蚊子繁殖的地方，蚊虫会在静水中产卵并会很快孵化成幼虫。因此，清除房前屋后及室内积水，可有效防止蚊虫的滋生。

另外，还可以辅以药物杀灭幼虫和成蚊，器具防护与灭杀；外出旅游时使用避蚊剂适当涂擦暴露部位的皮肤，穿浅色和不要过薄的衣物，避免露宿等。

科学止痒可以尝试这些方法

1.刚被蚊子叮咬时。用冰块冷敷或拍打被咬处，再涂上清凉油等外用药。

尽量避免抓挠。一般来说，被叮后15分钟瘙痒感会明显消退。

如果特别痒，可用炉甘石洗剂、苯海拉明软膏等擦涂止痒。

2.局部起大包时。如果已经起包，可把湿毛巾放入冰箱冻冷后敷在叮咬部位，每2~3小时一次，每次20分钟左右。可适当选用艾洛松等激素软膏，采用点涂、薄涂法，一天使用一次，连用不超过3天。超过3天不消退应遵医嘱调整用药方案。

3.已经红肿发炎，破溃时。皮肤抓破后有轻度感染者，可使用红霉素软膏或浓度为1%~2%的龙胆紫等药物涂抹，预防严重感染。

化脓感染者，如果伴有发烧、寒战，最好及时就医。

除了蚊子蜱虫 “肇事”虫子还真不少

夏季，各种虫子开始活跃起来，除了蚊子蜱虫，常见的“肇事”虫子还真不少。一旦被虫子叮咬，很多人会习惯性将它拍死，然而这样做可能很危险。下面这份防虫叮咬指南请收好！

第一类：隐翅虫

隐翅虫本身不咬人，但是它体内有毒液，被打死后毒液会流出来。皮肤沾染其体液后会出现红斑、水疱、脓疮甚至糜烂，而且拍死它的手摸到哪毒液就带到哪，有的还会出现发烧、头痛、恶心、呕吐等中毒症状。

对策：一旦皮肤与隐翅虫虫体接触后应立即清洗或涂以碱性溶液，如氨水等。皮损处涂薄荷炉甘石洗剂，或氧化锌油水等。切勿在皮肤上拍打压碎虫体，可用嘴吹掉或甩掉，以防其酸性毒液沾染皮肤。

第二类：恙虫

恙虫生活在温暖、潮湿的灌木丛边缘、草丛及河岸。喜欢叮人体潮湿部位，如发际、腋下、腹股沟、四肢等。被叮咬后99%都会产生黑色焦痂，被咬后患者出现高热，通常会出现肺炎、肝炎及心脏和肾脏的损害。

对策：夏季应避免在草丛灌木中躺下休息，户外活动后，换衣洗澡，重点擦洗腋窝等皮肤部位。恙虫病首发症状是高热，除了眼睛红，会有皮肤红肿，四肢麻痹，恶心嗜睡等。如果野外活动后长时间出现高烧不退，且腋窝等处发现焦痂，要警惕是否患上恙虫病，应及早就医。

第三类：臭虫

臭虫是以吸人血为生的寄生虫。若虫的腹部背面或成虫的胸部腹面有一对半月形的臭腺，能分泌一种有特殊臭味的物质，使它臭名远扬。被臭虫叮咬后的主要症状是瘙痒难忍，少数人还会出现过敏症状，全身都会产生丘疹、红斑，严重时还可致皮肤溃疡化脓。

对策：不断敲击床架、书橱等，将臭虫从隐蔽处震下，然后杀死。用沸水烧烫可迅速杀死臭虫各龄虫态及虫卵。或者太阳光下暴晒，可晒死臭虫。被臭虫叮咬后不要使劲抓挠，以免造成感染。

第四类：毛毛虫

毛毛虫的毒毛蛰入人体皮肤后，往往随即断落，放出毒素。被毛毛虫蛰伤后，皮肤会出现刺痛烧灼感，皮肤表面变红肿，甚至化脓溃烂，严重者还可以引起荨麻疹、关节炎等全身反应。

对策：可先在放大镜下观察，一定要先使用胶带把红肿部位的“毛毛”拔掉。有全身症状时，尽快到医院就诊。需要特别提醒的是，千万不要因为瘙痒用手去抓。

第五类：螨虫

夏天还是家居生活中螨虫高发季节，棉质寝具上最容易附着螨虫，可导致螨虫繁殖。梅雨季节前后，十分之一的皮肤病患者都是螨虫导致的过敏性皮炎。被螨虫叮咬后，会出现水肿性丘疹、丘疱疹，其上有小水疱，常伴有抓痕与结痂，继发感染可出现脓疱。

对策：相对湿度控制在50%以下，是控制螨虫最常用的方法。及时清洗和晾晒床上用品与衣物，也可购买除螨产品杀菌、防螨。

综合科普中国、澎湃新闻、天津日报