可一键标记!“床虱地图”小程序走红

专家提醒:一旦被咬千万别抓,先止痒抗过敏

近日,一款名为“床虱地图”的小程序在社交平台迅速走红,用户可以“一键标记”出现床虱的酒店定位,其他网友打开小程序即可看到。小程序走红的背后,是今年以来持续发酵的“床虱焦虑”。相关专家介绍,床虱主要靠叮咬人吸血,同时其排泄物很容易造成过敏,预防是最好的保护。

扬子晚报/紫牛新闻记者 **吕彦霖**



不少网友遭遇床虱

记者在微信搜索“床虱地图”后看到,首页地图可自行定位不同城市,不同颜色的椭圆形符号分别代表床虱、蟑螂、其他害虫、暂无证据等含义,使用说明中明确标注“信息仅供参考,无法保证绝对真实性”。有用户上传皮肤上布满红点的照片,也有用户未附任何图片,仅留下一句“有床虱”。

实际上在各大社交平台搜索“酒店床虱”,会出现大量“避雷帖”,相关新闻多次登上热搜。记者注意到,社交平台上发帖表示自己出门坐火车或住酒店时被咬一串红肿的网友不在少数,后来发现“罪魁祸首”是一种棕褐色的小虫子——床虱。

专家告诉记者,床虱是昆虫纲、半翅目、臭虫科的无翅昆虫,大都呈红棕色。

南京市第一医院皮肤科副主任、主任医师戴洁介绍,床虱其实不是人们熟悉的“虱子”,而是被俗称为“臭虫”的一种昆虫。“靠寄生人体吸血,‘床虱’主要存在于卫生条件比较差的地方,吸完血离开人体。”

随着小程序的“出圈”,争议也随之而来。部分酒店经营者认为平台上的部分标记内容缺乏客观依据,甚至出现恶意标记的情况。对此团队表示,“现在还可以标记有床虱的酒店,但需用户先提交证据,由人工审核确认后,才能进行标记。”

被叮咬后“特别痒”

床虱成虫也仅5到7毫米,比葡萄籽还小一些。为何如此迷你的小虫却令人害怕?

戴洁表示,床虱主要靠叮咬人吸血,同时其排泄物很容易造成过敏。“这种过敏很多是出现指甲盖大小甚至更大一点的红色丘疹,同时会伴有小水疱,特别痒。”与此同时,床虱虽然不会飞,但会快速爬行,且生命力顽强,可以“不吃不喝”存活数月甚至一年,“因此它很容易躲在不容易发现的地方,比如家具的缝隙、火车卧铺的床铺里等。”

记者注意到,不少被床虱叮咬后的人都反映“非常难受”“一串串的红包很痒”。对此戴洁表示,床虱吸血后的不适本质上是过敏反应,有反应的人占大多数。被叮咬后可点涂炉甘石洗剂止痒,但需要注意不能涂在头发及会阴部。有的人反应较轻,起个红包涂点风油精就好了。但是敏感的人可能会出现水疱,按照过敏治疗通常需要外用激素软膏、口服抗过敏药,有些严重者甚至满背被叮,就需要口服激素或者输液,加强抗过敏和抗炎。

日常生活中如何预防

戴洁说,想要消灭床虱,可采用物理防治、生物防治、化学防治等多种综合防治方法,其中化学防治如使用烟碱类和苯基吡唑类杀虫剂仍是控制臭虫的重要手段。日常生活中,可对床垫、床架、家具、地板以及其他臭虫可能藏身的裂缝和缝隙等重点区域进行吸尘。

需要注意的是,因为床虱会爬行,每次吸尘后都应立即密封吸尘袋并丢弃到室外垃圾桶。如果某些物品(如床垫或沙发)无法彻底清除,可妥善丢弃。对于床上用品,建议热水清洗后用不带蒸汽的熨斗熨烫,“床虱和螨虫不同,螨虫需要60℃高温消灭,床虱45℃就可以杀死。”此外,戴洁建议,如果外出乘坐火车卧铺,可以着长袖长裤,住宾馆可以选择自己带床单被套。

68岁老人骑车摔伤,锁骨两端同时骨折

扬子晚报讯(通讯员 **董庭昌** 记者 **朱鼎兆**)淮安68岁的刘爷爷(化姓)骑车时不慎摔倒后,右肩疼得厉害,胳膊抬不起来,肩膀还鼓起一个包。一家人起初以为只是普通摔伤,可疼痛一直没有减轻,肩部活动也越来越受限,于是赶紧陪他来到淮安八十二医院急诊医学科。检查发现并不是普通单处骨折,而是右侧锁骨近端、远端(即靠近脖子和靠近肩膀的两处)同时发生粉碎性骨折。

据介绍,锁骨远近端同时骨折在临床中十分少见,移位骨块还存在压迫气道的风险,需要尽快评估处理。有研究指出,锁骨两端同时骨折(双极锁骨骨折)约占所有锁骨骨折的2.8%;也有文献回顾发现,有记录的此类病例不足20例。

接诊后,急诊医学科主任石朋文仔细查看刘爷爷的肩部,发现局部隆起明显。靠近脖子那端的骨头位置比较深,旁边就是气管和大血管。面对复杂情况,急诊团队把这次手术当作一次精细的“拆弹”:既要处理粉碎的骨块,又要尽量避开气管、大血管等重要结构。术中,石朋文带领团队先处理靠近脖子一侧的骨折,把碎骨块仔细对回原位,再处理靠近肩膀一侧的骨折。确认位置满意后,仔细止血、逐层缝合。术后,刘爷爷肩膀不再鼓起,呼吸顺畅,气道受压风险解除。在医护人员指导下,刘爷爷逐步活动肩部,恢复顺利并出院。

石朋文提醒,摔倒后若肩部剧痛、胳膊抬不起来、局部明显鼓起,不要因为“还能忍”就反复活动或拖延,应尽早请专业人员评估。对普通人来说,预防摔倒更重要:家中地面保持干燥,夜间起身注意照明,上下台阶扶好扶手,骑车和雨雪天放慢速度。

“逃离”手术台,意外收获十年安稳日子

黑肿腿如何不复发?专家详解“操作指南”

明明最开始就是有点难看的静脉曲张,其他啥感觉都没有,为何到最后却变成了黑肿腿、老烂腿,甚至要手术?南京“奚氏脉管”黑肿腿门诊专家、“奚氏清法”传人、上海中西医结合医院名中医王义成教授指出,关键是治愈了没做好“防复发”,具体可这样做。

一次“逃离”,换来10年“好日子”

有这样一个病例:静脉曲张20多年后,出现了痒、黑、肿、痛,痒痛厉害时,整夜没法睡,腿上皮肤胀裂的像渔网,一脱裤子就掉皮屑,挠出很多小破口。四处求医却没啥效果,还被告知可能变成“老烂腿”,建议手术。但在签完手术同意书,就等第二天上手术台的最后一刻,患者“溜”了,后来找到“奚氏脉管”黑肿腿门诊求助。

通过视、触、叩、听、闻,感受皮温,检查肿胀程度,王义成教授手诊确认其腿是“静脉曲张炎变综合征”,手术无法解决静脉功能问题。经过“奚氏清法”修复血管功能后,患者腿部消肿止痛,皮肤好转。如今10年过去了,定期来复查、保养,患者腿部依然很好,可谓一次“逃跑”,换来十年安稳日子。

防复发是根本,“奚氏清法”有办法

“这个老患者自己治好了,遇到亲朋好友静脉曲张、黑肿腿什么的,马上就推荐找‘奚氏脉管’!”王义成还透露,这个患者能如此,全因“防复发”做得好。

他表示,静脉曲张、老烂腿等多为“胫肿”,是静脉功能出问题,引发血管淤堵,血流不畅,导致静脉高压,加上血液中炎症因子影响,使腿部皮肤发黑、发硬、红肿痒痛接踵而至。

“简单消炎无效甚至越来越严重。要先修复静脉功能,把静脉高压降下来,再清血化淤,消除炎症,创面才能长好!”与此同时,愈后还要做好防复发。

王义成解释:人腿如同汽车,定期保养才能跑得长久,否则等到渗水、溃破了,就要“大修”了。他提醒,腿部出现红肿痛,挂水10多天不消肿,就要“保养”了,否则拖到“溃烂”就晚了。

健康提醒

“久坐”+“码字”怎么坐不容易累

身体不离椅子、眼睛不离屏幕、手不离键盘的职场“久坐族”,一天工作下来,往往脖子僵硬、腰背酸痛、手腕发麻。大多数人把这归咎于“累”了。但专家提醒:或许这是身体在提醒坐得时间太长,码字姿势不够科学。

久坐+坐姿不对,全身“买单”

郑州大学第一附属医院骨科主任医师张翼说,久坐不动加上姿势不对,是腰背酸痛等身体不适的常见原因。久坐是一种静态负荷——身体长时间保持一个姿势,血液循环、肌肉、脊柱、代谢持续受压,日积月累,问题便接踵而至。“坐下时腰椎承受的压力是站立的1.5倍,若还弓背或者瘫坐,压力可接近2至3倍。”张翼说,椎间盘长期被不均匀挤压,腰痛和腿麻的风险会增加。久坐时腿部肌肉几乎不收缩,下肢血液回流变差,小腿容易酸胀、水肿,长期如此会增加下肢静脉曲张的风险。

久坐的危害,往往因码字姿势不当被放大。显示器过低,人会不自觉低头、伸脖子,颈椎正常的生理曲度逐渐变直甚至反弓,颈肩肌肉持续紧张,头痛、头晕、手臂发麻等情况也会随之出现。双手长期放在键盘上,含胸、肩膀前扣,还容易形成圆肩驼背。手腕长时间以不自然的姿势弯曲使用鼠标键盘,腕管内压力升高,初期或许只是手指麻木、僵硬,长此以往,手部不适可能逐渐加重。

打破静态,让身体动起来

“预防久坐危害,核心是打破‘静态’。”张翼建议,可参考“20-20-20”法则:每工作20分钟,抬头看20英尺(约6米)外的物体20秒。在此基础上,每小时起身活动3至5分钟,不要连续坐超过50分钟。起身接水、站立接打电话、原地踏步、窗边远眺,都是简单可行的方式。另外,手腕也需要经常活动。

“‘视线平,腰背挺,手肘垂,脚落地’可以作为‘码字族’的四句口诀。”张翼还提醒,瘫坐、窝进椅子、弯腰凑近屏幕、长期跷二郎腿等姿势都应尽量避免。**新华社**

南京建邺易可中医门诊
诊疗范围:中医科
咨询电话:025-52687099
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站台旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)