



## 泳後痕癢 Swimmer's Itch

### 甚麼是泳後痕癢？

泳後痕癢（Swimmer's itch）是一種有搔癢感的短暫性皮炎，由一種名為血吸蟲（schistosomes，英文讀音 shiss-toe-soams）的形態如小蟲般的寄生蟲引起。血吸蟲在其整個生命週期裡均寄居在水螺體內，以及水生哺乳動物、鴨子或其他水禽的血液內。血吸蟲的幼蟲在其生命週期內會離開水螺，遊至水面附近，尋找鳥類和哺乳動物作為寄主。

### 我為甚麼會出現泳後痕癢？

當您在水中游泳或戲水時，血吸蟲的幼蟲有時會誤把您當作寄主而爬到您的皮膚上。然後，幼蟲會潛入皮下。然而，這些幼蟲無法在人類身上寄居生存，潛入皮下後便幾乎立即死亡。出現泳後痕癢，只是因為您的身體對這些細小的幼蟲產生反應。

泳後痕癢不會在人與人之間傳播。

### 在何處會發現這些寄生蟲？

在溫暖的夏季，卑詩省的許多湖泊、池塘和海岸水域常發現這些寄生蟲。幼蟲則更多地漂浮在湖泊或其他水體的表面或岸邊。

雖然並不普遍，但卑詩省某些海灘也曾報告出現泳後痕癢的個案。

### 哪些人出現泳後痕癢的機率比較高？

在湖泊和池塘淺水區戲水的幼童，較易出現泳後痕癢，因為：

- 他們在戲水時身上始終是濕的，不會抹乾皮膚。
- 他們通常在岸邊玩耍，而岸邊正是寄生蟲聚居之地。

- 幼童的皮膚與成人相比更為敏感。

### 如何避免泳後痕癢？

除非您不去湖泊、池塘或沙灘這些地方，否則便不可能完全避免出現泳後痕癢。然而，您仍可以採取一些預防措施：

- 進入任何湖泊、池塘或沙灘前，可向附近一帶的其他訪客、當地衛生官員或公園管理人員詢問水體狀況。
- 留意公共沙灘、湖泊和野餐區域是否張貼告示，警示該區域有泳後痕癢的情況出現。並不是所有的沙灘都會就泳後痕癢張貼警示。如果您不確定水質是否安全，應避開水草繁生的水域，因為這些水域的植物周圍可能有較多水螺或幼蟲出沒。
- 從步棧道或碼頭下水，可能會降低您接觸到寄生蟲的風險，因為幼蟲通常會在岸邊聚居。您應確保步棧道或碼頭附近的水域已被批准可以安全游泳，不要貿然跳入不明情況的水域。如需瞭解有關安全游泳和預防溺水的資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #39 游泳安全須知](#) 或訪問救生協會（Lifesaving Society）的網站 [www.lifesaving.bc.ca](http://www.lifesaving.bc.ca)。
- 入水前應塗抹防水的防曬產品，這樣做或可減少進入皮下的幼蟲數量。
- 出水後立即用毛巾擦乾身體。如有可能，最好先淋浴，再立即擦乾身體。不過，淋浴無法沖掉已經進入皮下的幼蟲。

### 泳後痕癢有哪些症狀？

泳後痕癢的症狀由輕微的皮膚搔癢至極為嚴重的搔癢紅疹不等。抓撓可導致劇痛和皮膚腫脹，或引起皮膚感染。症狀輕重取決於進入皮下的幼蟲數量，以及您的皮膚對這些幼

蟲的敏感程度。如果重複接觸幼蟲，症狀一般會更嚴重。

在您開始擦乾身體和幼蟲開始鑽入皮下時，您可能會感到輕微刺痛。接著，皮膚上會出現針尖大小的紅點，這些紅點在數小時內會變成較大的紅疹。隨著紅點不斷變大，起初的輕微刺痛感也會變成劇烈的搔癢。

### 症狀會持續多久？

感染後的 12 小時內可能會出現皮疹。對寄生蟲的反應可能會持續 2-5 天，而症狀最長可持續 2 週。

反覆感染的症狀一般會更為嚴重，因為感染者的身體會對幼蟲更為敏感，導致每次反應更加強烈。

### 如何治療泳後痕癢？

您可以採取多種步驟緩解搔癢感。可向醫護人員詢問適合您的治療方法。

常見的治療方法和建議包括：

- 塗上普通的爐甘石乳液（calamine lotion）。
- 服抗組胺劑（antihistamines）。若要給兒童服用，應先諮詢醫護人員（例如您當地的藥劑師、家庭醫師或 HealthLink BC）。抗組胺劑可能會使幼童困倦，或刺激他們的神經系統，使其過於活躍。

- 在加入 3 湯匙（tablespoon）小蘇打的淺量溫水中泡澡。
- 在泡澡水中加入膠質燕麥粉。
- 冷敷。
- 不要抓撓患處，過度抓撓可能會引起皮疹感染。

### 泳後痕癢危險嗎？

皮疹和搔癢感讓人非常苦惱，對幼童來說更是如此，但泳後痕癢不會構成嚴重危險。不過，如因過度抓撓患處而導致皮膚感染，您應前往就醫。

### 更多資訊

如需瞭解有關泳後痕癢的更多資訊，請參閱環境廳的宣傳冊，網址：

[www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality)