



天气渐热 防蚊虫攻略请收好

每到周末,不少人去户外郊游或野营。随着天气渐热,蚊虫活动也更趋活跃,被叮咬后不仅痛痒难耐,一些蚊虫还可能致传染病或严重感染。哪些蚊虫需要格外留意?居家和外出时应如何做好防护?被叮咬后如何处理?本期《健康周刊》为你准备好了这份防蚊虫攻略,助你安然度夏。蔡富根/整理

蚊子叮咬不容小视

蚊子是夏天最常见的毒虫,也是多种严重疾病的传播者,比如传播登革热的伊蚊、传播乙脑的库蚊和传播疟疾的按蚊。伊蚊是我国常见的能传播登革热的蚊种。

“传播登革热的伊蚊也称黑斑蚊、花斑蚊,在我国绝大部分地区均有分布。”邹洋说,伊蚊的特点是主要在白天叮咬吸血,而非“昼伏夜出”。家里尤其要避免积水,即使是干净的存水,伊蚊也能在其中产卵繁殖。

世界卫生组织通报,今年前3个月,美洲地区报告的登革热病例数超过300万人,是去年同期的3倍;我国周边的马来西亚、泰国和斯里兰卡等国登革热疫情,较去年同期也出现不同程度升高。

邹洋说,登革热通常有几天的潜伏期,患者起病通常有高热、皮疹,还有一些患者会出现皮肤、鼻腔、牙龈、消化道等部位的出血症状。有过出境经历,尤其是去过登革热高发地区的人,出现症状后尤其要注意排查。

对于驱蚊产品的选用,受访专家表示,孕妇和哺乳期妇女也可以使用避蚊胺,其对蚊子之外的很多其他昆虫也有驱避效果。儿童选用驱蚊剂,避蚊胺浓度不要超过30%,要注意避免喷到面部和误服。

野外活动需要做好防虫

夏季人们穿着凉爽,户外活动增多,喜欢去草丛、树林玩耍的孩子和宠物,相对更容易受到蚊虫侵害,做好防护很有必要。

中国疾控中心资料显示,蜱虫一般寄生在动物皮肤较薄、不易被搔动的部位,例如人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等。

北京大学第一医院感染科主任徐京杭建议,野外露营、徒步时尽量穿浅色光滑的长衣长裤,能扎住裤脚更佳。使用含有避蚊胺的防蚊产品也能起到减少蚊虫叮咬的作用。在草丛、树林等地活动后,家长要重点检查孩子耳后、脖子、腋下等部位,看看有没有新增的“小黑点”。

专家还提醒,宠物狗从公园、野外玩耍回来后,也要仔细检查其身上有没有蜱虫附着,长毛狗要拨开毛发检查,如被蜱虫叮咬要及时采取措施,防止蜱虫随宠物狗进入家中。

“蜱虫叮咬人体时会分泌让神经麻痹的毒素,因此很多人被咬后未能第一时间发觉,增加感染疾病的风险。”邹洋说,如果被蜱虫叮咬,千万不要强行拔出,可以用红霉素软膏覆盖整个虫体,使其窒息死亡,约半小时后再用镊子将其垂直拔出,注意检查是否还有口器残留。

被蜱虫叮咬后,部分疾病的潜伏期可长达一个月。徐京杭说,如果在清除蜱虫后的几个星期出现发热、皮疹、乏力、肌肉酸痛、头痛等不适症状,应及时去医院就诊。

这些虫类需要警惕

入夏之后,虫媒传染病进入相对高发期。专家表示,随着全球气候暖湿化,很多虫类活跃的时间更长,活动范围增大。

1. 蜱虫

“近期因蜱虫咬伤前来就诊的患者明显增多。以前蜱虫的活跃时间是6月到9月,随着全球气候暖湿化,现在从4月到10月都要进行监测。”首都医科大学附属北京友谊医院、北京热带医学研究所主任医师邹洋说。

据介绍,蜱虫叮咬人体后可导致多种感染性疾病,包括发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、莱姆病等。

中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所发布的资料显示,蜱虫可以传播83种病毒性、31种细菌性和32种原虫性疾病。

2. 隐翅虫

一些相对更罕见的昆虫伤人也不含糊,比如形似“大蚂蚁”,身形细长、橘黑相间的隐翅虫。“在脸上拍死一只虫子,刚开始只是有灼热感,后来越来越疼,起了一大块红斑脓疱。”近期,多位网友贴出照片,控诉被隐翅虫伤害的经历。

专家表示,隐翅虫有强酸性体液,如果被“拍死”体液就会释放在人的皮肤上。因此,不要直接拍打隐翅虫,想办法将其赶走即可。处理隐翅虫可以用胶带粘、用多层纸巾按,不要直接接触虫体。放一盆清水并滴入风油精,能对隐翅虫起到诱杀作用。

3. 白蛉

还有一种外形与蚊子相似的昆虫白蛉,在我国主要出现在长江以北的农村地区,5月到9月进入活跃期。白蛉通常栖息于阴暗、潮湿、避风的场所,喜欢在黄昏到黎明前吸吮人血,是传播黑热病的主要媒介。

黑热病的临床表现为长期发热、乏力消瘦、皮肤暗沉,容易被误诊漏诊。邹洋表示,夏秋季节如果身处白蛉出没的地区,建议适当减少户外活动,外出时穿着长衣长裤,使用驱蚊剂、纱窗和蚊帐进行防护。如果出现疑似症状要及时就医。

延伸阅读

防蚊5个秘籍

- 1.清除下水道、雨篷、花盆托盘、废弃鱼缸等处的积水。
- 2.闲置的水桶、垃圾桶应盖上盖子,或倒着放置。
- 3.水培植物的水要定期更换,至少一周一次。
- 4.室内使用纱门纱窗、蚊帐;可适度使用蚊香(盘式、电热片、电热液体)驱蚊。
- 5.户外活动时尽量避开蚊虫活动高峰,穿长衣长裤出行或在裸露的皮肤上涂抹驱蚊剂防护。

驱蚊3个配方

- 1.薄荷菊花茶:取干薄荷5克,干菊花10克,放入杯中,用沸水冲泡,盖上盖子闷10分钟后饮用。此茶具有清热解表、散风明目、辟秽除瘴的作用。
- 2.藿香茶:取干藿香10克,放入杯中,用沸水冲泡,盖上盖子闷10分钟后饮用。此茶具有化湿解暑、和中止呕、辟秽避邪的作用。
- 3.艾叶茶:取干艾叶10克,放入杯中,用沸水冲泡,盖上盖子闷10分钟后饮用。此茶具有温经止血、祛寒除湿、辟秽驱虫的作用。

怎么止痒最好?

根据上海市疾控中心的实验结果,被蚊子叮咬后,如果不搔抓,痒感会随时间逐渐降低,1小时左右就几乎不痒了。

如果实在痒得受不了,可以在被叮咬处涂抹清凉油、风油精、花露水等进行止痒。不过若是反应严重,应该去医院皮肤科就诊。

来源:新华社 澎湃新闻

