

现在蚊虫叮咬风险“较高”

送你防叮咬的10个妙方

蒸汽眼罩不是“万能护眼神器”
主要作用是热敷
使用不当有烫伤风险

近年来,一次性蒸汽眼罩受到追捧。记者调查发现,市面上售卖的蒸汽眼罩质量参差不齐,不仅使用效果被夸大,还存在烫伤风险。

“热敷除螨”“防治眼干、眼涩”……在电商购物平台上,蒸汽眼罩打出了各种广告。一次性蒸汽眼罩真的是“护眼神器”“全能选手”吗?多年致力于眼健康科普宣教的海淀医院眼科主任吉昂说,蒸汽眼罩的作用相当于热敷,对睑板腺功能障碍导致的干眼症有一定的帮助。但干眼症状的致病因素多种多样,蒸汽眼罩绝非“万能神器”。

A 整夜贴敷小心灼伤

购物平台上,一次性蒸汽眼罩时常将遮光、助眠作为营销点。“我经常戴着蒸汽眼罩入睡。”王女士每天对着电脑屏幕工作,为缓解眼疲劳,她将蒸汽眼罩当“睡眠眼罩”。在某线上问诊平台,有患者咨询:“前天晚上敷了蒸汽眼罩睡觉,起床后发现皮肤出现了红肿、干燥的情况,该怎么处理?会不会留疤?”

市场监管总局日前针对一次性蒸汽眼罩组织了风险检测,结果显示:在60批次样品中,有34批次样品温度特性指标不合格,即存在灼伤皮肤的风险。“一次性蒸汽眼罩是不能长时间佩戴,更不能过夜的。”吉昂说,目前市场上售卖的一次性蒸汽眼罩质量参差,难以做到精确恒温;使用的无纺布很难做到与眼睑皮肤完全贴合,容易导致受热不均匀。“当温度达到45摄氏度左右,贴敷超过35分钟,皮肤就可能发生低温烫伤。”吉昂认为,应在外包装强化使用时长的安全提示,以免造成安全隐患。

B “护眼”成分效果有限

有的一次性蒸汽眼罩,特别是“儿童专用”眼罩,还添加了各种各样的“护眼”成分。“孩子总揉眼睛,希望‘叶黄素眼罩’能预防视力下降。”“孩子近视900度,能用吗?”在某平台一款儿童眼罩的提问区,不少消费者对“改善视力”的效果表示期待。

吉昂说,叶黄素不是药物,而是保健食品,治疗作用远不能达到药品级别。“即使口服叶黄素,通过肠道吸收,对视力的保护作用也很有限;而通过外敷、涂抹能起到的作用更是微乎其微。”他说,绝大部分孩子揉眼睛,可能是过敏性结膜炎或睑缘炎症引起的,这种情况单纯热敷不仅不能解决问题,还可能加重病情、造成感染。

据《北京晚报》



进入8月,随着降水量的大幅增加,北京地区的蚊虫叮咬指数居高不下,常态化维持在4级高位——这意味着北京的蚊虫密度和叮咬风险处于“较高”级别。

尽管传统的杀虫喷雾和驱虫剂在驱蚊方面有一定效果,但昆虫学家从生物学的角度,总结出了一系列行之有效的驱蚊方法。

妙方1

用微风吹走蚊子

市面上五花八门的超声波设备,甚至一些声称能模拟蜻蜓声音的设备,实际使用起来,驱蚊效果甚微。事实上,自然风或风扇对驱蚊更有效。

时速超过1.6公里/小时的任何程度的微风都会让蚊子很难飞行。如果你待在一个能被微风吹到的地方,就可以有效防止被蚊子叮咬。电风扇能对蚊子起

到很大的威慑作用,但要保持气流吹向身体的下半部分。这是因为,蚊子倾向于离地面非常近地飞行以避免风,因此引导风扇向下吹能阻止它们接近身体。

妙方2

避开蚊子出没高峰期

人类喜欢每日三餐固定时间进食,蚊虫也一样,它们也喜欢在某些时间段进食。蚊子通常喜欢在黄昏和黎明时

分摄食,这是因为,在太阳升起和落山时微风会随之消散,所以蚊子会更喜欢在这些时段出来觅食。如果你能在夏

秋季节的早晚时分待在屋里,就能避开蚊子的摄食时段,从而减少被蚊子叮咬的几率。

妙方3

使用驱蚊剂

避蚊胺(DEET)是一种传统的驱蚊成分,广泛应用于各种驱蚊产品中。它通过阻断蚊子的二氧化碳受体来起到驱蚊的作用。虽然避蚊胺有可能引起皮肤刺激甚至中毒,但临床上很少见到避蚊胺的不良反应,只有在人们吞咽或朝着鼻子喷这种杀虫剂时才有可能会出现不适症状。

上喷一点儿,涂擦在脚踝、肘部、手腕、前额及其他皮肤较薄且容易受到蚊虫叮咬的部位。

除去涂抹部位,配置浓度也至关重要。避蚊胺的浓度决定了它的持续时间,而不是效果强度。如果你在室外停留90分钟或更短,使用浓度为7%至10%的避蚊胺就能起到足够的驱蚊效果;如果停留更长的时间,就需要重新涂抹以延长作用时间。

任何情况下,都不建议避蚊胺的浓

度超过30%。

如果不习惯用避蚊胺,还可以选择使用其他驱蚊剂。美国疾控中心推荐了以下驱蚊剂,包括:派卡瑞丁(一种广谱的节肢动物驱避剂)、伊默宁(驱蚊酯)、柠檬桉醇、2-十一酮和PMD(薄荷醇)等。这些驱蚊剂的效果都不亚于避蚊胺。其中,派卡瑞丁是一种优选的产品,它是一款专为军方开发的驱蚊产品,通过掩盖体味,使人体对蚊虫达到“隐身”效果。

妙方4

保持身体凉爽

有些人不管他们吃什么、喝什么、穿什么,都天生就容易招蚊子。这是因为,蚊子会被汗液释放的信息素所吸引,汗

腺发达的人自然成了蚊子的“首要目标”。虽然在夏秋季节保持身体完全凉爽是一件有难度的事情,但如果你能在

蚊子出没的高峰时段,减少出汗量,就能更有效地避免叮咬。

妙方5

穿编织紧密的浅色衣服

蚊子会利用它们的视觉功能在白天寻找食物来源。由于它们飞得离地面非常近,因此蚊子倾向于寻找与地平线形成鲜明对比的物体来确定觅食目标。

另外,蚊子无法刺透编织紧密的衣服。虽然棉布和亚麻布不能有效防止蚊子的叮咬,但许多合成纤维(尤其是高科技运动服)往往编织得足够紧密,能有效

阻止蚊子喙的刺入。市场上具有防晒功能的长袖衣裤也织造得足够紧密,从而起到防止蚊子叮咬的作用。

妙方6

减慢心率

二氧化碳是蚊子寻找和识别食物来源的主要物质。当你的心率升高时,身体就会生成更多的二氧化碳。运动、饮酒、吃辛辣食物等任何提高代谢率的事

情都会增加二氧化碳的生成量,从而增加被蚊子叮咬的可能性。

除此之外,超重或怀孕时二氧化碳的排出量也会增加。如果你在户

外,又知道自己的心率要飙升,就要穿好有防护功能的衣服,或涂抹驱蚊剂来驱赶蚊子。

妙方7

及时清除积水

蚊子有很多不同的类型,在城市地区的蚊子基本都滋生于水中。蚊子产卵在水里,幼虫生长在水里,只有成虫才从水里飞出来。所以,如果没有水,蚊子就

无法繁殖。

人们谈之色变的伊蚊是传播寨卡病毒、登革热和基孔肯雅病毒的“罪魁祸首”,它们很容易在装有水的小容器

中繁殖,即使花盆托盘的积水都有可能成为它们的安乐窝。因此,要尽最大努力清除积水,以降低蚊子繁殖的几率。

妙方8

种可以驱蚊的植物

种植驱蚊植物虽然不是唯一的防蚊策略,但某些植物的确能起到驱蚊作用。这类植物包括香茅、薰衣草、柠檬草、万寿菊和罗勒等。假如种植的足够多,就能起到一定的驱蚊作用。

虽然驱蚊植物有助于减少蚊子的数量,但期望不要太高——即使是大量种植,这类植物的效力也不足以让蚊子完全不接近人。

驱蚊植物制品如香茅蜡烛和精

油,虽然是天然的驱虫剂,但只有当它们的气味或烟雾弥漫到人与蚊子之间的空间时才起作用。因此,在地面种植这些菊科植物的防蚊效果并不明显。

妙方9

喷洒杀虫剂

如果你的住所周围蚊子比较密集,还可以请专业人员上门在庭院中喷洒杀虫剂。这样做能大大降低蚊子的数量,减少蚊子的密度。

至于捕蚊器,其功能有一定局限性,它是用特殊的光、热或气味来吸引蚊子。只有在特定条件下,捕蚊器才可能捕获到更多蚊子。即使非常有效的捕蚊

器也无法做到一网打尽,因为蚊子善于区分捕蚊器和正在呼吸的活物。

妙方10

避免使用有香味的产品

对于有些人来说,虽然这样做有些困难,但绝对值得一试。任何有香味的香水、乳液或肥皂都有可能吸引蚊子。

如果你想降低自己对蚊子的吸引力,就避免使用带有香味的产品。

据《北京青年报》

