

氣喘保健系列－塵蟎控制

根據調查顯示，在氣喘病人中，有 90 % 對塵蟎會產生過敏反應，而塵蟎是家塵的成份之一，因此家塵是引起過敏症狀的重要因素，儘量減少居家的家塵量，做好環境控制，就能減低過敏症狀。

一、減少塵蟎量及環境控制

(一)減少塵蟎量

使用除濕機或冷氣來降低室內溼度，控制室溫 24°C，濕度 60% 以下，且過濾網須經常清洗。

(二)環境控制

- 1.每週以 55°C 熱水清洗床單、枕頭套；更換被單、枕套時戴口罩，減少棉絮接觸，且在陽光下曝曬。
- 2.將衣物、不常用的物品、玩具，放在櫃內並關好櫃門。
- 3.定期清掃，在清掃時戴口罩，減少灰塵的接觸，並以濕抹布擦拭傢俱、地板。
- 4.選購填充式玩具必須能以洗衣機清洗者為佳，且時常清洗。



二、總結

減少塵蟎量及環境控制可有效預防塵蟎過敏，減輕氣喘症狀。

什麼是塵蟎？



塵蟎是一種微小生物，其排泄物及塵蟎屍體是引起人類過敏的主要物質。

塵蟎生長在何處？



塵蟎喜好在溫暖、潮濕的環境繁殖，溫度 25°C 以上，濕度 75~80% 為最適合的生長環境，如：床墊、枕頭、毛毯、地毯、填充式布偶、傢俱及窗簾。

寢具選擇



可用：太空材質、尼龍材質、蠶絲材質
避免使用：羽毛材質、絨毛材質、木棉材質

寢具選擇



可用：百葉窗、塑膠窗簾
避免使用：厚重窗簾、地毯、草蓆、榻榻米

資料來源

台灣兒童過敏氣喘免疫及風濕病醫學會（2023）・2023 年台灣兒童氣喘衛教指引・台灣氣喘衛教學會。

古等（2022）・2022 年台灣成人氣喘臨床照護指引・台灣胸腔暨重症加護醫學會。