

戶外 4 個 NG 讓蚊子更愛你

新北市一名二十五歲陳姓女子到山上遊玩，原本以為穿著深色長褲、長袖上衣，已做足防蚊準備，沒想到露出來的雙手、脖子卻成為小黑蚊的目標，才短短幾小時，就被咬了十幾個，成了「人體捕蚊燈」，同行友人卻「毫髮無傷」。以下是衛福部雙和醫院家醫科醫師葉睿儒提供四個易被叮咬的 NG 行為：

一、穿深色衣物

葉睿儒表示，蚊子喜歡從顏色、氣味、溫度找目標，喜歡躲在陰暗處，穿著深色也會比淺色衣服的人還容易被咬。

明明都在同一個空間，穿著深色服裝者容易變成「人體捕蚊燈」？葉睿儒表示，主要是蚊子的習性，蚊子喜歡從顏色、氣味、溫度尋找目標，穿著深色衣服的人會比淺色衣服的人還容易被咬，因為蚊子喜歡躲在陰暗處，若民眾在戶外身穿深色衣，較容易吸引蚊子前來。

二、流汗不擦

葉睿儒說，若民眾體質容易流汗，因為汗含有氨基酸、乳酸等物質，正因為是蚊子最愛的味道，會有較多機率吸引蚊子。

三、體溫較高

多數昆蟲屬於紅外線或熱感應，體溫高的人自然而然容易吸引蚊子。

四、吸菸喝酒

葉睿儒還說，吸菸喝酒者也容易吸引蚊子靠近，因為喝完酒在代謝酒精時，會加速血液循環，體溫會偏高；相對而言，吸菸也會加快血液循環，這些不良習慣就會增加被蚊蟲叮咬的機會。

抓破皮&嚴重者住院治療

被叮咬後紅腫、起水泡，葉睿儒表示，這都是正常反應，只是每個人狀況不同，就像吃藥，有些人藥效快、有些人則無效，蚊子叮咬時同時會注射分泌物到人體內，比較常見的是因手抓破皮，細菌跑進去，導致紅腫、發熱、疼痛且持續多日，導致蜂窩性組織炎，嚴重者甚至會出現發燒、畏寒等症狀，演變成菌血症，通常須住院治療。

市售防蚊商品百百種，該如何選擇？葉睿儒表示，最好選擇擁有衛福部認可證號，因為其他沒有證號的商品，不一定能有效防蚊，有部分商品可能使用精油，只能

減少蚊子叮咬，無法防止登革熱。另外，購買商品前，先翻過來看成分說明是否可用在身體上，通常分為人用藥品跟環境藥品，環境藥品通常噴灑於紗窗等處，不可接觸皮膚，千萬不要拿自己皮膚試驗。

葉睿儒說，曾有民眾來門診詢問防蚊液該如何噴灑，以及防蚊液、防蚊貼片的差異，其實還是以個人方便為主，噴灑式的效果肯定會比貼片佳，貼片範圍有限，至於使用防蚊液盡量避免口鼻等黏膜處接觸到，若有傷口也盡量避免。

天然防蚊液-效果不持久

談到防蚊液的正確使用方法，葉睿儒表示，民眾購買前建議可先詳讀背面說明，噴灑時盡量距離十五公分以上，可以讓分布更均勻，噴灑時避開臉部等敏感部位，以手腳為主；至於含 DEET 及 Picaridin 的防蚊液，葉睿儒說，其實只要注意濃度與使用年齡，一般市售商品多為百分之十五至三十，並於四小時噴一次，濃度不僅是安全，又可以達到良好的防蚊效果。

標榜天然的防蚊液的香茅等，是否真的可以防蚊？葉睿儒則說，原理雖然跟人工合成的成分很類似，但人工還是相對有效，且時間持久、效果比較明顯，防蚊效果甚至可差到一半，香茅、艾草等植物雖然讓蚊子不喜歡，但並沒有明確的防蚊效用。

葉睿儒提醒，若要避免成為人體捕蚊燈，最簡單的就是避免穿深色衣物，注意清潔、減少汗味等味道附著；再來就是穿長袖、噴防蚊液，避免成為蚊蟲目標。