

處理蚊咬後的不適

被蚊咬完的感覺應該無人不知，一般過後皮膚會出現過敏反應，例如紅腫及痕癢。因為蚊子在吸血時會殘留一些化學物質在蚊叮處，它會刺激免疫系統，產生炎症反應，導致被叮咬的位置紅腫。

養和醫院家庭醫學專科醫生李圓指，臨牀所見因蚊叮而求醫的大部分是小朋友，因為兒童新陳代謝率較高，體質較熱，容易吸引蚊子叮咬，而且他們被蚊咬後的免疫反應一般較大，紅腫及痕癢程度較成人嚴重，加上小孩子也較難忍受痕癢的感覺。

對於被蚊叮的紅腫程度，李醫生指是因人而異，要視乎個人的免疫反應。被蚊叮後皮膚會出現小紅點，及後局部的紅腫、痕癢會輕微增

加，但一般數日內會消退。要是痕癢難耐，大家可在患處搽上止癢藥膏、薄荷膏，或用冷敷方法舒緩。「要是小孩子晚間癢得難以入睡，就可以用凍敷去減低他們患處的不適。」李醫生說。因為冷凍感可減低局部發炎的發熱不適，也可減痕癢感。如果紅腫程度嚴重或有多個患處，就應該去見醫生。醫生會處方抗組織胺口服藥去止敏感、止癢，有時也會用上輕度的類固醇藥膏。

如果發現患處數日後紅腫加劇或有疼痛感，甚至有膿，很可能是皮膚受到細菌感染。此情況下就要立刻就醫，可能需要服食抗生素去控制感染。



◀被蚊叮咬後皮膚紅腫痕癢，可塗抹薄荷膏舒緩。

蚊咬的相關疾病

蚊子咬後不但令人痕癢難耐，有些更會傳染疾病，而不同的蚊子所傳染的疾病都有所不同。蚊子傳播的疾病包括登革熱（伊蚊）、日本腦炎（庫蚊）、瘧疾（瘧蚊）、寨卡（伊蚊）及黃熱病等。



登革熱 提高警覺

最近本港一連發現了數宗本地登革熱個案，李醫生亦詳細講解這個疾病，讓大家都多點了解。

李醫生指出，登革熱常見於熱帶及亞熱帶地區，在鄰近多個東南亞國家已成為一種風土病。香港登革熱個案主要由泰國、菲律賓及柬埔寨傳入。

登革熱是由病毒引起的急性傳染病，病毒經由伊蚊傳播給人類。此病並不會經由人與人之間傳播。一般潛伏期為三至十四天。登革熱的病徵包括發燒、頭痛、眼窩疼痛、肌肉及關節痛、出疹。但有些

人在感染後，並沒有明顯的病徵。

登革熱病毒共有四種不同血清型。第一次感染登革熱的病情會較輕，若隨後感染其他血清型的登革熱病毒時，則有機會出現重症登革熱。重症登革熱的患者初時會出現一般登革熱病徵，但會持續高燒數天和有出血的症狀，包括皮膚出現瘀斑、鼻或牙齦出血。最嚴重的情況會導致內出血，甚至死亡。

不論在本地或外遊，要預防登革熱和其他蚊子傳播的疾病的最佳方法就是注意環境衛生、避免被蚊叮咬。

▼衛生署到其中一名登革熱患者居住的葵盛西邨附近進行滅蚊。





▲外出時可噴蚊怕水或塗防蚊膏。

預防蚊叮有法

要預防蚊蟲叮咬，李醫生建議，到郊外地區就要穿着淺色的長袖上衣及長褲，並於外露的皮膚及衣服塗上含避蚊胺（DEET）成分的驅蚊劑。也應避免使用有香味的化妝品或護膚品。而住在郊區的人士，應裝上蚊網。大家並應妥善存放食物及處理垃圾，避免家居及環境有積水，以防止蚊蟲滋長。

現在炎熱、多雨，是蚊、蠓為患的季節。因此李醫生提醒大家如果去公園、有草叢的地方也要做好個人防蚊措施，噴上驅蚊劑，就可以減少被蚊蟲騷擾。

旅遊健康資訊

目前香港有預防日本腦炎和黃熱病的疫苗，而瘧疾也可以服食藥物去預防。李醫生建議如需到有蚊傳染病的高危地區旅遊，最好於出發前六星期見醫生，帶備行程表及過往的注射記錄，讓醫生可因應行程、活動去建議所需的疫苗和藥物。

如要到非洲、巴西等黃熱病流行的地區旅遊，就必需在出發前接種疫苗，有些國家會要求旅客出示有效的疫苗接種證明文件，否則可能被拒入境。在香港只有衛生署旅遊健康中心可提供接種黃熱病疫苗服務，而該中心一般預約等候時間約兩個月，所以要提早計劃及安排。

當大家從受影響地區回港，應在兩星期（登革熱）或至少三星期（寨卡病毒感染）內繼續使用驅蚊劑，以減低感染蚊傳染病的風險。若出現發燒、出疹、乏力或骨痛等病徵，請立即求醫，並告知醫生有關於外遊細節。



▲到瘧疾高危地區，出發前便要開始服用預防藥物。

提防蚊叮傳染病

夏季就是被蚊咬的「旺季」，尤其走到草地、叢林附近或郊外，手手腳腳都難以倖免。不過，要預防被蚊咬，或舒緩過後不適，都有不同辦法。今期有醫生教路，減少被蚊子騷擾。

撰文：沈彥恒

設計：林彥博

養和醫院家庭醫學專科醫生 李圓圓



其他與蚊相關的疾病

日本腦炎

日本腦炎也是經蚊子傳播的病毒引致。主要流行於亞洲及西太平洋地區的郊外及農村，在香港每年約有數千個案。

日本腦炎可透過接種疫苗預防。如要到高危地區，特別是在郊區逗留一個月或以上，就建議在出發前接種疫苗。李醫生指，傳染日本腦炎的蚊子會在大量積水的地方如稻田繁殖，而牠們活躍於黃昏至黎明時份，所以這段時間應避免前往郊外。

寨卡

早前在在非洲、美洲、亞洲和太平洋地區爆發的寨卡病毒也是由蚊子傳播。婦女計劃懷孕或懷孕期間不應前往高危地區，而到過高危地區的男士也要在回港後六個月避免生育或採取安全性行為。

▶孕婦感染寨卡病毒，有機會誕下小頭症嬰兒。



瘧疾

瘧疾是一種可致命的嚴重疾病，由瘧原蟲屬的寄生蟲引致。香港的瘧疾個案都是外地傳入。這種疾病常見於氣候溫暖的地區，如非洲、東南亞及南美洲等熱帶及亞熱帶地區。

如到前往高危地區，除了要採取防蚊措施外，也可以服用藥物去預防感染。有些預防瘧疾的藥物需要在出發前一星期開始服用，並需在旅行期間及返港後繼續服用，以完成整個療程。不同藥有不同的服用時間，請遵從醫生的指示。如婦女在懷孕期間感染瘧疾，會影響孕婦和胎兒健康，所以孕婦應盡量避免前往瘧疾流行的地區。