



塵蟎過敏

根據衛生署統計，台灣地區氣喘兒居亞洲之冠，其中 90% 起因於塵蟎過敏所引發。塵蟎過敏常見的症狀有習慣性清晨打噴嚏、流鼻水、鼻塞、咳嗽、過敏性鼻炎、氣喘、過敏性結膜炎及異位性皮膚炎。

一、塵蟎是什麼？

雖然家中有許多物質會引起過敏，但最重要的過敏原來自塵蟎。塵蟎是由居家中所發現的一種常見過敏原，必須由顯微鏡才能觀察到的微小生物，樣似昆蟲，它喜好在溫暖、潮濕的環境中繁衍，最喜歡生長在床墊、地毯及填塞式傢俱內，並以人類脫落的皮屑及貓狗的皮屑為食。塵蟎其排泄物、唾液、生殖道分泌物和屍體是引起人類過敏的主要物質。

二、塵蟎生長在何處？

家中的床墊是塵蟎的最大來源，因為床墊是提供溫暖、潮濕及食物來源的最佳環境。平均每個彈簧床墊內含數百萬隻塵蟎，塵蟎亦大量存在於枕頭、毛毯、地毯、填塞式傢俱、窗簾及類似織品內。

三、該如何來控制塵蟎？

若對塵蟎過敏的病人能做好環境控制，將家中臥室的塵蟎降至最低，則過敏症可大幅改善，其用藥量也可大幅降低。因為一般人每天約 1/3 時間在臥室，而臥室是塵蟎的最大寄生地點，所以床墊、棉被及枕頭皆需用防蟎枕、被及床套包覆起來。

四、居家環境塵蟎的控制：

由於臥室及客廳是居家生活中佔據時間最多的地方，同時也是塵蟎生長的主要場所。許多研究歸納下列做法，可大幅降低過敏程度：

- (一)將枕頭套入防蟎枕套內，拉緊拉鍊後使用。
- (二)將床墊被子套入防蟎床/被套內，扣緊拉鍊後使用（同一房間內的床及棉被需同時包覆）。
- (三)每兩週以約 55°C 熱水清洗一次外蓋寢具（毛毯、床單、枕頭套、被單），避免使用厚重及毛料毯子，防蟎套只需一年洗一次至兩次即可。

- (四) 拿掉地毯，或定期噴灑除蟎劑。
- (五) 將空調出風口以過濾網蓋住或以電暖氣取代。
- (六) 移除厚重窗簾布，以百葉窗或塑膠遮板代替，若必須使用窗簾，需常清洗或定期噴灑除蟎劑。
- (七) 以木製品、皮革製品或塑膠製品代替填塞式傢俱。
- (八) 空氣濾淨機能去除空氣中的過敏原，一般普通型家用空氣濾淨機不具此種功效，請選用適合房間大小的機型，最好每小時能更換 6 次。
- (九) 使用冷氣機可避免高溫及潮濕，防止塵蟎的大量繁殖，在出風口處加裝聚酯類空氣過濾網膜，可幫助空氣中過敏原的去除。
- (十) 避免放置絨毛玩具錦旗類、懸掛絲緞製品飾物及其他易堆積灰塵的東西。選購填充式玩具必須能以洗衣機洗者為佳。
- (十一) 以除蟎抹布擦拭抽屜及櫃子，打掃時戴上防蟎口罩。
- (十二) 使用除濕機，控制溼度指標在 50% 以下，塵蟎最佳生長溼度 75-80% ，在相對溼度 50% 以下無法生長。
- (十三) 衣服放在衣櫃內，關好櫃門。
- (十四) 使用可過濾過敏原的 HEPA 除蟎吸塵機以降低過敏原的釋出。
- (十五) 避免飼養貓狗等寵物。

參考資料

- 高峻凱(2018)·減少塵蟎過敏原 有效降低過敏疾病·彰基院訊，35(1)，8-9。
- 蔡肇基(2020)·塵蟎-台灣過敏氣喘的狠角色·台灣氣喘衛教學會會刊，43，P57。