

【夏日蚊蟲叮咬照護】

發行日期：111年3月28日

蚊蟲叮咬有很多種類，包括蚊子，小黑蚊，螞蟻，跳蚤，禽蟎等。其產生的反應很多樣化，消掉的時間長短也各不相同。一般人所認知的蚊蟲叮咬，都以為就是一顆一顆的小丘疹。其實不同的蚊蟲叮咬，加上每個人的體質反應不同，會產生很多不同的型態。如何對抗這些惱人的搔癢，避免在水嫩嫩的肌膚上留疤，認識正確且適當的照護才能避免傷口發炎且留疤的二次傷害。

蚊蟲叮咬耐受性

當我們長期居住在同一個環境久了，會對當地的蚊蟲叮咬，產生**耐受性**，反應會愈來愈弱，消掉的速度也愈來愈快。以前剛開始被叮咬時，可能會腫一大包，持續的時間可能長達一、兩個星期。但被叮的次數多了，再被叮咬後，就只會腫一小顆，而且可能兩、三天就消掉了，這就是產生耐受性的結果。

蚊蟲叮咬的治療

1. 蚊蟲叮咬的反應，一般在幾天到一、兩個星期內，都會自己消掉，如果數量不是很多，不一定要給予藥物。
2. 過度搔癢時：請醫師開立藥膏，甚至加上口服藥，讓症狀快速緩解，縮短病程。
3. 適時冰敷，更能快速減少癢和腫。冰敷的時間不宜過久，以免凍傷。



坊間偏方不可信

1. 口水:有些人認為口水呈弱鹼性，可以和蚊蟲叮咬的物質之一「蟻酸」，進行酸鹼中和，來降低癢感。一般情況下，皮膚的發癢、發腫，是因為皮膚裡產生的「組織胺」。口水裡面有大量的細菌，如果叮咬處有破掉的水泡，很容易感染。
2. 蒜頭:用搗碎的蒜頭塗在患處，其刺激性有可能會造成接觸性皮膚炎。
3. 肥皂:利用肥皂的鹼性，來中和含蟻酸的毒液。事實上，肥皂的作用只在皮表，若使用過度，反而會破壞皮膚的保護層，讓皮膚變得很乾燥，氨水使用亦同。
4. 食鹽水:依鹽份的多寡，有不同的滲透壓。過高滲透壓的食鹽水塗在皮膚上，可能讓皮膚變得乾燥。不但無法阻止皮膚內致癢物質的釋放，更無所謂「酸鹼中和」的效果。
5. 阿斯匹靈:將阿斯匹靈藥丸磨碎，塗抹在被叮咬處，號稱可以有「消炎」的效果。事實上，蚊蟲叮咬時，吃的藥並不是阿斯匹靈。

 防蚊誤很大	
誤解	正解
用指甲壓「十」字在叮咬處，可止癢	請嘗試壓一個「退」字，給您拍拍手
擦口水、用筆劃圓圈在皮膚，可止癢	不能止癢，口水有細菌。畫圈沒用
改變酸性體質，就不會被叮	才怪，醫學沒有「改變酸性體質」這回事
叮咬處變黑，7天了怎麼還不退？	正常色素沈澱，2-3個月後才會全退
防蚊又防曬2合一產品，超貼心方便	先塗防曬，再擦防蚊，效果更好
常吃肉的人，容易被叮	跟肉無關，它是無辜的，請繼續大口吃
「天然」成份，用的最安心	你確定是天然的？
防蚊貼片，重複使用	貼片的效果較短，不宜重複使用
防蚊液不接觸皮膚，只噴衣服物件上	擦皮膚裸露處，才有效果（除蟲菊精外）
看到敵避DEET成份就搖頭，有害無益	敵避DEET其實被污名化，它非常有效
防蚊扣超方便，安枕無憂	防蚊的範圍有限
用電蚊香，人在室內，仍門窗緊閉	要保持通風，別想不開同歸於盡

 黑眼圈奶爸DR.徐嘉賢醫師

資料來源:

參考資料

1. 林政賢皮膚科診所
https://jslin.tw/insect_bite/
2. ETtoday健康雲
<https://health.ettoday.net/news/1165478>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

