

蟎

一、一般生活習性：

蟎之分泌物、排泄會引起過敏體質者的過敏性哮喘、過敏性鼻炎、過敏性皮膚炎、慢性蕁麻疹，若直接叮咬人和動物，也會使被叮咬者的皮膚局部發疹。我們住屋常出現的蟎有：

- (一)室塵蟎：歐洲室塵蟎、美洲室塵蟎、梅氏塵蟎，以人的皮屑為主要食物，前兩者多藏匿於床鋪、被褥、草蓆中，地毯表裡、沙發等亦是主要的孳生場所。
- (二)膨腹蒲蟎：此蟎一般寄生於積穀害蟲的幼蟲體上，在搬運穀物時會刺咬人而使人的皮膚發疹，俗稱草癢症，亦或引起過敏性哮喘。
- (三)黴蟎及屋蟎：為倉儲物品之害蟲，會引起皮膚過敏。
- (四)鼠蟎：本來寄主為鼠類，尤其是溝鼠，在鼠窩中孳生後，往往移到人體上吸血。
- (五)鳥刺蟎：本來寄主為鳥類，但是飼養小鳥之家庭也易受此害。

二、環境管理：

對於積穀等倉儲食品之貯藏場所應保持低溫乾燥的空調狀況，以減少蟎的孳生。

三、房舍管理：

- (一)連續數月，每星期以吸塵器徹底吸去灰塵，並立即清理吸塵袋。
- (二)保持沙發、地毯、床鋪、壁紙、捲簾之乾燥及清潔。
- (三)經常除溼，降低室內溼度並保持通風乾燥。
- (四)經常將枕套、床單等拿到戶外抖動、曝曬，並勤加洗滌。
- (五)經常滅鼠。
- (六)避免於室內飼養鳥類。

四、因應之道：

- (一)將毛毯於 70°C 左右烘乾 12 小時或以 55°C 以上熱水來洗被單，可消滅塵蟎。
- (二)經常用吸塵器吸塵，吸塵袋最好先噴殺蟲劑以增加滅蟎效果。
- (三)可使用市面上購到之罐裝噴霧劑，噴灑於地毯、草蓆正反面以及沙發家具，但施藥後避免赤足在其上活動。