

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。



睡眠佔了人生三分之一時間，充足的睡眠更是維持健康所必需的。然而，你有否試過回到家中，想躺在床上好好休息時，卻忽然打噴嚏或皮膚痕癢呢？這可能代表你的床上已布滿可排出致敏物質的塵蟎，體質敏感人士必須加以防範。

拒與塵蟎同眠 首要睡房清潔

甚麼是塵蟎？

塵蟎是肉眼不能看見的微小動物，大小約100-400微米。在生物分類學中，牠屬於蛛形綱（Arachnida），是蜘蛛和蝎子的親戚。與蜘蛛和蝎子不同，塵蟎不會螫咬人，所以即使四周有塵蟎，也不會警覺。令人關注的是，塵蟎的排泄物、分泌物、蟲卵以致其屍骸碎片，都含有可致敏的蛋白質。體質敏感人士的皮膚接觸到這些物質，可以引起哮喘、打噴嚏、流鼻水、鼻塞、咳嗽、眼紅、皮膚痕癢等症狀，輕重因人而異。若床鋪被褥和枕頭等物品不常清理，便有機會布滿塵蟎。



無論是塵蟎的排泄物、分泌物、蟲卵或屍骸碎片，都極小及輕，若拍打枕頭或被鋪令塵蟎彈入空氣中，牠便可懸浮一段時間才降落地面上，待人吸氣時可能被吸進呼吸道。

注意保持房間清潔及乾爽

一般睡房中的物品，例如枕頭、枕頭布、枕頭袋、床單、床墊、被褥以至地氈等，都是塵蟎寄居的理想地方，因為這些物品除了保暖和保濕外，還殘留着使用者每天脫落的皮屑，供塵蟎食用。如果房間不夠通風且潮濕，床鋪被褥等物品滋生的霉菌，也可成為塵蟎的食物。

ANTI-MITE, ANTI BACTERIAL
防蟎抗菌

Non allergenic.
不會對呼吸道引起敏感。

有枕頭聲稱有防塵蟎功效。

減少塵蟎的策略

由於塵蟎細小和分布廣泛，要完全清除十分困難，不過適當的策略可減少塵蟎的數目。

阻隔塵蟎入侵枕頭內：有研究顯示，微孔細密的枕頭套能阻礙塵蟎進入枕頭內藏身，因此使用適當的枕頭套，除了令塵蟎較難進入枕頭內，也便於拆出來清洗表面附有的塵蟎及其排泄物，保持衛生。

主動出擊，清掉塵蟎：每隔一至兩星期以高於55°C的熱水清洗枕頭套、被套及床單等物品，曬乾後才再使用。除可殺滅塵蟎及清除其排泄物外，還可清除枕頭套上的皮屑，減少塵蟎的食物供應。

減少塵蟎的寄居地：最好不要在床上放置毛公仔，或使用厚重的窗簾布和長毛的地氈。若不用時，應以膠袋包好，以免積塵。

控制房間的濕度：香港位處亞熱帶而且近海，濕度高的日子比乾燥日子多，很難將濕度降至不利塵蟎生長的50%或以下，但在潮濕的日子可用抽濕機盡量減低房間的濕度，以減低塵蟎生存的可能性，亦可避免霉菌滋生。在較乾燥而寒冷的秋冬日子，亦應打開窗戶以保持睡房空氣流通。

其他有用方法

◆ 使用適合的吸塵機例如備有高效能空氣過濾網（HEPA）的款式，來吸走床褥上的塵埃。

◆ 以濕布而非乾布抹家具例如床頭板，能減少塵埃及塵蟎等散布到空氣中飄浮。

◆ 以皮套或膠套來覆蓋椅的表面。

◆ 若家居環境許可的話，在陽光好的日子，將床鋪被褥及地氈等物品放在陽光下曬晾超過3小時，有助殺滅塵蟎。