



預防蚊蟲

處理。

撰文：文樂軒

設計：林彥博

上期提及多種在香港常見的昆蟲傳染病，當中大部分與蚊子傳播有關，今期家庭醫學專科醫生逐一分析各種防蚊方法，教導大家如何正確、有效地防蚊，以及被蚊叮咬後的處理。

養和醫院家庭醫學專科醫生
鄭嘉怡醫生



人體排出的二氧化碳和乳酸，有機會被蚊子叮咬。



二氧化碳、乳酸吸引蚊子

坊間經常謠傳各種蚊子叮咬人的原因，例如體溫、血型等，都會吸引蚊子叮咬，但其實都是誤解。

養和醫院家庭醫學專科醫生鄭嘉怡醫生表示：「蚊子叮咬人的主要原因，是人體釋出的『味道』，由於人體會排出二氧化碳和乳酸，對於蚊子而言都是吸引牠們的味道，所以每個人都有機會被蚊子叮咬，而且無法控制。」

雖然無法控制蚊子叮咬人類，但可透過做足防蚊措施，預防和阻礙蚊子叮咬。

含避蚊胺的驅蚊劑

不少人會利用驅蚊劑防蚊，市面上驅蚊劑林林總總，到底應該怎樣選擇？

鄭醫生說：「有效的驅蚊劑應含有避蚊胺（DEET）成分，它有助阻礙蚊子接近人類，相信原理是避蚊胺會影響蚊子的口部和觸覺，導致牠們自然遠離這種物質。另外，避蚊胺除了防蚊，也有預防蟎和蜱等昆蟲的功能。」

驅蚊劑的有效時間，需視乎避蚊胺的濃度，惟避蚊胺的濃度高，並不代表其防蚊能力強，只會影響維持時間的長短。例如濃度百分之七可以維持兩小時效用。

其次，不少人擔心避蚊胺對人體有副作用，曾有個案指出小朋友使用含避蚊胺成分的驅蚊劑後，出現腦痙症和血壓降低等問題。

鄭醫生指出，安全起見，一般會建議六個月以下的嬰兒應避免使用含避蚊胺成分的驅蚊劑，兒童也盡量不要使用避蚊胺濃度百分之十以上的驅蚊劑。



▲安全起見，兒童應避免使用避蚊胺濃度百分之十以上的驅蚊劑。



►避蚊胺的濃度高低，只會影響維持時間，並不代表其防蚊能力強弱。



不含避蚊胺的驅蚊產品

現時亦有其他成分的驅蚊劑證實有效防蚊，包括IR3535、Picaridin，以及一些在製造衣物時加入的特定藥水，都有防蚊效果。

除了驅蚊劑，部分人會在家居內放置精油來防蚊。鄭醫生表示，目前有研究指出含檸檬桉樹（lemon eucalyptus）成分的精油能夠防蚊，效果約等同於濃度百分之十五至二十的避蚊胺（DEET），除此以外的精油則未必有效防蚊。

至於市面上的防蚊貼和防蚊帶等驅蚊產品，她指出若不含避蚊胺成分，大多數亦沒有防蚊效果。

▼含檸檬桉樹成分的精油能夠防蚊；不含避蚊胺成分的防蚊貼和防蚊帶則大多沒有功效。



有妙法

防蚊措施要做足

除了使用個人驅蚊產品，保持環境衛生亦是非常重要的防蚊措施。鄭醫生指，應時刻清理積水和垃圾，防止蚊蟲滋生。

如到郊外地區，特別是到雜草茂盛的地方，應穿着鬆身的淺色長袖衣物、長褲，同時避免使用帶有強烈味道的香水和化妝品，減低吸引蚊蟲的機會，離開後要留意有否昆蟲依附，避免蟻和蜚叮咬。

過敏反應導致痕癢

不幸被叮咬後，坊間有很多「止痕」的方法，但最重要是避免搔癢至損傷出血，導致傷口感染。

鄭醫生解釋：「被蚊叮咬後會產生痕癢，是因為人體對蚊子唾液中的蛋白質產生過敏反應，所以我們不應搔癢叮咬位置，否則有機會刺激皮膚過敏反應更嚴重，甚至造成傷口發炎。」

一般而言，可敷冰或使用止痕藥膏來減少痕癢感覺，若過敏反應嚴重，傷口腫脹，則有機會需要由醫生處方外用類固醇藥物治療。」

被蚊叮咬後，可使用止痕藥膏來減少痕癢感覺。



▼含有避蚊胺（DEET）成分的驅蚊產品，有助阻止蚊子叮咬，也有效預防蟻和蜚等昆蟲。

►人體對蚊子唾液中的蛋白質產生過敏反應，因而被叮咬後感到痕癢。

