



擊退塵蟎大作戰

什麼是塵蟎？

塵蟎是一種有八條腿的微小生物，與蜘蛛有親戚關係，但小得肉眼不可見，需要借助顯微鏡。

塵蟎是需要依靠吸收空氣內的水份來維持生命，因此，**濕度與氣溫**對塵蟎滋生可謂非常重要，當室內溫度達25度，濕度達55%—75%時，是塵蟎滋生的最佳環境，在這情況下，塵蟎由卵到成年期約15日。

塵蟎排泄物內的酵素含有極高致敏原，可溶解人體皮膚層或黏膜表層的蛋白質，滲透入黏膜或皮膚內導致敏感。當我們接觸到塵蟎的排泄物，就可能引發一連串過敏反應，包括**過敏性鼻炎、過敏性哮喘和濕疹**等。



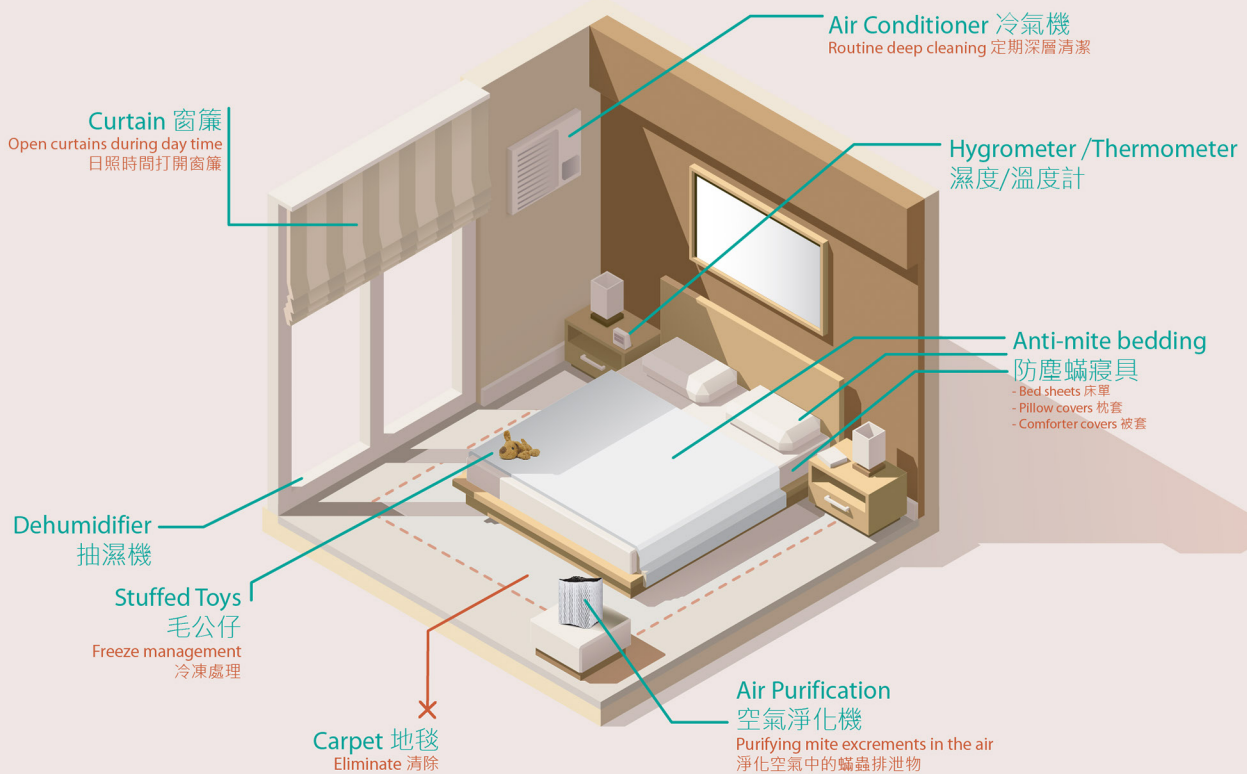
塵蟎藏在家中什麼地方？

由於塵蟎靠食人類皮屑維生，床就是牠們的最佳居住地。塵蟎多見於床褥和被褥，因我們睡覺時會留下汗水和皮屑。塵蟎亦可能寄居在地氈、公仔、布窗簾和布造傢俬等地方。



如何清除家中塵蟎？

一般殺蟲水對塵蟎不能產生效用，而且要完全除去家中的塵蟎也是不可能的，因為**塵蟎可透過空氣飄進我們家**。但我們仍可透過以下幾個習慣減低塵蟎的數目，舒緩敏感問題。



防塵蟎睡房示意圖

1 保持家居清潔

塵埃可能藏有塵蟎的排泄物，每週至少抹塵和以具隔塵蟎功能的吸塵機吸塵一次有助減少致敏原；避免選用布造傢俬，皮造傢俬是較佳的選擇；儘量不要使用地氈，如無法避免使用地氈，應多吸塵，並經常用 60°C 的水清洗，減少依附的人體死皮和腳汗，破壞塵蟎的生存環境。

3 妥善處理家居內的物件

塵蟎喜歡在毛公仔寄居。將毛公仔放進膠袋，並在冰格冷藏 24 小時以上可殺死塵蟎，再根據玩具標籤清洗，可移除塵蟎的排泄物。需定期進行（2 至 3 個月一次）。移除不必要的裝飾、物件、毛公仔及玩具等，或把它們放進箱或有門的櫃內，以免蓋塵。

5 善用抽濕機

潮濕的環境有利塵蟎生存，濕度達 55%-75%，是塵蟎滋生的最佳環境。因此，利用抽濕機保持家居濕度在 55% 以下，有助減慢塵蟎生長繁殖。

2 使用防塵蟎寢具

睡房是塵蟎的溫床，使用防塵蟎寢具是減少塵蟎重要的一步。宜選用編織密度比塵蟎及其排泄物的體積較少的防塵蟎寢具，以阻隔塵蟎；選用人造枕頭和被褥會較合羽毛的較易清洗，且較難藏有塵蟎。

4 日照時間打開窗簾

在日間打開窗及窗簾，有助空氣流通，減低濕度，減少家居環境對塵蟎的吸引力；以百葉簾取代布窗簾，或經常清洗布窗簾。

6 善用空氣淨化機

濾網符合 HEPA 標準的空氣淨化機有助清除空氣中的塵蟎排泄物，減少致敏原。

以上資訊只供參考，市民最好先諮詢醫生，診斷塵蟎是否令過敏惡化的主因。如非塵蟎過敏，採取嚴厲的方案杜絕塵蟎不一定有效減輕過敏病情。擊退過敏，還需對症下藥。