

趕絕塵蟎 身痕拜拜

塵蟎，首要還是先從生活細節入手，不再「蟎」天過海。雖有不少聲稱具備防蟎功效的家居用品，但要徹底趕絕塵蟎，無處不在的家居塵蟎更是當中最主要致敏原因。市面上市節，特別容易「周身痕」，令人苦不堪言。除了天氣誘發致敏，香港逾半人口患有至少一種過敏症狀，踏入潮濕多雨的

塵蟎是肉眼看不見的生物

約 100 至 400 微米大小，最喜歡溫度在 22 至 26℃、濕度為 60% 至 80% 的環境，因此香港溫暖潮濕的氣候簡直是牠們的天堂。塵蟎的排洩物、分泌物、蟲卵以至其

屍骸碎片，都含有可致敏的蛋白質。塵蟎會利用 8 隻附吸盤的腳吸附在棉被、枕頭、床褥等，以人體掉落的皮屑為食物，加上人體體溫、睡覺時出汗和呼吸時帶出的濕氣等，如此潮濕、溫暖及陰暗的環境十分適合塵蟎滋長。

嚴重可過敏休克致命

香港逾半人口患有至少一種過敏性疾病，其中家居塵蟎是本港約 40% 至 60% 過敏人士的主要致敏原因。中大醫學院兒科學系助理教授梁詩彥醫生指出：「蟎過敏的常見反應包括鼻癢、打噴嚏、鼻塞和夜晚出現較嚴重的咳嗽。若患者攝入被蟎蟲污染的食物，會出現呼吸急速、喉嚨腫脹、暈眩，甚至是致命的過敏性休克。」塵蟎幾乎遍布家居每個角落，要徹底杜絕這致敏禍根，可從以下生活細節入手：

1. 抽濕最緊要

當室內濕度降到 50% 以下時，塵蟎會因乾燥而脫水致死，而且也能降低黴菌的生長。不過，使用抽濕機降低室內濕度時要注意，太乾燥的空氣可能造成支氣管收縮，反而會使咳嗽變嚴重，因此當離開房間時可以把抽濕機開啟，進去時再關掉。

2. 高溫勤打掃

由於塵蟎的屍體和排洩物也會引發過敏，勤打掃也是所有專家建議的不二法門。曾有研究比較打掃頻率相似的家庭，差別在是否有使用防蟎寢具，發現採集到的塵蟎居然差不多，這意味即使是使用了防蟎寢具，勤勞打掃才是除蟎重點。建議應定期以濕布或吸塵機保持家居清潔，盡量避免使用乾布、塵拂或掃帚打掃以免塵埃飛揚。經常暴曬寢具、衣物等，或是每一至二周用 55℃ 以上的熱水或烘乾處理，以清除塵蟎屍體碎屑。

但要注意部分防塵蟎床上用品經過多次洗滌後，纖維之間的縫隙可能變得不夠緊密，又或床上用品的殺菌劑減少而影響防塵蟎的效果，若使用的防塵蟎床上用品不適宜經常清洗，可套上可用熱水清洗的普通纖維布料作日常護理。至於難以清潔的傢具或位置，如窗簾、窗框、床墊等，也要用吸塵機打掃。除了高溫，當溫度低於 16℃ 時，塵蟎的存活率也會降低，因此可以將毛公仔包好，然後放入雪櫃 24 小時，之後再用水清洗。

3. 減用布製品

塵蟎喜歡待在灰塵、溫暖的布織品，所以家中的布梳化、毛公仔、地氈等布製品都容易滋生塵蟎。要去除塵蟎，第一要務就是別再創造適合塵蟎生存的環境，建議改用皮梳化、百葉窗和木地板。或是將布梳化套上防蟎套，也可把布梳化的梳化套常常拆下來清洗，避免灰塵堆積。由於吸塵機只能吸除床墊較表面的塵蟎，吸不到深層的塵蟎。因此建議不要使用厚床墊或可使用防蟎套。

4. 摺被唔使急

蓋了一晚的棉被充滿了濕氣，因此起床時先別急着摺被，可先把蓋在內側的那面朝外攤開，讓濕氣蒸發。收納寢具前可以先清洗烘乾過後再收納，而棉被可送去洗衣店用大型乾衣機烘 10

至 20 分鐘，然後把洗完的棉被攤開，放在開啟抽濕機的房間一至兩天，再用真空壓縮袋收納。

防蟎寢具真係有效？

消委會早前為 15 款聲稱具有防菌或防蟎功能的床單和床褥保護套進行測試，結果顯示全部也有不俗的防蟎效能，只是其中 7 款抗菌能力未如理想，消費者可透過以下原則精挑細選。

市面上的防蟎床上用品，多採用物理性防蟎原理，例如在織物上壓上膠膜 (laminates)、採用微細纖維 (microfibers) 和以編織 (woven) 或非編織 (non-woven) 方法組成，令纖維間的縫隙或孔洞變得細小，令結構更緊密，以防止塵蟎通過。部分防蟎床上用品可能以特殊的處理方法，在纖維或織物上加上某些化學物質，例如殺菌劑 (biocides)，以抑制塵蟎生

長達至防蟎的效果，但經過水洗後會讓效用遞減。因為過敏體質的小朋友通常肌膚也較敏感，所以較建議選擇物理性防蟎材質更為安全。

吸塵機吸力夠亦能除蟎

市民在選購防蟎寢具時，亦可留意產品標籤。美國 IBT 實驗室是在過敏及免疫學等相關研究的權威，所以建議選購有 IBT 認證的防蟎寢具，不但代表能有效阻隔塵蟎，且也有耐洗

認證，經過洗滌 50 次以上仍然能有效防蟎。另外也有安全性相關的認證，不含對人體有害的物質，以下是國際常見的知名安全認證，例如：Oeko-Tex、SGS、Intertek 等。

至於市面上亦有不少標榜能除塵蟎的專業吸塵機，背後原理其實是借助物理吸力除蟎。有學者認為，只要吸塵機的吸力夠強、使用者吸的頻率夠高、勤快清潔吸塵機集塵袋，即使沒有標榜具備防蟎功效，也能達到一定除蟎效果。

