

一觉醒来满身是包 近期虫咬性皮炎患者激增 医生：从两方面入手预防

近期，宁波市第六医院皮肤科门诊里，因虫子叮咬前来就诊的患者明显多了起来。据皮肤科毛凤副主任医师介绍，进入夏季以来，出现虫咬性皮炎患者数量较春季增加了好几倍，其中螨虫叮咬引发的病例较为常见。

为何老伴同睡却没事？

“医生，我这后背和胳膊上突然起了十几个红包，痒得睡不着，可我老伴跟我睡一张床，身上啥事儿没有，这是咋回事？”前段时间，60岁的张大爷（化名）来到宁波市第六医院皮肤科门诊，一边挠着胳膊，一边向医生描述情况。

医生检查发现，张大爷的后背、四肢有十几个红色丘疹，大小不一，小的如黄豆，大的像蚕豆，部分丘疹顶端还带着小水泡，呈典型的纺锤形，这是螨虫叮咬引发的虫咬性皮炎。细问之下，张大爷说自己家刚换上凉席，最近天热，他习惯光着上身睡，而老伴穿着睡衣。“我老伴每天都用热水擦凉席，按理说挺干净的，怎么还会有虫子？”张大爷很疑惑。

“这和两个原因有关。”毛凤医生解释，一方面，螨虫常藏在凉席缝隙里，单纯用毛巾擦根本杀不死它们，只能擦掉表面灰尘，螨虫依然会叮咬接触凉席的皮肤；另一方面，虫咬后的反应因人而异，和个人免疫敏感度直接相关。有些人被螨虫叮咬后没感觉，皮疹自己就会消退；但像张大爷这样免疫反应较强烈的人，就会出现明显的丘疹、水泡，还伴随剧烈瘙痒。

毛凤医生提醒，凉席清洁有讲究，单纯擦拭效果甚微，得用热水浸泡、烈日下暴晒，或用高温蒸汽烫洗，也可以用吸力强的吸尘器清理缝隙，这样才能尽可能杀灭螨虫。“不少患者就是因为凉席没彻底清洁，疹子一批刚好，新的又冒出来，反复好不了，得等天气转凉才会缓解。”

脖子出现“刀割样”红斑，这种虫千万要小心

35岁的刘女士（化名）则是因为脖子上的一片红斑来到医院。“早上起来就发现脖子这里很痛，摸上去有点糙，还有点破皮，像被什么东西刮过一样。”她告诉医生，前一晚睡前还没感觉，醒来就成了这样。

毛凤医生检查发现，刘女士脖子上的红斑呈“刀割样”，表面有轻度糜烂，这是隐翅虫引发的皮肤反应。“这不是虫子咬的，是隐翅虫的体液刺激导致的。”毛凤医生解释，隐翅虫不会叮咬人，但它的体液有强刺激性，爬过皮肤后，就会留下这种片状的红斑，严重时还会起水泡。



刘女士回忆，前几天晚上开窗通风时，好像有小虫子飞进过房间，当时没在意。医生提醒她，接触过的衣服要赶紧洗，避免隐翅虫体液残留再刺激皮肤。以后遇到隐翅虫千万别拍，轻轻吹走就行，拍打会让体液扩散，刺激范围更大。

被虫咬后建议这样处理

虫咬性皮炎虽常见，但处理不当可能加重症状。毛凤医生结合临床经验，给出了具体的处理建议——

如果只是出现少量丘疹，瘙痒不严重，可自行处理。如外涂含樟脑、薄荷脑的药膏，或炉甘石洗剂，能缓解瘙痒。要是痒得厉害，可用冰过的毛巾或冷矿泉水瓶轻轻敷在患处，避免用冰块直接贴皮肤，避免冻伤，通过冷敷减轻炎症和瘙痒。需要提醒的是，很多人习惯的“掐十字止痒”其实没用，只是用痛感暂时盖过痒感，反而可能因用力搔抓加重炎症，还会留下色素沉着。

当出现这些情况时，一定要及时就医——皮疹范围大，全身都有；瘙痒剧烈，自己涂药也止不住；皮疹出现大水疱，或因搔抓导致破皮、流脓；像刘女士这样，出现“刀割样”红斑、伴随疼痛等。

从“户外防护”和“家居清洁”入手

毛凤医生提醒，夏秋季是虫子活跃期，做好预防能大大减少虫咬性皮炎的可能，建议从“户外防护”和“家居清洁”两方面入手。在户外时，尽量穿长袖长裤，选择浅色、裤脚束口的款式，减少皮肤暴露，避免虫子钻进衣服；去草丛、公园等地方前，可喷涂驱蚊水，驱蚊贴、驱蚊环也有一定辅助作用。

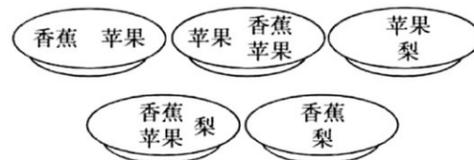
家居重点做好“防螨”，凉席使用前，先用热水浸泡半小时以上，再拿到烈日下暴晒半天，或用高温蒸汽烫洗缝隙；平时也可用吸力强的吸尘器定期清理凉席，避免螨虫滋生。如果家里养宠物，要定期给宠物驱虫，避免跳蚤寄生；地下室、车棚等潮湿角落要常通风，保持干燥，减少跳蚤、蚊虫聚集。

夏秋季虫咬常见且难以避免，但只要做好防护、科学处理，就能有效减少困扰。若出现严重症状，别硬扛，及时到皮肤科就诊更稳妥。

据《宁波晚报》

益智游戏

吃水果猜汉字



以上5个盘子中，放着香蕉、梨和苹果3种水果。这3种水果分别代表一个汉字。请问，当这三种水果代表什么汉字时，每个盘子中的水果都能组成一个新字？

数独

8		4	5		9	6		1
	9	1				7	4	
				3				
7			4		8			6
		3				9		
4			9		3			2
				9				
	7	6				5	8	
9		2	8		7	1		3

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9，不重复。

对谜

一天，宋朝史学家司马光与友人黄庭坚斗文，司马光念了两句诗让黄庭坚猜诗里说的是什么。诗是这样的：“有户人家没有墙，英雄豪杰内中藏，有人看他像关公，有人说是楚霸王。”

你能猜出这一则谜语的答案是什么吗？

夏天“吃苦”能降火？ 整盘“苦葫芦”下肚致中毒

近日，50多岁的赵阿姨因剧烈腹痛、恶心、呕吐、腹泻等症状，被紧急送往余杭三院。没想到的是，让她遭罪的“元凶”竟是夏季餐桌上的常客——炒葫芦。

接诊的消化内科副主任医师孙国明发现，赵阿姨面色苍白、出汗明显、神情痛苦，结合病史追问得知，她中午食用了自家菜园采摘的葫芦炒菜。

“当时尝着特别苦，但想着苦味能降火，还是把整盘菜吃完了。”赵阿姨回忆道。没想到饭后两小时，腹痛、恶心等症状陆续出现，她这才意识到可能中毒了，赶忙前往医院。

根据症状和进食史，孙国明怀疑为“苦葫芦中毒”。进一步检查显示，赵阿姨出现轻度脱水及电解质紊乱。

于是，消化内科治疗团队采取禁食禁饮、静脉补液、抗感染及胃肠黏膜保护等措施。经过两天治

疗，赵阿姨的症状明显好转，目前已康复出院。

葫芦类植物(如葫芦、丝瓜、黄瓜)在特定条件下可能合成“葫芦素C”等毒素，这类物质具有强烈刺激性，即使高温烹饪也难以分解。一旦摄入，轻者引发胃肠道反应，重者可能导致低血压、休克、肾损害，甚至危及生命。

“这里面尤其要注意长时间日晒、缺水种植的葫芦。”孙国明强调，“杂交种子种出的蔬菜以及长期未采摘的老瓜果，这些有可能累积较高毒素。”

每年6~8月是葫芦科蔬菜中毒高发期，这与夏季高温潮湿的种植环境密切相关。老人、儿童、孕妇及免疫力低下者对毒素更敏感，需严格避免食用可疑蔬菜。

孙国明提醒，切勿因节约心理或过度相信“苦味清热”而忽视风险。健康饮食的核心是安全，遇到可疑食物时，牢记“宁可浪费，不可冒险”的原则。

临床中，不少患者因混淆“苦瓜”与“苦葫芦”而误食中毒。

“苦瓜虽苦，但其苦味成分是安全的苦瓜苷。而普通葫芦、丝瓜若发苦，则需立即丢弃。”他建议居民通过外观初步辨别：苦瓜表皮布满瘤状突起，而葫芦表面光滑，形状匀称。

医生来支招四步远离风险

尝味辨毒：烹饪前切小块尝味，若苦味异常强烈且持续不散，立即丢弃并彻底清洗厨具。

注意来源：避免购买来源不明的葫芦科蔬菜，自家种植也需定期检查植株健康状况。

科学储存：瓜果类蔬菜应存放于阴凉通风处，避免高温加速变质。

急救原则：误食后若出现恶心、呕吐、腹泻等症状，切勿自行催吐或服药，应立即携带剩余食物样本就医。

据潮新闻