

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℃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。

什麼是塵螨?



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。

塵螨生長在何處?



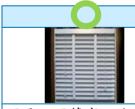
塵螨喜好在溫暖、潮濕的環境繁殖,溫度 25℃以上,濕度 75~80%為最適合的生長環境,如:床墊、枕頭、毛毯、地毯、填塞式布偶、像俱及窗簾。

寢具選擇





可用:太空材質、尼龍 避免使用:羽毛材質、 材質、蠶絲材質 絨毛材質、木棉材質



寢具選擇

可用:百葉窗、塑膠窗 避免使用:厚重窗簾、 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。

院址:600 嘉義市忠孝路 539 號 網址: www.cych.org.tw 諮詢服務電話:05-2765041 社區護理室:轉6159、6158 社區健康部 社區護理室制訂/護理指導組審閱

編號 H011 修訂日期: 2025 年 04 月 09 日