

夏天到了，虫子来了，防护绝招在这里

夏天来了，窗外轻柔的风儿带来一丝清凉，阳光下鲜花如海让人神清气爽。镜头切换到中国唐代的一个夏日，可能是这样的：江南季夏天，身热汗如泉，蚊蚋成雷泽，袈裟作水田。人在蚊蚋新生的环境中，最容易受到伤害的就是皮肤了，需要及时防护，尽量避免产生严重的后果。让我们来看三个真实的故事，了解一下夏季常见的蚊虫叮咬引发的疾病。

故事一：眼皮被蚊叮后红肿变成了桃子

一个夏天的傍晚，3岁的小宝大哭着被送到了儿童医院急诊科，全家人围住医生不断询问，孩子右侧面部明显肿胀，眼睛变成了一条缝，皮肤胀痛不让别人碰，家长也是急得团团转。原来，他被一只蚊子叮到了眼皮，刚开始家人没有重视，等一下午过去，面部肿胀明显，眼睛肿得像个桃子，不得不到医院就诊了。

专业皮肤科医生介绍：蚊子叮咬反应是机体对蚊唾液中的蛋白质产生免疫应答所致。典型的表现是被叮咬的局部即刻出现红肿和水疱等，在初期的半小时内最为明显，数小时后可以消退。但一部分人，尤其是学龄前儿童多见，对蚊子的蛋白质产生严重的免疫应答，进而可以出现严重的皮肤过敏反应和瘙痒等症状。有时会从被咬部位扩散到身体的周边很大范围，成为大局部反应。尤其在眼眶和面部等皮肤组织疏松处更常见，重者影响孩子视物、进食和睡眠等。就像本例前述所见，全家不得安宁。其危害还包括，部分患者搔抓或机体免疫力异常状态下，还能进一步诱发被蚊虫叮咬后搔抓部位出现细菌感染，如严重的面部蜂窝织炎等。有时，早期及时鉴别普通过敏反应和继发软组织感染关系到治疗效果，甚至决定生死。

蚊虫叮咬风险高的人群包括：1.蚊暴露高的人群，如户外工作者；2.某地新来的人群或游客，其之前未接触过本地蚊子，未产生免疫力；3.儿童和老人等免疫力相对低下者或先天免疫缺陷者。

鉴别蚊叮咬局部反应和其他虫咬或细菌感染导致的蜂窝织炎的关键点之一在于：从蚊叮咬到叮咬部位出现肿胀和瘙痒的时间不同。普通过敏反应和不舒适感通常几小时就消退了，而继发感染后可以数日不退，反而皮疹加重，痒痛明显。第二点：不同蚊虫叮咬后自身感觉不同。蚊叮咬后是无痛的，相比之下，引起疼痛的昆虫咬伤常常是由于蜜蜂、黄蜂或火蚁所致的。

处理蚊叮咬的方法包括避蚊以及局部和全身的抗过敏治疗等。应改变一些活动方式以避免蚊叮咬。如避免带幼儿在黄昏或黎明到湿地或水边等。人体的体味、皮肤温度和呼出的二氧化碳气体都能被蚊子探测到，这就是所说的招蚊子。最有效的驱虫剂是避蚊胺，含有避蚊胺的产品可以保护人体避免叮咬。比如百分之十浓度的避蚊胺可以很好地保护人体，在安全范围内，浓度越高保护性越好。

故事二：孩子露营郊游后身体上搔抓出了千条血痕

夏季到来，很多学校组织学生到野外郊游旅行，开阔眼界，陶冶心情。6岁的萌萌在周末郊游后就开始不断搔痒，整天整夜抓个不停。当她到皮肤科门诊脱下衣服后，把旁边的患者都吓了一跳。她身上密密麻麻有几百个红疙瘩，双手一刻不停地搔抓，看着都引人心痛。

原来，她感染了疥疮。疥疮是什么？萌萌又是如何感染的呢？

医师帮孩子找到了答案。原来，周末孩子全班到山区郊游，当夜有人住在帐篷里，有人住在老乡家的土炕上。回家住在炕上的几个人都出现了类似的皮肤症状。

疥疮是一种叫做疥虫的小虫子感染皮肤致病的。常发生在潮湿的环境，尤其是像萌萌这样过集体生活的人。当他们接触到疥疮患者或者患者穿过的衣物和被褥等，就会有疥虫感染到皮肤上而致病。疥虫学名疥螨，非常小，小到肉眼无法直接分辨。它接触到人体的皮肤后，就一头钻进去，在里面先吃皮屑，然后开始娶妻生子，生儿育女。虫体在皮肤表层内爬来爬去，会使皮肤奇痒无比，还会出现很多小红疹。搔痒在午夜最剧烈，因为此时雌雄疥虫都在皮肤内活动，常造成患者无法入睡。皮肤上红疙瘩搔抓后变大增多，形成越抓越痒，皮疹越多的恶性循环。

了解了疥疮的传播途径，相应的防治方法也很明确，注意个人防护，特别是集体住宿者，一定先做好清洁卫生，还要防潮，不混用被褥衣物等。这样就能切断疥虫在人群之间的传播。对于疥疮患者而言，不要和其他人亲密接触，不管是成人和儿童都会互相传染。如果一个患者在接受治疗，同住者也建议接受治疗，因为亲密接触者即使没有瘙痒和皮疹等症状，他们体表也可能携带疥虫。疥疮患者最有效的治疗方法是使用外用硫磺软膏，要从颈部以下涂满全身皮肤，因为疥虫不会到面部皮肤内活动。每日两次，连续7至10天左右，其间最好不洗

浴，如果洗浴后应该马上重新涂药一次，目的是保持皮肤随时覆盖有药膏。以上的治疗方法是疥虫的生理周期决定的：疥虫从卵到可以生育的成虫一代生命周期是3天，因此用药7天以上可以覆盖2个以上从卵到成虫的生命周期，就可以杀灭疥虫，治愈疥疮了。还要注意，患者的衣服和床单用具等最好用开水烫一遍，杀死疥虫和虫卵，或者用塑料袋严密包裹起来一周以上再清洗干净，让疥虫在3天的生命周期中无法接触到人体皮肤，就被饥饿致死了。

故事三：山上碰到咬住头皮真正死也不放手的虫子

小强5岁，周末去郊区玩耍时，妈妈发现他的头皮上有一个灰黑色的不知名的小虫子，怎么拍弹都弄不掉，把妈妈急坏了，又不敢使劲拔，宝宝还嚷着痒痒，赶紧把宝宝送到医院。

医生检查时发现孩子一般情况良好，头皮可见一直径0.5cm的椭圆形黑褐色虫体，表面有花纹，仔细观察可见下方有4对足。询问得知宝宝在郊外游玩，虫子持续叮咬数小时，碰触后无法移动或去除，考虑为蜱虫。

蜱虫是什么虫子呢？

蜱虫属蛛形纲，蜱螨目，虫体为类圆形，有4对足，外观有点像蓖麻子，有硬蜱和软蜱两类。硬蜱，吸血时间多达数天，吸血量大；软蜱常在夜间侵袭宿

主，吸血时间短，一般数分钟至1小时，少数也可持续数日。蜱虫吸完血后即离开宿主。

蜱叮咬后有何症状？

开始叮咬时不觉疼痛，可有不同程度的痒痒。叮咬后24至48小时，局部可出现不同程度的炎症反应，轻者只出现局部红斑，中央有一虫咬的瘀点或瘀斑。重者瘀点周围有明显的水肿性红斑、丘疹或水疱。局部可有软组织肿胀，伤口附近区域的淋巴结肿大。时间稍久可出现坚硬的结节，抓破后形成溃疡。结节可持续数月甚至一两年不愈。少数病例出现发热及全身红色斑丘疹等全身反应。

蜱虫叮咬可引起疾病吗？几率高不高？

因为蜱虫叮咬时通过口器可以把携带的病原体带入患者血液，引起传染病，不过不是每个蜱虫都会携带，发病率并不高，发现蜱虫先不要恐慌，去除虫体处理好伤口以后，要密切观察病情，出现不适，随时来医院就诊。

蜱虫叮咬会有何种不良反应或者严重疾病？

蜱媒疾病临床较少见，地域性强。相关疾病为“蜱咬热”。蜱吸血一两天后，患者出现畏寒、发热、头痛、腹痛、恶心和呕吐，蜱离体后12至36小时症状减轻。蜱还可传播森林脑炎、新疆出血热、蜱媒回归热、莱姆病、Q热、北亚蜱媒立克次体病。某些蜱叮咬，尤其是叮咬头部后可将唾液中的神经毒素注入体内，引起“蜱麻痹”或称“蜱瘫痪症”，表现为逐渐发展的上行性麻痹，严重者可因呼吸中枢麻痹而死亡，特别多见于儿童。

蜱虫叮咬时间长，自行去除困难，如何安全完整取下虫体？

首先要取下完整虫体，千万不可强行拔除，以免撕伤皮肤或者口器折断在皮内引起继发性损害。可外用乙醚、氯仿、松节油、煤油等涂到蜱头部刺激蜱虫，数分钟后蜱虫自行松口。或者用凡士林、液体石蜡、甘油等油膏厚涂蜱虫头部，使其窒息，再用镊子轻轻把蜱拉出。

还有专业的祛除蜱虫小工具，在野营时方便携带，去除蜱后伤口消毒处理。如果出现瘙痒，局部红斑，外涂炉甘石洗剂止痒，如果皮疹加重，出现水疱、结节，加用糖皮质激素软膏，如果出现破溃、肿胀，外用抗生素软膏或者外用及口服抗生素。

文/徐哲(顺义妇儿医院)

药师告诉您正确的服药时间

1.昼夜节律与服药时间的关系

昼夜节律(生物钟):人体的生理和病理变化有昼夜波动的现象。

血压昼夜节律:70%的人群表现为两峰一谷,高峰:上午9—11时,下午16—18时;低谷:凌晨2—3时。降压药的药效出现于服药后半小时,2—3小时达到最大效应。每日两次服用的降压药,建议服药时间为早上7点和下午2点,可使药物作用达峰时间和血压波动的两个高峰重叠,产生最好的降压效应;每日服用一次的降压药,宜在早上7—8点服用。

胆固醇产生的昼夜节律:人体内胆固醇和其他血脂的产生在晚上会增加,降胆固醇药物,如阿托伐他汀钙的最佳服药时间宜在晚上。

肾上腺皮质激素分泌的昼夜节律:分泌高峰在上午,激素类药物(如地塞米松片、泼尼松片)若每日服用一次,建议在晨起服药,可模拟生理性激素分泌。

需要提醒大家注意,同样的药物,用于不同治疗目的时,服药时间不同。例如地塞米松片,用于紫杉醇预处理,应于化疗前12小时和化疗前6小时各服用一次。

2.服药时间:空腹时

空腹服药的优势:

可增加药物吸收
有利于药物发挥作用

适宜空腹服用的药物:

左甲状腺素钠片:早餐前至少30分钟服用。
恩替卡韦片:空腹服用,餐前或餐后至少2小时。

3.服药时间:饭前

饭前服药的优势:

加快药物吸收

使药物充分作用于胃部
药物吸收及起效时间的考虑

适宜饭前服用的药物:

部分抗生素(如头孢克洛):进食会延缓药物的吸收。

胃黏膜保护药(如硫糖铝)、促胃动力药(如多潘立酮):可充分附着于胃壁,形成一层保护屏障。

促进胰岛素分泌的药物(如格列吡嗪):使胰岛素分泌与血糖升高同步。

4.服药时间:与食物同服

与食物同服的优势:

药物与食物充分混合疗效更好
增加药物吸收,提高药效

适宜与食物同服的药物:

阿卡波糖(拜糖平):应在餐时与第一口饭同时嚼服。

许多药物的疗效与用药时间密切相关,选择合适的时间服用药物,顺应人体生物节律(如昼夜节律)的变化,不仅能提高疗效,还可以降低药物的副作用,提高用药的依从性。不少患者朋友都会对服药时间有一些疑问,比如:

医生说,这个药每天吃一次,应该什么时候吃?早上、中午还是晚上?

医生说,这个药每天吃三次,应该先吃药,还是先吃饭,还是边吃药边吃饭?

今天,北京大学肿瘤医院药剂科的药师就跟您聊聊如何选择正确的服药时间。

首先,我们来看一下服药时间的定义:

空腹服用:一般指饭前1小时或饭后2小时服用

饭前服用:一般指饭前15~30分钟服用

餐中服用:与食物同时服用,即进餐少许后服药,服完后继续用餐

饭后服用:饭后15~30分钟服用

晨服:早上服用

睡前服用:睡前15~30分钟服用

必要时服用:根据需要服用,如退烧药、晕车药

5.服药时间:饭后

饭后服药的优势:减少胃肠道刺激

适宜饭后服用的药物:

部分助消化药(如复方消化酶):饭后立即服用可使药物与食物混合在一起,发挥最大作用。

部分非甾体抗炎药、化疗药物等:饭后服用可减少对胃肠道的刺激。

6.服药时间:清晨

清晨服药的优势:

药物可以迅速起效
减轻药物不良反应

适宜清晨服用的药物:

泻药(乳果糖、硫酸镁等)、驱虫药:清晨服用可迅速起效。

利尿药(速尿):晚上服药后夜间多次排尿,会干扰睡眠。

8.服药时间:必要时

必要时服药的优势:

迅速缓解症状,起到预防或治疗疾病的目的。

适宜必要时服用的药物:

如退烧药、晕车药。

如何获得药物的服药时间信息?

仔细阅读药品说明书。
咨询医师、护士、药师等医务人员。

文/张关敏(北京大学肿瘤医院)

7.服药时间:睡前

睡前服药的优势:

降低药物副作用
顺应节律变化

适宜睡前服用的药物:

部分抗过敏药物,如氯苯那敏,有嗜睡副作用,宜在睡前服用。

镇静催眠药,宜在睡前服用。

因哮喘多在夜间、凌晨发作,部分一日服用一次的平喘药,如沙丁胺醇等宜在睡前服用,至凌晨时药物浓度最高,疗效较好,可起到预防作用。



下载北京头条App
让现在告诉未来