

塵蹣的環境控制

- 一、塵蹣是由居家中所發現的一種微小生物，為蜘蛛的親戚，他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，塵蹣及其排泄物是引發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約佔 90% 以上，控制環境整潔是遠離過敏原是非常有效的防治辦法。
- 二、對塵蹣具有嚴重過敏的病童，最好全家所有房間的彈簧床全部移除，或以防蹣床套包裹彈簧床墊草蓆榻榻米椰絲墊及海綿墊。
- 三、全家最好改睡木板床、水床、氣墊床，或是地板上墊以韻律操用的塑膠拼墊，使用太空被、睡袋、涼被或蠶絲被，不可使用浴巾被、毛毯、羊毛被、羽毛被或厚重的棉被，否則需以防蹣被套套之。
- 四、去除地毯佈置家具、充填玩具、絨毛娃娃或布娃娃。
- 五、每週清洗外蓋寢具、床單、床罩、枕頭套等，以攝氏 55 度熱水浸泡 10 分鐘後清洗。
- 六、使用防蹣床套者，此床套需一年至少清洗 3~4 次。
- 七、避免使用厚重窗簾布，以直立式百葉窗或塑膠遮板代替。
- 八、避免放置錦旗類懸掛絲節製品、飾物及其他易堆積灰塵的東西。
- 九、衣服放衣櫃內並關好櫃門。
- 十、因塵蹣的最佳生長溼度為 75%~80%，在相對溼度 50% 以下無法生長，故可使用除濕機將室內溫度控制於 60% 以下，以減緩塵蹣數量的增加。
- 十一、使用有 HEPA 系統的空氣濾淨機，或使用可過濾過敏原的吸塵器。
- 十二、家中不養貓狗等有毛寵物。
- 十三、不吸二手菸、不接觸煤煙味、油漆味等。



新泰綜合醫院 關心您！