

夏季虫咬 当心皮炎爬上身

“夏天夏天悄悄来临，蚊虫也光临，悄咪咪，悄咪咪咬你没声音……”

又是一年盛夏来临，被蚊虫叮咬在所难免，不过，别以为被不起眼的小虫子咬了一口没什么大事，轻则红肿、发痒，严重的则有性命之忧。

预防虫咬造成的皮炎，赶快看过来！让专业人士告诉你应该采取的应对措施，健康愉快地度过一个宜人的盛夏。

本版图片来自网络



快看看 到底是啥虫咬了你？

有的人被蚊虫叮咬后能快速消肿，有的人人像皮肤“中毒”似的出现大面积红肿、硬块，甚至水泡，感到刺痛、灼热、奇痒。这种严重反应其实是虫咬皮炎，也称为“丘疹性荨麻疹”。

通常认为，这种皮炎是皮肤被节肢动物叮咬并注入皮肤的唾液等物质之后产生了迟发性过敏反应。虫咬皮炎可由螨虫、蚊、蠓、臭虫、跳蚤、蜂等昆虫叮咬或毒汁刺激引起。多见于婴幼儿及儿童，也可见于成人，多发生于春秋季节。

那么，虫咬皮炎都有哪些表现呢？

螨虫 叮咬常为水肿性风团样丘疹、丘疹疹或者瘀斑，其上有小水泡，偶尔为大疱。

蚊子 常叮咬婴幼儿皮肤暴露部位，叮咬后可发生血管性水肿；一般被叮咬后可无反应或者出现风团、瘀点、瘀斑。

蠓 叮咬后感觉剧烈瘙痒，局部瘀点或水肿性红斑、风团样丘疹及水泡，可引起全身性过敏反应。

臭虫 叮咬也会出现剧烈瘙痒、疼痛，皮损中央有针尖大小瘀点、水泡，大片红斑或紫癜；多次叮咬导致线状损害，搔抓后留有色素沉着。

跳蚤 叮咬可在吸血处形成带出血点的红色斑丘疹，损害往往成群分布；若对跳蚤唾液过敏，则会出现水泡、红斑等“丘疹性荨麻疹”表现。

这些“狠角色” 毒你没商量

桑毛虫 常见于桑树及果园，桑毛虫毒毛刺入皮肤后数小时出现局部剧烈瘙痒，有绿豆至黄豆大小鲜红色水肿性红斑或斑丘疹，中间可见一深红色或者黑色刺入点。若入侵眼部可引起结膜炎、角膜炎。

刺毛虫 生活在树林、田野、草地，毒刺刺入皮肤时刺痒、灼痛，稍后可感觉外痒内痛；刺伤部分中心出现米粒大小丘疹黄豆大风团样皮疹，周围有水肿性红斑。若刺伤面积较大或出现反复刺伤，全身症状严重者致死死亡。

隐翅虫 昼伏夜出，多在夜间有灯光

的地方出现，在叮咬皮肤或被拍击、压碎时毒液沾染皮肤可致隐翅虫皮炎，表现为点状、条索状红肿，后出现水泡，皮损周围可出现鲜红色丘疹或水泡，常伴瘙痒及灼痛感。重者出现大面积的糜烂层或浅层皮肤坏死。还可出现全身症状，继发感染使病情加重。

毒蜂 被其蜇伤后局部立即出现红肿、水泡并伴明显疼痛、烧灼感及瘙痒，还可出现恶心、发热等全身症状，严重者可发生过敏性休克。

被咬之后如何处理？

常见的蚊虫叮咬，可以使用花露水等涂在叮咬处，也可以使用肥皂水涂抹以中和酸性的毒液。局部若是出现了红肿或瘙痒，可以用纱布或毛巾包裹冰块进行冰敷，可明显减轻不适。

被咬后千万注意不要用力去搔抓，以免皮损破溃导致感染。

若是皮疹多发，红肿明显，瘙痒剧烈，应该及时就医。瘙痒明显者可以口服抗组胺药物、依巴斯汀片或者外用甘石洗剂、糖皮质激素，可以消炎止痒。

遇到毒虫或者毒蜂的时候，切勿进行拍打，应该逃跑它或者掸落虫体；如果中毒严重并且有明显全身症状的，应该及时就医，由医生积极抢救，皮下或者肌注肾上腺素，予氢化可的松200-400mg入5%葡萄糖溶液500ml静脉注射，若继发感染则予抗炎治疗。

日常生活中我们如何预防？

首先，一定要注意个人及环境卫生。夏日炎热，出汗多，恰恰是蚊虫最喜欢的味道，所以应勤洗澡，枕头、被褥、凉席勤换洗。室内床缝、地板缝等仔细打扫，防止臭虫藏匿。

其次，做好防护。睡前放置蚊帐，合理使用驱蚊剂等。外出穿长衣长裤，避免暴露。蚊虫也爱“夜生活”，所以外出时尽量避免黄昏和夜晚；外出玩耍避免去树丛、竹林、雨后积水坑等地。

此外，家中宠物要按时驱虫，定期洗澡。

来源：北京青年报

天热了，老人咋还怕冷？

进入夏季，天气已经热了，但相当一部分老人依然非常怕冷，有的甚至还穿着秋裤，跟单衣薄衫的年轻人仿佛处于不同季节。

其实，怕冷是衰老的一种表现。与年轻人相比，老人基础代谢率降低10%至15%，因而身体产生热量不足。而且，不少老人腿脚不好，再加上肌肉萎缩，导致运动量下降，因此由肌肉活动而产生的热量也较少。有的老年妇女由于雌激素水平降低，导致神经血管功能减退，造成全身或局部血液循环不良，也易引起腰背、小腹、手足或全身发冷。

除正常衰老引起的怕冷现象，老年朋友还需警惕一些疾病因素。

低血压 它会引起患者末梢血液循环不良，身体组织得不到能量代谢所需的氧气和营养，就会产生寒冷的感觉。

甲状腺素分泌不足 甲状腺素属于内分泌激素，参与机体物质代谢，有加速糖、蛋白质及脂肪燃烧释放能量的作用。如果其分泌不足，身体产生的能量就会减少。

缺铁症 铁元素在体内参与含铁血红素的合成，后者能提高血液携氧能力，所以缺铁者外周组织的氧供应会减少，使组织的能量代谢发生障碍，让老人感觉寒冷。

疾病状态下的“怕冷”，一般都伴有原发病的症状。比如低血压老人常感觉头晕、乏力；甲状腺功能减退的老人多有神情淡漠、浮肿等症状；缺铁老人易脸色发白、心慌气短等。这些患者首先应配合医生治疗，控制住原发病，才能缓解怕冷的情况。

从养生角度来说，建议老年朋友还是得多捂一捂。季节交替时气温变化大，昼夜温差也明显，免疫力低的老人恐怕难以适应，可能会让病原体乘虚而入。老人保暖要“到位”。寒从脚起，脚部神经末梢非常丰富、敏感，脚暖和了，身体才能更好适应气候变化。穿着上应注意“下厚上薄”，除了脚部，还要捂好腰腹、背和头。背部保暖可减少感冒发生；腰腹部保暖能保护胃、脾、肾，预防消化不良和腹泻；头为“诸阳之会”，做好防护可免受风寒，预防头痛。

来源：生命时报