

泳後痕癢 Swimmer's Itch

甚麼是泳後痕癢？

泳後痕癢是一種過敏性皮炎，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（稱為「尾蚴」）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？

如果您游泳或戲水的水體中存在血吸蟲的幼蟲，這些幼蟲便可能會鑽入您的皮下。然而，這些幼蟲無法在人類身上寄居生存，鑽入皮下後幾乎立即死亡。出現泳後痕癢，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。

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淡水和海灘水體的表面或岸邊。

加拿大各地（包括卑詩省）和美國北部都有泳後痕癢的病例報告。

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，而岸邊正是血吸蟲及其幼蟲的聚居之地
- 幼童的皮膚相較成人更為敏感

如何避免泳後痕癢？

除非您不接觸任何水體，否則便不可能完全避免泳後痕癢。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。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
- 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

泳後痕癢有何症狀？

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（calamine）乳液
- 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。