

不要成為「人體捕蚊燈」 防蚊液的選擇

選購防蚊液時，應根據使用情境與對象需求做出選擇。戶外活動：建議選擇含有 DEET 的防蚊液……日常生活：可選擇含天然成分的防蚊液……

撰稿者：許馨丰・松德院區總藥師



炎熱高溫的夏天，提供蚊蟲活躍的有利條件。無論是戶外活動、郊遊或露營，蚊子幾乎無所不在，可說是夏日活動裡的「不速之客」。對於蚊蟲叮咬特別敏感或過敏體質的人來說，叮咬可能引發紅腫、瘙癢、刺痛等症狀，甚至演變成嚴重過敏反應，因此選擇一款合適的防蚊液，成了不可忽視的重要課題。

防蚊液的主要成分

防蚊液的效力，關鍵在於其中的有效成分。市售的防蚊配方大致可分為兩類：化學成分與天然植物萃取成分。

化學成分：

最常見的是 DEET (N,N-二乙基-3-甲基苯胺)，其防蚊效果已被科學研究廣泛證實，可提供長時間的保護，適合戶外活動使用。除此之外 Picaridin 與 IR3535 (伊維斯) 亦為常見成分，具有與 DEET 相似的驅蚊效果。這類成分通常效力較強、持久性高，但對皮膚較敏感者或孩童使用時須注意濃度與使用方式。

天然成分：

如檸檬尤加利油、薄荷油、薰衣草油等植物萃取，屬於相對溫和的選擇，對肌膚刺激性低，適合對化學成分過敏或偏好天然產品的人。雖然防蚊效果可能較短暫，但若適當補充使用，仍能提供基本保護。

如何挑選合適的防蚊液？

選購防蚊液時，應根據使用情境與對象需求做出選擇。

戶外活動：

若計畫長時間在戶外，特別是前往蚊蟲密集地區（如山林、水邊、沼澤地帶等），建議選擇含有 DEET 的防蚊液，濃度約為 10% ~ 30% 者可提供 4 至 8 小時的保護。濃度越高，效果越久，但也可能增加皮膚刺激風險，使用時應避免塗抹於破皮或敏感部位，並遵守建議使用頻率。

日常生活：

若僅在家中、社區短時間外出等較低風險環境，可選擇含天然成分的防蚊液，

雖效力較短，但刺激性低，適合重複使用，尤其適合敏感肌膚族群。

兒童使用：

嬰幼兒皮膚嬌嫩，選擇上需格外謹慎。六個月以下嬰兒不建議使用含化學成分的防蚊產品，可改用物理防護（如蚊帳、遮蓋衣物）或天然植物精油。六個月以上幼童可選擇 DEET 濃度低於 30% 的產品，使用時須避免接觸手掌、口唇與眼周部位，防止誤食或刺激。

防蚊液使用注意事項

即使選對產品，若使用方式不當，也可能削弱防蚊效果或增加不良反應風險，以下幾點使用原則請特別留意：

- 避免長時間連續使用：尤其含 DEET 成分的防蚊液，不宜在同一皮膚區域重複多次塗抹，以免造成刺激或過敏反應。若出現紅腫、瘙癢等異常症狀，應立即停止使用並清洗。
- 適量均勻塗抹：防蚊液應薄薄一層均勻塗抹於裸露皮膚，無需過量使用。避免塗抹於衣物下方、黏膜、開放性傷口或眼口周圍。
- 使用後要清潔：回到室內後應以清水與中性皂徹底清洗塗抹部位，減少化學成分長時間附著於皮膚造成刺激或吸收風險。

- 避免接觸食物：防蚊液中的成分可能污染食物，使用後應洗手，避免直接觸摸食物或進食。

防蚊液以外的防護選擇

除了防蚊液外，可搭配其他物理防蚊來提高保護力，例如：穿著淺色、長袖長褲，減少皮膚裸露面積。使用蚊帳或戶外防蚊紗網。安裝電蚊拍、超音波驅蚊器等設備。持環境乾燥，避免積水成為蚊蟲孳生地。這些方法特別適合對防蚊液成分過敏或不喜歡化學產品的族群，亦能作為額外的輔助防護。

夏季是蚊蟲活躍的季節，防蚊工作不可輕忽。正確選擇與使用能有效減少蚊蟲叮咬所帶來的不適與感染風險。無論是日常生活還是戶外探險，根據個人需求與場合選擇合適產品，搭配正確的使用方式與其他防蚊措施，就能在享受陽光與自然的同時，遠離蚊蟲干擾，不再成為「人體捕蚊燈」。



參考資料：
衛生福利部疾病管制署 - 防蚊篇
<https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/7EK9XTR8z3bCHI-ovNluEw>