

对于花粉过敏的人来说，春天要尽量少出门；然而有些人待在家里依然会过敏，家里到底有哪些过敏原藏在角落里，伺机给你的身体来些应激反应异常？有一种隐藏于布艺窗帘、地毯、桌布、开放式书架、棉被、枕芯、床垫等里面的“隐形”的蛛形纲节肢动物，依靠人体皮肤的脱落表皮为生。它不仅自身具有危害力，它的尸体和排泄物也是诱发过敏的最常见过敏原，是很多过敏性疾病如过敏性哮喘、慢性荨麻疹、特应性皮炎、过敏性鼻炎的重要诱因，它就是尘螨。

晒被除螨不如高温烫洗

尘螨是肉眼看不见的微小节肢动物

尘螨是一种肉眼看不见的8只脚的微小节肢动物，类似蜘蛛和螃蟹，“长170~500微米，宽250~320微米”，但是你的身体很有可能“感觉”到它：“尘螨主要通过它的代谢物如粪便、尸体残骸中的蛋白质被人体吸入或接触，引发过敏体质者发生过敏反应。”

中日友好医院皮肤科主任医师尤立平说：“如果每克室尘含尘螨100个时，可引起有过敏素质的特应性皮炎患者对尘螨处于致敏状态、血清尘螨特异性IgE呈阳性、处于发病潜伏期；每克室尘尘螨数超过500个时，具有较高致敏危险，并足以诱发皮疹、瘙痒症状。”

“这些过敏反应中，轻则引起过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、湿疹、皮炎等；重则可以引发夜间咳嗽、严重的哮喘，甚至反复发作的喉头水肿。”协和医院变态反应科主任医师尹佳教授说。

床是尘螨最爱

“三月不晒被，百万螨虫陪你睡”，这

■ 尘螨危害

酒糟鼻青春痘或与蠕形螨有关

“在日常生活中，如果每次抖动被褥或整理衣柜时马上就喷嚏连连流鼻涕；或者在床上、布艺沙发上时出现这样明显的不适症状，就要高度怀疑自己是否尘螨过敏，可以将症状告诉医生，再通过客观检查诊断。”尹佳说。

“引起过敏性鼻炎和过敏性哮喘最常见的过敏原是尘螨。有报告证实八成以上的哮喘儿对尘螨变应原测试呈强阳性反应。”北京世纪坛医院变态反应科主任王学艳说，在世界各地，尤其是在亚洲、澳洲和欧洲，尘螨过

样的话，曾经在网上引起广泛关注。“卧室，是螨虫容易滋生的地方。与我们最直接接触的床，是尘螨最多的地方。”

尹佳说，人们不能简单以家里干净与否来判断尘螨的多少。事实上，尘螨更多存在于床垫、被褥的棉花、枕芯里，而不经常清洗的床单、被罩、旧的枕芯，不容易清洗的床垫、被褥、不常清洁的毛、棉地毯、厚重的窗帘等都是尘螨的温床。

螨虫生存环境与人类适宜环境非常相似

“螨虫最适宜生存的温度是22℃~30℃，湿度70%~80%。与我们人类适宜的环境非常相似，并且螨虫以人类和动物如宠物猫、狗脱落的皮屑角质蛋白为生。”尤立平说，这让尘螨成为我们生活中看不见的“共生生物”。

“只要有适合的温度和湿度，尘螨容易在床垫、布沙发、长毛衣服、绒毛玩具、动物皮毛、地毯、日式榻榻米地垫、老旧棉被、未及时清洗的吸尘器中生存并大量繁殖。”尤立平说。

敏的流行已接近或超过花粉过敏。

“人们已知的螨虫有50000~60000种，有一种叫蠕形螨，它可以蠕动，寄生在绝大部分人的皮肤里，平时对人体没有什么伤害；然而，在条件合适时，蠕形螨会大量繁殖，带来细菌感染。”尹佳说，常见的酒糟鼻和青春痘，都有可能是由于蠕形螨的过度繁殖造成的皮肤异常反应，比如脱屑、肉芽肿的增生堵住了皮肤毛孔，产生炎症，造成酒糟鼻和青春痘。所以，认真清洁皮肤是非常重要的。



■ 防螨误区

使用84消毒剂等消毒产品

尹佳：拿消毒剂来擦拭家里消毒想要杀死尘螨是没有用的。一般我们医生不主张人们经常使用消毒剂，尤其是如果家里有小孩成长在这样的环境里，会特别容易过敏。人们几千年里不使用消毒剂，也可以活得很好。

晒被子和洗床单、被罩

尹佳：晒被子本身是有益于身体健康的，但是不是针对杀螨虫方面，尘螨不会被

太阳光杀死。尘螨藏在被褥里，洗枕套、床单和被罩，只是对表面进行清洁，没有触及尘螨的核心——使用已久的枕芯、被褥芯和床垫等。

使用杀虫剂

尹佳：尘螨繁殖非常迅速，2个月就是一个生命周期，还可以产出比自身多得多的排泄物。如果每天使用杀虫剂杀螨虫，它是可以被杀死，但是对自己的危害大于对尘螨的危害。

■ 如何防控

高于55℃的热水洗涤能杀螨

“60℃~70℃的水温就可以杀死螨虫。”尹佳说，家里一些小巧的布艺玩具甚至可以放在零下10℃的冰箱里，也可以杀死其上面的螨虫的。

保持干燥和通风也是不利于螨虫生长的。尹佳说，家里的床单和枕套、毛毯应该及时清洗、更换外，枕芯也应该定期更换，如果有条件，可以使用荞麦壳，使用一段时间后，可以用热水烫洗荞麦壳后，晒干，再填回去当枕芯，这样既能重复使用枕芯，也不会担心螨虫困扰。

在床垫上可以铺上一层塑料膜布，会不利于螨虫生长；或者将布艺窗帘和毛、棉地毯换成百叶窗和化纤地毯，甚至不用地毯，

使用硬质木地板和石头地板。

王学艳说，北方冬天很多家庭会同时使用暖气和加湿器，人为制造了适合螨虫生存的环境，所以，降低室内相对湿度，将相对湿度控制在50%以下；使用特殊的防螨材料包装床垫和枕头，是减少暴露于尘螨及其过敏原的有效方法；床单、枕套等每周用高于55℃热水洗涤，可杀死螨虫并去掉绝大多数螨虫过敏原，每天洗头也是控制尘螨过敏原的好方法。

在零下17℃至零下20℃冷冻软玩具和小件物品（如枕头和特殊衣物）至少24小时后，可清洗这些物品以去除死螨和过敏原等。

■ 专家建议

使用杀螨剂掌握好浓度和方法

改善卫生环境：定期清扫居家环境，特别要注意床垫、布沙发、长毛衣服、绒毛玩具、动物皮毛、地毯、日式榻榻米地垫、老旧棉的清洗消毒和更换。家中地板最好使用木板、瓷砖，沙发最好使用皮革、木制品，被褥选用纤维编制细密被褥，如日本开发的超高密度编织技术制成防尘螨寝具，与普通寝具相比能使尘螨数量减少90%。家中有过敏体质者最好不要养猫、狗等宠物。清扫卫生时要戴口罩穿长袖衣裤防治扬尘中的尘螨代谢物吸入或接触皮肤。

物理防治方法：尘螨怕热，55℃以上10

分钟可杀死尘螨，100℃可使所有与尘螨相关的变应原蛋白变性。用热水烫洗、暴晒、熨斗熨烫等方法可杀螨。减少房间湿度，可抑制尘螨繁殖，当空气相对湿度低于70%时，虫卵发育至成虫的时间可延长5周左右，相对湿度降至50%以下时，可导致成虫螨脱水、死亡。

药物防治方法：常用杀螨剂有苯甲酸苄酯、Actomite、Tymasil、尼帕净、虫螨磷等。选用杀螨药物时一定要认真阅读说明书，掌握好浓度、用量、使用方法，以防对人的安全健康带来负面影响。

（新京）