

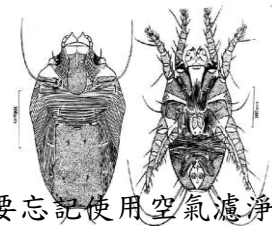
塵蟎的預防

一、 什麼是塵蟎

塵蟎是居家常見的一種微小生物，成蟲大小為 0.3 公釐，有八隻腳，腳底帶有吸盤，很容易吸附在棉與毛質衣服、棉被及地毯上。它喜好在溫暖、潮濕的環境繁衍，以人類或動物身上脫落的皮屑為食物；家中的彈簧床墊為其主要寄居之處，塵蟎及其排泄物是引起人類過敏的主要物質，誘發小兒氣喘體質發作最重要的過敏原，仍以家塵中的塵蟎為最多，約佔 90% 以上。生活起居方面，遠離過敏原是非常有效的方法，最重要的是控制環境。

二、 塵蟎的預防

1. 降低與塵蟎過敏原的接觸：減少毛及稻草製品的使用，如地毯、沙發床墊、榻榻米。
2. 對塵蟎具有嚴重過敏的病童，家庭最好將全家所有的房間彈簧床移除或以防蟎床套或塑膠套包裹彈簧床墊、椰絲及海棉墊。
3. 最好全家改睡木板床或是地板上墊以韻律操用的塑膠拼墊。
4. 使用太空被、涼被或絲被；不可使用浴巾被、毛毯或厚重的棉被，建議以防蟎被套套住再使用。
5. 去除地毯、布製傢俱或娃娃
6. 每週以 55°C 熱水清洗一次外蓋寢具，如床單等。
7. 有使用防蟎床套者，此床套須一年至少清洗三次至四次。
8. 避免使用厚重窗簾布，以直立式百葉窗或塑膠遮板代替。
9. 避免放置錦旗類，懸掛絲製品飾物及其它易堆積灰塵的東西。
10. 毛衣、棉被在使用前或儲藏前都應清洗乾淨。整理床單及衣櫃不要忘記使用空氣濾淨器，最重要的是室內佈置儘量簡單，睡覺時不要在床上玩或打枕頭仗。
11. 因塵蟎的最佳生長濕度為 75~80%，在相對濕度 50% 以下無法生長，故可使用除濕機將室內濕度控制於 50% 以下，以減緩塵蟎數量的增加。
12. 家中不建議養貓、狗等有毛寵物。
13. 使用有 HEPA 系統的空氣濾淨機或使用可濾淨過敏原的吸塵器
14. 避免接觸異味，如二手煙，煤煙味、廢氣味、油漆味等。
15. 清洗鼻孔可以減輕過敏症狀：因為鼻腔黏膜是塵蟎排泄物聚集的地方，由於過敏原會引起鼻子過敏，因此，把黏在鼻腔的過敏原以生理食鹽水洗掉，就可以減輕過敏反應。
16. 經常保持適度的運動及體力，儘量避免過度疲累，減少感冒及服用維他命 B 群也有幫助。
- 17. 保持家裡清潔、乾淨是減少塵蟎生長的唯一方法。**



參考資料:居家防蟎防治手冊(2010)。行政院衛生署。

護理部 編印

諮詢電話 22490088 轉 1111

臺北醫學大學·部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印