

很多人每天在无效驱蚊 医生提醒 2 个驱蚊关键词

俗话说 秋后蚊子猛如虎 送走了夏天的蚊子 潮 却栽在了秋蚊子的战斗力上。蚊虫活动频繁 ,再加上基孔肯雅热、登革热等疾病影响 ,如何有效驱蚊成为大家关注的热门话题。蚊香、喷雾、手环、声波驱蚊 ,究竟哪些真正有效 ?《生命时报》邀请专家解读 ,防住秋蚊子突袭。



根据不同场景 精准驱蚊

毛玲娜说 ,驱蚊并非 一瓶通杀 ,不同场景下的需求差异显著。

户外活动

如露营、爬山等 ,建议选择含 20%左右的避蚊胺或 10%派卡瑞丁的喷雾 ,喷洒衣物和裸露皮肤 ,可维持 6 小时至 8 小时防护 ,但需避开眼、口、鼻 ,使用后及时洗手。

对于儿童或敏感肌人群 ,驱蚊乳液更为合适 ,其质地温和 ,可精准涂抹于耳后、颈部等部位 ,避免误入眼睛。

驱蚊湿巾擦一次能维持 2 小时至 4 小时 ,适合上学、短途出行时给孩子擦手脚 ,独立包装方便携带 ,但需注意选择无酒精配方 ,以免刺激皮肤。

室内防护

电热蚊香液或蚊香片性价比高 ,建议选择四氟甲醚菊酯浓度 0.6%以下的产品 ,并保持适度通风 ,避免密闭空间内浓度过高。

对于婴幼儿 (尤其是 2 个月以下) ,物理防护仍是首选 ,如蚊帐、纱窗等 ;

若需使用化学驱蚊产品 ,应选择低浓度 (10%以下) 驱蚊酯或派卡瑞丁 ,并先在耳后测试是否过敏。

不少驱蚊产品标榜 清水可卸 或 婴幼儿专用 ,但实际使用仍然需要谨慎。

化学驱蚊成分虽然可以用清水进行冲洗 ,但建议还是要用肥皂彻底清洁 ,尤其是儿童 ,避免因吃手误食残留成分。

植物精油类产品易挥发 ,但可能堵塞毛孔 ,部分需用沐浴露清洗。

温馨提示

宝宝可用 并非万能标签

2 个月以下婴儿应避免使用任何化学驱蚊产品 ,3 岁以下儿童禁用柠檬桉叶油。

选购时 ,务必认准 农药登记证号 ,正规产品会明确标注适用年龄和成分浓度。

(来源 : 生命时报 微信公众号《很多人每天在无效驱蚊 ,医生提醒 2 个驱蚊关键词》)

为什么秋天的蚊子更躁动

很多人认为 夏季是蚊子活跃的季节 ,其实 秋天的蚊子吸血可能更猛。

据中国天气网测定 ,当气温 26 以上、相对湿度 70%至 80%时 ,蚊子最活跃或叮咬人程度最频繁。

如果气温达到 36 以上 ,蚊子也会 中暑 ,活跃度反而会下降。

从整体习性来讲 ,蚊子喜欢相对暖湿的环境 ,初秋温度多在 25-30 左右 ,加上雨水丰富、湿度

适宜 ,反而成了蚊子的 舒适区 。

蚊虫密度监测显示 ,每年蚊虫的密度分布曲线呈 驼峰状 ,六月受晴热高温的影响 ,不少蚊子被热死 ,八九月反而是其活动的高峰期。

驱蚊 2 个关键 :成分、浓度

浙江大学医学院附属第二医院全科医学科副主任医师毛玲娜介绍 ,驱蚊产品的效果取决于其核心成分 ,驱蚊成分的浓度决定了防护时长。

目前国际公认的有效驱蚊成分主要分为三类 :化学类、植物类和灭蚊类。

化学类

化学类中的避蚊胺 (DEET)

驱蚊效果最强 ,浓度 5%-30% 可提供 2 小时至 12 小时的防护 ,适合长时间户外活动。

驱蚊酯 (IR3535) 和派卡瑞丁 (Picaridin) 刺激性较低 ,适合儿童和敏感肌肤 ,防护时间约 4 小时至 8 小时。

植物类

其中 ,柠檬桉叶油效果较突出 ,但持续时间较短 (2 小时至 6 小

时) ,且有引发过敏的可能性 ,3 岁以下儿童不建议使用。

而香茅油、薄荷脑等天然成分驱蚊效果较弱 ,更适合短时应急。

灭蚊类

如拟除虫菊酯 (如四氟甲醚菊酯) ,常见于蚊香、电蚊香液 ,能干扰蚊虫神经系统 ,兼具驱蚊和灭蚊作用 ,但需注意通风 ,避免长时间吸入。

网红驱蚊产品真的有效吗 ?

值得注意的是 ,市面上一些宣称 超声波驱蚊 磁场驱蚊 的产品 ,若未标注上述有效成分 ,大多缺乏科学依据 ,消费者需谨慎选择。

网上流行的很多驱蚊手环、驱蚊贴等 ,主要成分基本都是一些植物精油混合而成的 ,比如香茅油、柠檬桉油、薰衣草油等。

即便宣称 天然 植物产品 ,也并不意味着绝对安全有效。

这些植物精油 ,很多都是没有经过提纯的混合物 ,可能只有少部分含少量的有效活性成分 ,只能在手环附近起有限的作用。这意味着 ,它很难为身体其他部位提供有效保护。

在开放环境下 ,这些挥发出的

物质很容易被风吹散 ,难以形成持续有效的驱蚊保护圈 ,导致驱蚊效果大打折扣。

植物产品中 ,美国疾病预防控制中心只推荐过柠檬桉叶油 ,这些贴身驱蚊产品含植物精油、植物成分、化学成分等 ,对于婴幼儿来说 ,可能引起瘙痒、发红等皮肤过敏反应。