

夏日“虫虫危机”如何破解

■黄欣

手臂上、腿上出现一个个红色的“块”，瘙痒难耐，让人坐立不安。炎炎夏日，又到了昆虫活跃的季节，被蚊虫叮咬的经历相信每个人都有。如果你的“蚊子块”抹了各种药也不见效，有的挠破了皮，有的还化脓出水，这就要注意夏季高发皮肤病——虫咬性皮炎。

满身“块”别乱抓

入伏后，时有台风，气候既炎热又潮湿，各种昆虫也活跃起来。人被叮咬后，皮肤通常会呈现皮肤反应：虫毒直接作用会引起皮肤的局部炎症，如常见的蚊虫叮咬，通常叮咬在哪里，哪里就会出现一个“块”，这种症状就被称为虫咬性皮炎。

虫咬性皮炎最常表现为皮肤上出现一个个红色肿胀的“块”，多呈卵圆形，仔细看的话，会发现“块”的顶端常有一个小水泡或小脓点，伴有剧烈的瘙痒。皮肤娇嫩的儿童以及过敏体质的成年人最容易因虫咬而发生虫咬性皮炎。

出现虫咬性皮炎，最令人难以忍受的就是痒，此时若不停搔抓，会感觉越抓越痒，于是便形成了瘙痒-搔抓-更加瘙痒的恶性循环。

在反复搔抓、热水烫洗等刺激下，瘙痒情况会加重。而过度搔抓极易抓破皮肤，对普通人而言，抓破的地方可能数周不愈，还会导致皮肤出现色素沉着，影响外貌。

对于两类人而言，抓破皮肤则尤为危险。一是婴幼儿，如因不停搔抓而导致皮肤局部破溃，可能并发脓疱疮(俗称黄水疮)，即化脓性感染。由于夏季天气炎热，这种感染会迅速发展至全身，甚至危及婴儿生命。另一类则是糖尿病患者，一旦抓破皮肤，伤口不易愈合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。

那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。



合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

合，更易并发细菌感染，可能引起严重后果。那么瘙痒难忍该怎么办呢？如皮疹不多，且未被抓破，可使用适量的风油精等止痒药物。但如果皮疹较多，或已被抓破，则不要自行使用任何刺激性药物，包括风油精、清凉油等。应及时前往医院，由医生使用内服和外用的抗过敏药物进行治疗。

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

问 头发需要防晒吗？

答 聂舒 伍洲炜

上海市第一人民医院皮肤科医生

三伏天气温节节攀升，防晒是夏季老生常谈又不可或缺的重要一环。购物平台上，不少商家推出了新颖时尚的空顶透气防晒帽，这也引出了一个新问题，头发需要防晒吗？

事实上，在炎热的夏天，头顶上的秀发也会变成紫外线损害的“重灾区”——干枯、分叉、容易出油、脱发等。紫外线会蒸发头皮中的水分，加强油脂分泌，导致头皮更易油腻。

此外，头皮油脂分泌量大，更易造成脂溢性皮炎、脂溢性脱发等问题。发量少的人群尤其需要注意，头皮在日光照射下，发生损害的几率往往高于发量多的人群。毕竟，头发本身会阻挡吸收一些紫外线，减少紫外线对头皮的伤害。

不过，这并不意味着发量多的人群不用防晒。一项国外调查研究发现，即使是一头浓密的头发，也对抵抗太阳的

紫外线起不到太大作用。头发对头皮的保护系数在5至17之间，明显弱于防晒霜。头发颜色对头皮吸收多少紫外线照射没有影响。

值得注意的是，高达13%的恶性皮肤肿瘤产生于人体最暴露的部位——头部，男性死于恶性黑色素瘤的概率是女性的2倍。因此，建议长时间在户外工作的人群戴好帽子，对头发做好有效防晒。

总的来说，三伏天气防晒必不可少，不仅防晒伤，更重要的防晒老。正确防晒首先是避免或减少日晒，通过有效的物理硬防晒遮挡阳光，其次通过各类防晒霜作为补偿防晒，敏感肌或处于皮肤炎症急性期的人群可咨询皮肤科医生选择安全有效的防晒方法和产品。正确有效的防晒才能拥有健康年轻的肌肤，战胜头发“烤”验。

问 降压药有哪些服用误区？

答 余年喜

上海长征医院药剂科药师

到了夏天，不少高血压患者发现血压出现下降趋势，甚至达到正常水平。此时，千万不可被假象误导，温度升降与血压高低有一定关系。

夏季天气炎热、气温较高，因人体血管扩张，外周血管阻力下降，从而导致血压下降。此外，在高温环境下，人体出汗较多，饮水量相对减少，血容量进而减少，心输出量下降，导致血压下降。

因此，即使血压降低也不能擅自停用降压药，患者需在医生的指导下规范用药，酌情减量。

我国有近3亿高血压患者，通过药物治疗可以让血压保持长期平稳，进而把疾病带给身体的伤害风险降到最低。但仍有不少患者存在用药误区，进而影响病情。

误区一：血压高了或有症状了才服降压药

部分患者习惯在血压高的时候用药，血压低了就不自行停药，自认为合情合理又省钱。事实却是随意停用降压药会造成血压忽高忽低，波动过大的血压对血管和重要脏器的损伤反而更大。

还有的患者跟着感觉吃降压药，感觉高了就吃药，感觉不高就不吃。血压高低需要正确测量，而不是跟着感觉走。

误区二：降压药伤肝伤肾，随意停药

目前并没有研究显示，合理使用降压药物会直接损伤肝肾。其实，真正伤肾的是高血压，相比降压药物明确可控的副作用，高血压若控制不好本身对肾脏等脏器损害远大于药物副作用。

有些患者担心降压药副作用，擅自停药，加大血压波动，也加大了对肾脏等脏器损伤，得不偿失。

误区三：别人吃的药效果好，照搬服用

降压药品种繁多，作用机理各不相同。对于一个降压药方案，医生需综合考虑如基础病情、并发症等诸多个体化因素，往往不能随意替代。

此外，一颗药背后往往隐藏着复杂的



医药知识体系，降压方案的不同组合、不同药物最大起效时间及相同药名不同剂型的异同等，均会影响病情。如果确实需要更换方案，一定要咨询专业医生和药师的建议。

误区四：长期服用一种降压药会耐药

降压药不是抗生素，不存在耐药性。有的患者开始只用一个降压药，过几年要加到两种甚至更多降压药，并不是耐药导致，而是随着年龄增长，动脉硬化进展等因素导致血压比原来更高、更难控制，需要联合用药治疗。

误区五：高血压是慢性病，长期服药不用复诊

目前还缺乏针对高血压病因的根本性治疗方法，所以绝大多数高血压患者需要终生服药控制。但也不是吃了药就万事大吉，这一过程中需要定期复诊，以便观察血压是否持续达标、监测药物副作用以及评估是否有血管脏器的损伤、是否有并发症的发生等。

误区六：保健食品、仪器能降压

芹菜汁降压、玉米须煮水降压、木耳降压、洋葱降压……如果对这些笃信不疑，很可能延误药物治疗时机。正规降压，需要在医生指导下，选择合适的降压方案治疗，保健食品、饮品及降压器具大多不具备明确的降压作用。

问 如何缓解更年期综合征？

答 孙世宇

上海市第十人民医院疼痛科医生

夏季，气温升高，不少人感到莫名烦躁，更年期女性更甚，很可能出现晚上流汗的情况。如何在炎热的夏季让自己过得更舒适，缓解更年期综合征是一项重要手段。