

## 維護居家清潔就是防治塵蟎的最佳利器

塵蟎是一種讓我們肉眼看不到的微小動物，繁殖力強、喜歡生活在潮濕溫暖的環境中，所以生活中幾乎可說是無所不在。臨床醫學證實塵蟎為常見的過敏原，對於某些特殊體質的人，會引起鼻塞、流鼻涕、一早起床習慣性的連續打噴嚏、咳嗽、氣喘、眼睛發紅（過敏性結膜炎）、皮膚癢（異位性皮膚炎）等症狀。

市面上有些標榜防蟎抗菌洗衣精裡面添加了環境用藥或是醫療用途的殺菌劑，像是三氯沙（triclosan）、腐絕（thiabendazole）等物質，可能會危害人體健康，甚至造成環境汙染，其實不必糾結在「抗菌」這兩個字上，選擇一般的洗衣精就能達到清潔及防治塵蟎的效果。

塵蟎分布普遍，有時即便家中已清潔得很乾淨，它還是會隨著所穿的衣物從其他有塵蟎生長的地方帶回，所以很難完全自家中絕跡，倘若能經常採取以下的防治措施，就能有效的降低居家塵蟎密度，保護自身及家人的健康。

1. 環境管理：家具或擺飾盡量選擇木製、塑膠或合成纖維等材質，避免使用塵蟎最愛的皮毛、羽毛、棉絮、表面有長毛的製品。移除家中地毯，勿使用容易堆積灰塵的厚重布製品，改採表面光滑的木製地板或地磚。
2. 物理防治法：枕套、棉被套、床單、絨毛玩具等應每 1-2 週以大於 55°C 的溫水清洗，在豔陽天時可以將被褥、枕頭內胆、榻榻米放在陽光下曝曬，梅雨季節時可將上述家居物品用烘被機或除溼機保持其乾燥狀態，被褥及床墊則可用吸塵器以協助清除其皮屑。
3. 化學防治法：榻榻米或是寵物休憩區可以噴灑除蟲菊精、室內使用水煙殺蟲劑，半小時後用吸塵器清除毛髮、皮屑以及積塵；也可將吸塵器內的集塵袋先噴上除蟲菊精或是殺蟲劑，就可同時達到消除塵蟎又能清潔環境的雙重效果。

臺灣的氣候既溫暖又潮濕，久未清洗的棉被衣物對於塵蟎而言是最舒適的生存環境，再加上人體平時脫落的皮屑、毛髮等等都是塵蟎最喜歡的食物，家中若總是這樣的狀況實在很難杜絕塵蟎，所以平時勤打掃，保持清潔與乾燥，就是防治塵蟎的最佳利器。

口述／資料提供：臺大醫學院毒理學研究所副教授暨腎臟科主治醫師 姜至剛

採訪／撰稿：公共事務室護理師 陳佳凌