

近期“洋辣子”活动频繁

专家提醒:千万别碰! 别揉!

秋季是户外活动的好时节,但不少人在逛公园、爬山或经过绿化带时,会突然感觉皮肤出现针刺样剧痛——你可能招惹到了“洋辣子”!

什么是“洋辣子”

“洋辣子”并非特指某一个物种,而是昆虫纲鳞翅目刺蛾科幼虫的通俗称呼。刺蛾科昆虫在全球广泛分布,截至2025年,全世界已记述种类逾1000种,我国已知264种,不同地区的叫法有所不同,如“吧唧毛”“白刺毛”“绊脚子”“炸辣子”“刺毛虫”等,我国主要分布在华东、华中和华北地区。

“洋辣子”体形扁平,头小可缩入前胸,无腹足,依靠腹部吸盘状结构滑行。其上生有枝刺和毒毛,具有黄、绿、蓝或红绿相间等鲜艳的警戒色。它们食性广泛,常栖息于苹果、梨、海棠等蔷薇科植物,以及梧桐、杨树、柳树、榆树、枣树、核桃等多种林木和果树上。

为什么被“洋辣子”蜇了特别疼

被“洋辣子”蜇到后,接触部位通常会在短时间内出现明显针刺样疼痛和烧灼感,还可能伴有红斑、瘙痒或局部肿胀,犹如被辣椒水灼伤,故民间形象地称其为“洋辣子”。



需要注意的是,被蜇后的疼痛程度与皮肤表现可能并不完全一致,有时皮肤损伤不明显,疼痛却十分强烈,这主要与刺蛾幼虫的防御结构有关:“洋辣子”体表的刺毛或棘刺接触皮肤后,部分细小刺毛可能刺入或残留在皮肤中,并释放毒液,引起机械刺激、神经刺激、局部炎症反应或过敏反应。

不同种类“洋辣子”的毒液成分并不完全相同,症状持续时间也与其种类、接触面积、毒刺数量和个人反应而异,疼痛可持续数分钟至数小时,红斑、瘙痒或肿胀有时可延续数日。

被“洋辣子”蜇伤如何处理

被“洋辣子”蜇伤后,首要任务是尽快去除残留刺毛,避免揉搓,同时按以下方法进行处理。

若虫体仍在皮肤上,应使用镊子或小棍将其移开,不要徒手抓取或挤压。对于残留在皮肤表面的微小刺毛,可将透明胶带或

医用胶布轻贴在接触部位后揭下,每次更换新的胶带重复操作,直至无明显刺毛被粘出。随后用肥皂和流动清水轻柔清洗患处,以清除残留刺毛、毒液和污染物。

若局部疼痛或肿胀明显,可用毛巾包裹冰袋进行间歇冷敷,冰块不要直接接触皮肤。如疼痛、红斑或瘙痒持续或加重,可在医生指导下使用止痛药、抗组胺药或外用抗炎药物。

若毒毛进入眼睛,切勿揉眼,应立即前往眼科就诊,由专业人员检查并将其取出。

若出现全身大片皮疹、口唇或咽喉肿胀、胸闷、气短、喘鸣、呼吸困难、头晕或意识异常,应立即呼叫急救并尽快就医。

每年7~9月是“洋辣子”活动高峰期,台风、暴雨等天气会破坏其栖息环境,导致幼虫大量掉落地面,增加蜇伤风险。因此,在绿化带、果树或已发现虫害的树木附近活动时,建议佩戴帽子并穿长衣长裤;教育儿童不要随意抓取外形鲜艳、体表带毛或带刺的虫子;修剪或处理可能有“洋辣子”栖息的植物时,应佩戴手套,并在操作结束后及时清洗暴露的皮肤和接触过植物的衣物。

中国疾控中心职业卫生所
郎楠 周静

告别腋下异味,科学解决方案来了!

腋臭虽然不算疾病,但会严重影响患者社交与心理健康,那么,腋臭的原因有哪些?又该如何治疗呢?

腋臭的原因

腋臭和日常清洁、卫生习惯没有直接关联,发病的核心根源在于腋下顶泌汗腺(大汗腺)先天发育异常,由遗传、身体构造、菌群环境三重因素共同促成。

1. 汗腺生理构造差异 人体腋下分布两种汗腺,小汗腺遍布全腋下,分泌以水、无机盐为主的稀薄汗液,本身无异味;而大汗腺主要集中在腋窝、乳晕等区域,受性激素调控,分泌液富含脂肪酸、蛋白质、固醇类有机物,浓稠黏腻,是异味生成的原料。部分人群受基因影响,腋下大汗腺数量更多、腺体体积更大、分泌功能亢进,分泌物产量远高于普通人。

2. 体表细菌分解发酵 腋下环境密闭、透气性差,常年温暖潮湿,寄存大量葡萄球菌、棒状杆菌等微生物。大汗腺排出的粘稠分泌物接触皮肤后,体表细菌会对有机物进行分解、酵解,分解后产生短链脂肪酸、氨类等挥发性刺鼻物

质,也就是我们闻到的狐臭味。

3. 遗传因素 腋臭属于常染色体显性遗传病,遗传概率很高。若父母单方患有腋臭,子女患病概率约50%;若父母双方均存在腋臭,子女遗传发病概率可高达70%~80%。

4. 后天因素 春夏气温高、出汗增多,腋下潮湿闷热,会加速细菌繁殖,同时大汗腺分泌更加旺盛,异味会明显加重;熬夜、辛辣饮食、激素波动等,也会加重腋臭异味;青春期激素分泌旺盛,腋臭症状最明显,随着年龄增长,大汗腺会逐渐萎缩,异味会减轻,但不会完全消失。

腋臭的治疗方法

1. 止汗产品 如止汗喷雾、止汗膏、香体露等,优点是操作简单、无创伤,缺点是治标不治本,效果仅能维持几个小时,长期使用易导致暗沉、堵塞毛孔。适合异味轻微、临时应急人群。

2. 注射肉毒素 注射肉毒素可抑制汗腺神经,减少出汗,起到减少异味的作用。优点是微创无痛、随治随走、恢复期短,缺点是维持时间短,仅3~6个月,

需要反复注射,长期多次注射易产生耐药性,复发率极高(80%以上)。适合短期应急人群。

3. 传统手术 通过大面积切除腋下大汗腺组织,起到减少汗液和异味的目的。该方法可彻底祛除汗腺,缺点是创伤大、出血多,术后需包扎静养1~2周,且会留有手术疤痕,造成皮肤牵拉紧绷,存在皮肤坏死、感染、手臂活动受限等风险。适合重度腋臭、能接受疤痕和长恢复期人群。

4. 微创刮吸手术 通过小切口微创刮除、抽吸大汗腺,创口比传统手术小,效果较稳定,但对手术医生技术要求极高,缺点是汗腺清理不干净易复发,且术后有轻微疤痕,恢复期2周左右。适合中重度腋臭、能接受轻微创口人群。

5. 硬化剂注射 微创注射硬化剂,萎缩闭塞大汗腺。优点是无切口、不留疤、效果持久、复发率低,随治随走,不影响工作生活,少数重度腋臭者可能需二次巩固。适合轻中重度腋臭、怕疼怕留疤、不想手术、拒绝反复注射的人群。

益阳市中心医院皮肤科
主任医师 黄玲 通讯员 叶琳

邵阳市中医医院
(国家三级甲等中医医院)
咨询挂号就诊电话: 0739-5277746
24小时急救电话: 0739-5223311
网址: https://www.syszyyy.com/index.php

皮肤擦伤怎么办? 四步处理不留疤

日常生活中,皮肤擦伤十分普遍,但大多数人认为擦伤只是小伤,习惯性地用酒精擦拭、涂抹牙膏、撒止血粉,或长期贴敷创可贴等方法处理。殊不知,这些常见的护理方式,极易引发伤口感染、愈合延迟,甚至遗留难以消退的色素沉着与增生疤痕。下面,我将结合多年临床经验,为大家科普简单、安全、规范的居家擦伤处理方法,有效规避愈合后遗症。

临床上,绝大多数擦伤感染、愈合不良、留疤等问题,都源于护理不当。很多人受伤后首选酒精消毒皮肤破损创面,但酒精刺激性极强,会直接灼伤创面新生的娇嫩肉芽组织,加重伤口疼痛,损伤皮肤修复细胞,延缓创面愈合进程;还有不少年轻人轻信民间偏方,在破损伤口上涂抹牙膏、香灰、各类止血粉末,这类物品未经无菌处理,携带大量细菌,极易造成创面二次污染,引发伤口红肿、渗液、化脓,甚至导致创面加深、愈合延期。此外,长时间贴敷普通创可贴,会让伤口处于闷热潮湿的密闭环境,易滋生细菌、诱发创面湿疹,造成伤口反复渗液、久不愈合。其实,普通浅表擦伤无需复杂医疗手段,居家只需遵循清洁、消毒、保护、观察四步,就能科学处理、高效促进皮肤修复。

第一步,彻底清洁创面 清除污染异物。受伤后第一时间清理伤口污物,优先使用无菌生理盐水持续冲洗3~5分钟,彻底冲净伤口表面的泥沙、灰尘、碎屑等杂质。若无生理盐水,洁净的流动纯净水或凉白开可应急使用。冲洗时动作轻柔,切勿用力揉搓创面,避免造成二次损伤。清洁完成后,用无菌棉签或纱布轻轻蘸干创面及周边皮肤水分。

第二步,温和规范消毒 守护新生组织。创面干燥后,用碘伏均匀涂抹伤口及周边2~3厘米皮肤。碘伏杀菌效果稳定、温和低刺激、安全性高,不会损伤新生上皮组织,是浅表皮肤擦伤的首选消毒剂。切勿用高浓度酒精、双氧水反复冲洗创面,以免破坏健康组织、阻碍伤口愈合。

第三步,分区科学防护 合理包扎养护。面部、躯干等不易摩擦部位的浅表擦伤,消毒后暴露风干,保持干燥透气,助力表皮快速愈合;四肢、关节等活动频繁、易摩擦沾水的部位,可选用透气无菌敷料或水胶体敷料适度包扎,松紧适中,既能隔绝外界细菌入侵,又能保持创面透气,最大程度减少疤痕形成。

第四步,坚持细致观察 做好日常管护。伤口愈合期间保持创面干燥,洗澡时可临时使用防水敷料防护,洗后及时拆除、擦干水汽、重新消毒换药。等待痂皮自然脱落,切忌手动抠抓、撕扯血痂,人为强行脱痂是诱发色素沉着、疤痕增生的主要原因。

需要提醒的是,若创面较大、异物无法彻底清理,伤口出现红肿热痛、流脓渗液等感染症状,或创面3天以上无愈合迹象,以及糖尿病、免疫力低下人群发生皮肤擦伤,需及时就诊,避免发展为慢性难愈性创面。

邵阳市中医医院
国际造口治疗师 唐满娥