

夏天将至,又到了出门一趟带回额外“战利品”——“一身包”的时候了,同我们一起待在野外的不仅有家人、朋友和宠物,还有各种蚊虫。和人类打交道时间最长,最“招摇”的算是蚊子等飞虫了,以至于一现身就会成为众矢之的;也有些虫子颇为“低调”,不容易被发现,也不容易防备,例如潜伏在草丛中的蜱虫。英国《每日邮报》(Daily Mail)提醒大家,夏天本身就是蚊虫肆虐的季节,而蜱虫或许将在这个夏天集中出没,不幸“中招”后,如何及时正确地处理伤口也是出门玩耍的必修功课。



# 蚊虫叮咬季来袭 教你四招应对

蜱虫可致莱姆病蚊子或携寨卡病毒 这两种叮咬都不容忽视

## 两种需防范的蚊虫叮咬

蜱虫近几年的“出镜率”挺高,一度成为人们和狗狗们的“噩梦”,让大家担心的绝不仅仅是被咬后恶心、可怕的伤口,还有可能感染疾病——莱姆病。这种以蜱虫为媒介的感染性疾病可能导致持续的皮疹和痛苦的终身炎症,主要以神经损害为主,例如脑膜炎、颅神经炎、心肌炎、关节炎等病变。

另一方面,蚊子对人们来说是再熟悉不过的老面孔了,随着气温升高,蚊子开始变得活跃起来。对于有计划“远足”至温热潮湿地区的人们来说,蚊子的存在绝不仅仅是增加双手挠痒痒的负担而已。有些蚊子携带着寨卡病毒,感染这种病毒有可能导致新生儿出现小头畸形。

无奈的是,即使我们认为已经做好了万全的准备,也总是逃不过被咬一两口的小插曲。既然“敌人”难防,学点应对之策就显得很有必要。下面是专家总结的有效缓解叮咬的好方法,简单地分成了四个步骤,有了这份“说明书”,不管是蚊子还是蜱虫,上天的还是入地的,我们都有办法应付了。

## 1 弄走虫子,清洁冷却皮肤

当我们被虫子叮咬后,首先要做的就是尽一切办法把它轰走或清除掉,以免受到持续刺激。一旦找到叮咬部位,首先应当观察四周,这一流程尤其适用于处理蜱虫的咬伤。因为大多数虫子通常不等我们“提刀来见”就已经识趣地自己飞走了,但有些虫子却“乐不思蜀”,例如蜱虫这类寄生虫。

蜱虫咬人的方式非常隐蔽,它们会趁我们不注意时悄无声息地一头扎进皮肤里,并顺势往里钻。如果我们没有发觉,它们会一直呆在里面,狼吞虎咽地吸血。当我们发现被咬时,对方通常是“只见屁股不见头”,当务之急是将手贴近皮肤,轻轻地、牢牢地抓住它,再让其尽可能平稳地滑出来。之所以要保持轻轻地又牢牢地这一高难度动作,是因为我们要保证让蜱虫完整地出来,而不是留一部分在皮肤里。

蜱虫的头部携带细菌,如果不幸被留在我们身体内,这一部分可能引起我们进一步的刺激和感染。如果它恰好携带着病原体,我们还有可能感染莱姆病。如果身体很“自觉”的话,它可能会自行将这颗毫无生气的虫脑袋“撵走”。但是如果身体无动于衷,我们就应当及时去看医生,尽量在无菌的环境下将其移除。

### —— 特别提示 ——

专家提醒我们,无论被什么虫子叮咬,当它离开后,我们要做的第一件事就是“彻底清洗被咬区域”。

这一步骤不需要什么高大上的清洁剂,使用温和的洁肤香皂就可以。

## 2 冰敷和使用抗炎药

当白细胞冲上阵前抵抗任何可能来自于蚊虫叮咬的感染时,微小的伤口也可能肿胀甚至渗液,进一步对伤口进行刺激。我们可以每隔10分钟就用冰袋在叮咬区域冰敷,帮助缓解、控制炎症。

如果我们被叮咬后很快就出现发炎的症状,而且情况比较严重,例如被蜜蜂叮伤或被蜘蛛咬伤,应当马上服用抗炎药,例如布洛芬,这种药物有助于减少体内的炎症。我们也可以在叮咬处直接涂抹非处方药物“氢化可的松”来减轻炎症。

### —— 特别提示 ——

皮肤科医生建议,为了缓解被叮咬后瘙痒的灼烧感和红肿,最简单的办法往往是最好的。

## 4 用香辛料缓解发炎

柠檬、醋、柑橘退下,罗勒、盐、洋葱上阵……话说厨房真是个好地方,已经有了点“药房”的架势。而这些香辛料也不是凑数的,它们对于疗伤有着自己特有的本事。

盐能够带走水分,有助于减少肿胀。这么看,“伤口上撒盐”其实是剂处方也说不定。把盐弄成糊状敷在皮肤上,能够让肿胀消失,于是这个区域的神经能稍稍放松一下,不再处于高度警戒状态,被叮咬处附近皮肤的不适感也会减弱。

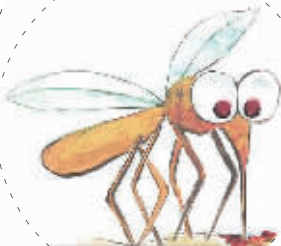
罗勒叶像芦荟一样,含有能在皮肤上产生清凉感的化学物质,其中之一就是萜烯,类似于薄荷醇。这两种化合物都被纳入了美国食品和药物管理局(FDA)批准的抗刺激配方中。我们不需要什么复杂的配方,只需用研钵和研杵将几片罗勒叶碾碎,将粉碎的叶子简单地撒在被叮咬的地方,之后只需静待“奇迹”出现就可以了。

除了盐和罗勒,我们还可以用一些切碎的洋葱缓解叮咬造成的肿胀和瘙痒,许多研究都记录了洋葱的抗炎作用。一些学者甚至认为洋葱能够帮助缓解关节炎。洋葱中含有一种名为槲皮素的黄酮类物质,能对抗包括组胺等多种炎症因子。

组胺与关节炎和过敏反应中的肿胀、发炎有关,就像身体被蚊子叮咬后的反应一样。即使是最勤快地清洗、按压、使用草药和醋泡,我们也很难完全摆脱蚊虫叮咬后的瘙痒和抓挠。因此,即使只有一线希望,我们都要尽可能地“安抚”、善待自己的皮肤。

### —— 特别提示 ——

按照专家的说法,慢性瘙痒有时会破坏皮肤屏障,引发炎症。可以使用以凡士林为主的保湿霜,它们能够建立起健康屏障,在皮肤上留下保护的印记,对皮肤恢复大有裨益。



## 3 利用厨房原料平衡 pH 值

保护皮肤的关键因素之一就是保持 pH 值平衡。根据激素水平和环境,我们的皮肤会变成偏酸性或偏碱性。当 pH 值达到平衡时,皮肤能够很好地抵御感染和环境压力因素,比如乱入的虫子。

不过,当我们被叮咬,又忍不住抓挠时,破损的皮肤可能会让 pH 值变得不正常。好在即使我们没有家庭小药箱,只要有一个“装备齐全”的厨房,就能找到处理伤口、让 pH 值归位的工具。

醋是最常见的一种调味料了,同时它还是天然的防腐剂和抗真菌剂。出乎我们意料的是,酸性物质其实有助于帮助瘙痒皮肤的 pH 值重新恢复平衡。相比其他种类的醋,苹果醋含有更多的酶,有助于皮肤愈合并且加速皮肤 pH 值的恢复过程。最彻底地发挥醋的功效莫过于在盛有热水的浴缸中加入两杯半的醋,像泡药浴一样让自己完全浸泡在浴缸中。

小苏打也是厨房中常见的“药品”,水中加入小苏打能对蚊虫叮咬的部位起到镇定作用。我们可以用水和小苏打混合出糊状物质,将其敷在顽固、不易愈合的伤口处,静置10分钟,之后用清水冲洗干净。

除了上面提到的“佐料”外,一些水果也可以帮助我们的皮肤恢复 pH 值,例如柠檬。柠檬除了具有酸性特征、能影响 pH 值外,还有一个好处——帮助杀死那些因为我们抓挠等动作可能转移到瘙痒部位的细菌。

除了柠檬,柑橘也是一种能“搭把手”的水果。它具有温和的麻木效果,可以帮助我们暂时缓解被咬伤部位的刺激感,当然也可以使用酸橙。

### —— 特别提示 ——

需要注意的是,我们利用柠檬、酸橙、柑橘这些听上去有些倒牙的水果是为了缓解刺激感,所以应“酌情”使用。如果我们已经将皮肤抓得“伤痕累累”了,再用这些高酸性的果汁无疑是雪上加霜,想想就觉得特别酸爽……