

夏日蚊虫叮咬后 红疹反复瘙痒难忍

小心!



可能不是普通“蚊子包”

随着甬城气温节节攀升，蚊虫进入繁殖活跃期。记者从鄞州区邱隘镇中心卫生院皮肤科了解到，近期因蚊虫叮咬引发丘疹性荨麻疹前来就诊的患者明显增多。医生提醒，很多人把这种皮疹误当作普通“蚊子包”，结果处理不当，导致皮疹反复、瘙痒加重，甚至继发感染，留下色素沉着或疤痕。

1 雨后散步腿部起疹 年轻女子彻夜难眠

27岁的陈女士一直有饭后户外散步的习惯。前段时间，她在小区散步时，途经一片雨后潮湿的草丛区域，之后腿部莫名长出了数个红色疙瘩。患处不仅瘙痒明显，还伴有灼热刺痛感。起初她并未放在心上，仅简单擦拭了一点止痒膏。

没想到，症状持续加重。瘙痒和刺痛感在夜间尤其剧烈，疙瘩中央逐渐出现细小的水泡。反复的不适严重打乱了她的作息，连续多日睡眠质量极差，日常工作与生

活都受到了不小影响。在症状始终没有缓解的情况下，陈女士只好来到邱隘镇中心卫生院皮肤科就诊。

该院皮肤科俞红主治医师仔细检查了陈女士的皮损状态，结合其雨后户外草丛暴露史、皮肤突发红疹刺痛瘙痒的典型临床表现，确诊为蚊虫叮咬诱发的丘疹性荨麻疹。俞医生为她制定了针对性的治疗方案后，陈女士的刺痛瘙痒感很快缓解，后续坚持规范用药，皮损逐步消退痊愈。

2 丘疹性荨麻疹 很多人都以为是普通蚊子包

俞医生告诉记者，夏季是丘疹性荨麻疹的高发季节，这种病在基层门诊是最常见的夏季皮肤问题之一，但极易和普通蚊子包混淆。很多市民误以为只是“被咬了一口”，无需专业治疗，自行涂药，忍一忍就能好，结果因处理不当导致病情加重、反复发作。

那么，普通蚊子包和丘疹性荨麻疹到底有什么区别呢？俞医生解释说，普通蚊子包通常在叮咬后短时间内出现，表现为局部红肿、轻微瘙痒，大多几小时到一两天内自行消退，不留痕迹。而丘疹性荨麻疹则完全不同。它是由蚊子、螨虫、蠓虫等各类节肢动物叮咬后引发的迟发性过敏反应。蚊虫叮咬人体时会释放唾液、分泌物等异种蛋白，刺激皮肤产生过敏反应。其典型症状为皮肤出现红色丘疹、硬疙瘩，伴

随剧烈瘙痒，而且夜间瘙痒感会明显加剧。如果拖延不治，容易出现皮疹扩散、反复不愈的情况，愈合后还可能留下色素沉着甚至细小疤痕。

临床接诊中，多数病情加重的患者都存在同样的误区：反复抓挠患处、盲目自用药膏。俞医生特别强调，反复抓挠会直接破损皮肤屏障，极易继发细菌感染，出现红肿、发炎、结痂等问题，不仅拉长病程、加重不适，愈合后还可能留下色素沉着甚至疤痕，影响皮肤状态。

另外，不少人认为蚊虫叮咬后的红肿是小问题，自行涂抹风油精、花露水就能缓解。但俞医生指出，这些产品大多含有酒精、薄荷醇等刺激性成分，对已经处于过敏、受损状态的皮肤会造成二次刺激，反而会加重红肿、瘙痒症状。

3 科学防护正确处置 远离夏日皮肤困扰

针对夏季高发的丘疹性荨麻疹，俞医生提醒说，日常防护方面，居家环境清洁消杀是重点。市民应定期晾晒、清洗被褥、枕头、贴身衣物，保持室内通风干燥，杜绝螨虫、霉菌滋生；同时及时清理庭院、楼道、阳台等处的积水，从源头减少蚊虫繁殖，打造干净卫生的居家环境。户外活动时，老人、过敏体质等人群应尽量避开草坪、灌木丛、河边、树荫等蚊虫密集区域，穿戴宽松透气的长袖长裤，减少皮肤裸露，必要时在裸露皮肤涂抹合规驱蚊产品。家中常规安装纱窗、蚊帐，定期做好室内蚊虫消杀，夜间尽量减少开窗，有效

降低叮咬风险。

一旦被叮咬，正确的处置方式至关重要。首先严禁抓挠揉搓患处，避免皮肤破损引发感染，可以用干净冷毛巾冷敷患处，快速舒缓红肿、瘙痒症状。对于轻微红疹、少量疙瘩且瘙痒症状较轻者，可在医生指导下规范使用外用止痒药膏，切勿自行乱用偏方或激素类药膏。如果出现皮疹大面积扩散、瘙痒剧烈、皮疹变硬起疱、皮肤发炎破溃，或是多日不愈、反复发作的情况，务必及时前往皮肤科就诊，接受规范诊疗，避免病情迁延反复、引发后遗症。

记者 程鑫 通讯员 杨旭波

熬夜之后有“后悔药”吗？ 试试这款茶饮

不管是工作需求、学业压力的被动熬夜，还是贪恋夜晚的自由时间刷手机、追剧、娱乐的“报复性”主动熬夜，第二天总会觉得全身不舒服。很多人觉得这种不适只是因为过度劳累，其实这可能是气血被“掏空”的征兆。有没有“回血”的好方法？宁波市医疗中心李惠利医院中医科王佳薇副主任中医师分享了几个妙招，不妨试试。

生脉饮可缓解熬夜对身体的损伤

我们常说“熬夜伤身”，中医讲究“天人相应”，夜晚是阳气潜藏、阴气主事的时候，尤其夜里11点到次日凌晨3点，是胆经和肝经当令的时间段。长期熬夜，首先伤的是肝血和肾阴。“简单来说，会耗伤人体的阴液，导致虚火内生。很多长期熬夜的朋友会有体会：第二天口干舌燥、眼睛干涩、心烦失眠、腰酸腿软，甚至长痘痘、口腔溃疡。这其实就是阴不制阳，元气在不知不觉中散失的表现。”王佳薇说。

对于大多数无法完全避免熬夜的上班族、学生党来说，王佳薇推荐了一款适合大多数人的熬夜“后悔药”。对于典型的熬夜后气阴两虚的状态，可以选择经典名方生脉饮，主要由三味药组成：3克西洋参、6克麦冬和3克五味子。王佳薇介绍，这款茶饮可以缓解熬夜对身体的损伤。西洋参补气养阴，清火生津。麦冬养阴润肺，清心除烦，能直接补充身体耗损的津液，缓解口干舌燥和心烦。五味子益气生津，补肾宁心，可以把补进去的气阴收敛住，不让它们再散掉，同时还能帮助改善熬夜后的失眠。

可以将上述三味药材放入保温杯，用沸水冲泡，焖15分钟~20分钟后即可饮用，可反复冲泡一天。或者用水小火煮10分钟，效果更好。

感冒或容易拉肚子的人群不适合

王佳薇提到，熬夜人群避免不了长时间使用电子产品，再加上睡眠不足导致眼睛红、干涩，可以再加6克枸杞子和3克菊花，加强养肝明目之力。

还有些人熬夜后口气重、长痘、胃胀，可以在生脉饮的基础上加10克茯苓和10克薏苡仁，健脾祛湿，防止虚火与湿气结合。

心慌、健忘、失眠也是熬夜后常见的并发症，这类人群可以把生晒参换成人参或党参3克，再加3颗龙眼肉，增强补益心脾之力。

她强调，这个方子主要针对长期熬夜导致的虚证。如果您正好感冒发烧，或者脾胃非常虚寒，一吃凉的就拉肚子，不建议单独使用，最好来医院请医生当面望闻问切后调整。

身上还有两个“补救穴位”

除了内服小方，王佳薇还介绍了两个“补救穴位”。

一个是按揉位于内踝尖上3寸的三阴交，这是肝、脾、肾三条经络的交汇点。每次3分钟~5分钟，能缓解熬夜后的疲劳和下肢酸软。

第二个是按压在耳朵上部三角窝处的神门穴，用拇指和食指对捏，感觉微微酸痛，有助于改善熬夜后的心慌、焦虑和难以入睡。

王佳薇提醒，这些只是应急措施，真正的元气来自规律作息和良好心态。如果出现持续的不适，比如严重的心律失常、无法缓解的疲惫，请一定及时到医院就诊，排除器质性病变。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞



西洋参、麦冬、五味子、枸杞子、菊花