

“哎呀老李，你这手上怎么起了这么大个包呀，看着是被蚊子给叮的吧？这里的蚊子很大很毒啊！”

“可不是嘛！就是刚才给咬的，一下就起了个大包，痒得很”，说话间老李正自然地把手伸向被叮咬处，准备挠一挠。

“哎！你可别挠，被蚊子叮了用手一直挠可是不好的，我前段时间听医生说了，这样实际上是没什么效果的，反倒有坏处……”

听完朋友的解释，老李明白了其中的道理，忍住了不用手挠，等着叮咬处慢慢自愈。老李很是好奇，用手抓挠是不好的，那花露水实际上有用吗？涂抹口水的效果又怎么样呢？

确实，说到蚊虫叮咬后要怎么止痒，大家平时或多或少都有些办法，但在这其中，也有不少办法是没那么有效的，要么更多的是“安慰剂”作用，要么是止痒效果比较短暂。实际上效果更好的，还是其它一些可能熟知度没那么高的办法，但也都是既好用又简单的。

在了解如何止痒这个问题之前，我们先看看，蚊虫叮咬会导致我们起包及瘙痒的原因究竟是什么。

一、为什么被蚊虫咬了会发痒？

想必大家都有过体会，身上一旦被蚊子咬上一口，那里可能很快就会出现一个小红疙瘩，并且瘙痒难耐，这是为什么呢？

这是因为蚊虫在叮咬猎物时也在释放唾液，其中包含多种抗凝成分，可以防止血液凝结以便吸血，此外还含有蚁酸

、腺苷脱氨酶、病原菌等等不少过敏原，而这些对我们的身体来说，都是外来异物，注入后会引起免疫反应。

免疫系统作用之下，人体会产生组胺来清除异物，而这同时也会带来局部的毛细血管扩张、血管管壁通透性提高、皮肤发红、神经细胞刺激等反应，使得该处的细胞之间充满液体。这表现在我们的身体上，就是被叮咬处出现了红肿的鼓包，并且伴有瘙痒感。

在被蚊虫叮咬之后，大家通常会有各种止痒的办法，但从医学上来看，其中有一些实际上并不能很好地起到止痒的作用。那具体来说，有哪些办法是不太有效的呢？让医生带大家来看一看。

二、这些不太有效的止痒方法，你有在用吗？

抓挠伤口可能是大家在被咬后的第一反应，但实际上，可能反倒越挠越痒。

抓挠止痒在有些情况下确实容易奏效，但这种情况通常是皮肤表面受到了一些刺激，抓挠之后我们直接去除了刺激物的影响，因而达到了止痒效果。

但对于蚊虫叮咬形成的瘙痒来说，抓挠带来了外力挤压，反倒会加速皮下血液流动与感染物扩散，刺激组胺分泌，进一步加剧炎症免疫反应，也就会导致越挠越痒，肿包也可能变得更大。而且要是挠破了，还可能继发感染，进而留下色素沉着甚至是疤痕。

此外，花露水是不少人比较喜欢用的。由于其中包含有效成分“驱蚊酯”，所以，在被咬之前使用花露水的话，驱蚊效果不错，但在被咬后想靠它来止痒治疗，那效果可能不大。

对很多人来说，花露水刚涂上时冰冰凉凉的，感觉能止痒，这是因为其中酒精的蒸发以及薄荷脑、樟脑等成分，作用于皮肤的冷觉感受器，产生冷觉反射，引起皮肤血管收缩，因而带来

了清凉、止痒的感觉。

不过，随着成分渗透皮肤，浓度逐渐积聚，紧接着就是麻木和火辣辣的感觉，瘙痒感可能又加重了

，这时哪怕继续使用花露水，也不太能起效了，甚至还会加剧症状。在这点上，除了花露水以外，风油精、青草膏、清凉油等产品也是类似的情况。

另外，

如果已经因抓挠出现破皮了，

这时也不宜使用花露水

，其刺激成分接触创口会带来刺痛感，而且其中的趋避剂带有轻微毒性，用在创面上也可能会引发伤口溃烂。

?就地取材，在叮咬伤口处涂抹口水

，也是一些人喜欢采用的方法。但实际上，这种办法的效果应该也是不太明显的。

用唾液涂抹叮咬处，原理是利用其中的溶菌酶来起到杀菌作用

，这也是不少人认为可以用口水来“以毒攻毒

”的原因。但问题是溶菌酶在唾液中的

含量其实很低，远不能实现对叮咬处的有效杀菌。

同时，也有人认为这样可以酸碱中和

。确实，蚊虫唾液中的蚁酸是导致肿包瘙痒的一大原因，利用一些碱性物质进行中

如果是单纯涂抹口水，那很难中和蚁酸。

所以，想以此来止痒的话，可能收效甚微。

?此外，生活中还有种说法是可以

用指甲在红肿处掐出一个“十”字印，感觉能有止痒效果。

这种方法实际上是通过疼痛感来掩盖瘙痒感

，就像俗话说的，“有了痛就忘了痒”。

这样止痒效果比较短暂，也缺乏实际的治疗作用

，如果掐得太重了还可能损害叮咬处的皮肤，所以，这种方式也是不建议大家采用的。

既然以上这些方法都不能很好地达到止痒效果，那我们在蚊虫叮咬后，有哪些更有效的方法是值得采用的呢？

三、怎样才能真正有效地止痒？

?用碱性溶液冲洗

在被蚊虫叮咬后，我们可以

用碱性溶液

对叮咬处皮肤进行冲洗

，进而与蚊虫唾液中的蚁酸成分中和

，帮助减轻炎症反应，缓解局部红肿和瘙痒症状。

这样的溶液大家在日常生活也是容易拿到的

，常用的

很多洗涤剂溶液就

是呈碱性的，比如肥皂水、香皂水、洗手液等，这些都是适用的。

?冷敷冰敷

如果红肿很明显，我们可以

用纱布沾湿矿泉水或生理盐水进行冷敷，这样能

使血管收缩，减少血液流量，局部皮肤的敏感程度会降低，从而达到止痒的效果。

除了冷水湿敷以外，冰敷也是可以的

。直接用冰袋敷，或是用毛巾裹上冰块来敷，再或是把湿毛巾放进冰箱冷冻后再拿出来敷，这些都是可以的。同时，大家在冰敷时也要注意避免冻伤。

外用炉甘石洗剂

在患

处涂抹炉

甘石洗剂类的药物

，也是比较有效的止痒办法之一。这

类药物的常见成分包括炉甘石或碳酸锌、氧化锌、甘油

等，有止痒、保湿、滋

润的作用，对治疗蚊虫叮咬、痱子、湿疹都是有效的

。这类药品可以轻松地在药店买到，而且安全性也相对较高。

不过，

大家在使用前要一定注意，如果

名称包含“复方”

，那么其中是添加了薄荷脑的，会对神经系统

有一定的抑制作用，不能给2岁以下的孩子使用

，否则可能会引起呼吸停止等严重不良反应，而且对孕妇、产妇也不建议使用。

另外，

如果皮肤已经有破损，那就不能涂

抹炉甘石洗剂，否则会产生刺激，引起明显的皮肤疼痛。

涂抹激素软膏

如果出现了持续性的瘙痒，通过上述手段都不能很好地止痒，那可能是皮肤的炎症反应比较严重，这时可以尝试

使用含有弱效或中效的激素软膏等，帮助抗炎、抗过敏、免疫抑制等，减轻炎症反应，达到止痒效果。

一些患者可能对激素软膏心存顾虑，但短期且小面积地使用中-弱效激素软膏其实还是比较安全的

。激素是比较有效的抗炎症药物，使用后一般能快速止痒，可以更好地避免抓挠引发的皮肤破损、结痂等反应，如果能够合理使用的话，可以说是利大于弊的。

?口服抗组胺药物

一些时候蚊虫叮咬面积比较大、皮疹数目众多，单纯外用药物可能还是很难有效缓解瘙痒，这时可以尝试短期口服一些抗组胺药物，通过拮抗组胺，来缓解红肿和瘙痒情况。同时，如果是给儿童用药的话，一定要在医生指导下进行。

以上这些方法，可以说是切实有效而且操作起来也比较简单的，大家也可以结合自身的具体情况，进行相应的尝试。

四、延伸阅读——蚊虫叮咬如何预防？

除了被蚊虫叮咬以后该怎么止痒以外，如何在被叮咬前做好防范，也是值得我们关心的，以下这些小方法，都是具备一定驱蚊防蚊效果的，可以试一试。

首先，可以用蚊香来驱蚊，传统蚊香或电蚊香液都可以，不过传统蚊香更容易燃烧不充分，烟雾中也含有一氧化碳和一些其他有害成分，对身体的伤害相对更大，因此还是更建议大家使用电蚊香液。

英国《自然·通讯》期刊曾刊登过一项研究显示，蚊子对于红色、橙色、黑色等特定颜色较为偏爱，而对于绿色、蓝色、紫色等颜色容易忽略。研究人员认为，从这一点可以来预防蚊虫叮咬。[3]

其次，多吃大蒜也有一定的防蚊作用，我们摄入的大蒜经过了代谢吸收，会释放出一种味道刺激的气体，蚊虫对之较为敏感，因而不易靠近。

同时，
蚊子喜欢乳酸
和汗液的气味，偏好体温较
高的“猎物”，对此，可以勤洗澡，避免汗液分泌过多
，在一定程度上减少蚊虫叮咬。

另外，可以适当使用花露水之类的产品
，在用花露水时，可以滴入水中稀释后再用来洗澡、擦凉席，也可以直接喷洒在衣服上，在达到驱蚊效果的同时，对皮肤的直接刺激也小一些。

总的来说，上述这些驱蚊和止痒的办法，都是具备一定效果的，操作起来也不麻烦
，可以更有效地为我们减少生活中由蚊虫叮咬所带来的困扰，值得大家试一试。

参考文献：

[1]丁琳.夏季"驱蚊指南"让你远离蚊虫叮咬[J].科学之友(上半月),2019,(08):68-71.

[2]夏季健康小知识——
防止蚊虫叮咬简易五法[J].世界最新医学信息文摘,2016,16(80):216.

[3]郭文彬.对付蚊虫我来帮助你[J].人人健康, 2003(8):1.

[#健康真知计划#](#)