

環境中常見的過敏原

家塵和屋外的灰塵不同，常見成分包括塵蟎、人或動物之皮屑、黴菌、蟑螂等。

1. **塵蟎**：塵蟎的大小約0.17~0.5公釐，易在夏末秋初時繁殖，最適合塵蟎生長的環境為溫度22~26℃及濕度70~80%，其以人類或動物（貓、狗）脫落的皮屑、毛髮維生，常藏匿於棉被、枕頭、床墊、床鋪、地毯、沙發、窗簾、毛巾、衣物、布偶等。居家環境應盡量清除塵蟎，尤其臥室及客廳是居家生活中佔據時間最多的地方，同時也是塵蟎生長的主要場所。過去研究歸納下列做法，可用以改善生活環境，大大降低過敏機會：

A. 環境管理：

- （一）居家家飾方面，少用皮毛、毛質、羽毛、或表面有長毛之製品及品質不良的草蓆製品，儘量選用合成纖維或木製品。
- （二）每週 1~2 次用水溫高於 55℃ 的清水清洗枕頭套、棉被套、床單等，並使用防蟎寢具。
- （三）家中的裝潢採用表面光滑的材質，如以木板或地磚鋪設地面，不要使用地毯；以木製品或塑膠製品替代填充式傢俱，或者使用經過防蟎效果處理的皮革或布製品傢俱；避免使用厚重窗簾布，而以可清洗之百葉窗或塑膠遮板替代。

B. 物理防治：

- （一）以空調及除溼機保持室內通風及較低的相對溼度（60%以下）。
- （二）利用豔陽天將榻榻米、被褥、枕頭放在陽光下曝曬，冬天可以使用烘被機等保持其乾燥。
- （三）經常以吸塵器清除被褥、床墊等處之灰塵及皮屑。

2. **狗、貓、鳥類等寵物**：室內不要養狗、貓、鳥類等寵物，因為動物皮屑、排泄或分泌物容易引起過敏。
3. **黴菌**：黴菌易生長於高濕度的環境，居家環境之溼度維持在50~65%可抑制黴菌繁殖，可使用除濕機再加上房間內採用空氣濾淨裝置並定期更換濾網，則可達到避免接觸黴菌等過敏原。
4. **蟑螂**：蟑螂容易在溫暖氣候中繁殖，因此蟑螂在台灣也是重要過敏原之一，應保持居家環境清潔使蟑螂沒有生存空間。

以上是避免或降低過敏原的方法，可同時使用除濕機、冷暖機及空氣濾淨裝置，以保持空氣潔淨及溫、溼度的穩定（溫度建議保持在24~28℃，溼度維持在50~65%），過濾網也需定期清洗，可考慮搭配能過濾過敏原的吸塵器或較多層材質的集塵袋來降低過敏原的釋出，達到減少塵蟎、黴菌滋生的目的。