



## 塵蟎預防護理指導

2001.01 制定  
2023.03 修訂

塵蟎是由居家中所發現的一種微小生物，為蜘蛛的親戚，它喜好在溫暖、潮濕的環境繁衍，以人類或動物身上脫落的皮屑為食物；家中的彈簧床墊為其最主要寄居之處，塵蟎及其排泄物是引起人類過敏的最主要物質。誘發小兒氣喘體質發作最重要的過敏原，仍以家塵中的塵蟎為最多，約佔 90% 以上；食入性過敏原則大部分和異位性皮膚炎及蕁麻疹等的皮膚過敏症有關。生活起居方面遠離過敏原是非常有效的方法，最重要的是控制環境。

1. 對塵蟎具有嚴重過敏的病童，最好全家所有房間的彈簧床都須移除或以防蟎床套或塑膠套包裹彈簧床墊、椰絲及海棉墊。
2. 最好須全家改睡木板床或是地板上墊韻律操用的塑膠拼墊。
3. 使用太空被、涼被或絲被；不可使用浴巾被、毛毯或厚重的棉被，否則須以防蟎被套套之。
4. 去除地毯、棉製傢俱或絨毛玩具。
5. 定期曝曬寢具，且每二週以 55°C 熱水清洗一次外蓋寢具，如床單、枕套、被套等。
6. 有使用防蟎床套者，此床套須一年至少清洗二次至三次。
7. 避免使用厚重窗簾布，以直立式百葉窗或塑膠遮板代替。
8. 避免放置錦旗類，懸掛其它易堆積灰塵的東西。
9. 因塵蟎的最佳生長濕度為 75~80%，在相對濕度 50% 以下無法生長，故可使用除濕機將室內濕度控制於 50% 以下，以減緩塵蟎數量的增加。
10. 家中不養貓、狗等有毛寵物，因為動物的毛髮或皮屑都可能引起過敏。

11. 使用有 HEPA 系統的空气濾淨機或使用可過濾過敏原的吸塵器。
12. 不吸二手煙，不接觸煤煙味、廢氣、油漆味等。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫 (02)25713760、新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康