



N海都记者 陈燕燕



康达人  
养生狂热爱好者(虚拟人物)

## 神操作 花式除螨后 全家仍遭虫咬

康康:螨虫太可恶,咬得我们全家长红疹,儿子的过敏性鼻炎也发作了!

康夫人:用凉席前,我特意拿开水烫过,水里还加了半瓶风油精,可是不管用。

李睿:凉席要浸泡在开水中半小时以上,除螨效果才会明显。将风油精、花露水等喷在凉席上,不能驱除螨虫,反倒可能引发过敏。

康康:上个月,我买了紫外线除螨灯,加装在吸尘器上,每周吸一次,咋还是不管用?

李睿:紫外线的主要作用是杀菌,且紫外线灯照的区域有限,短时间照射,除螨效果不佳。吸尘器的功率也有限,要使用功率较大的吸尘器,且每天操作,才能有一定的改善。

康夫人:我给凉席喷了防螨喷雾,床头放了除螨贴,有效吗?

李睿:防螨喷雾可能含有化学成分,长期使用对身体不利,且喷雾只能杀死活螨,无法清除螨虫的尸体。除螨贴只能通过特殊气味,将螨虫吸引到一处,但一般适用于沙发、衣柜、床架等。两者都不靠谱。

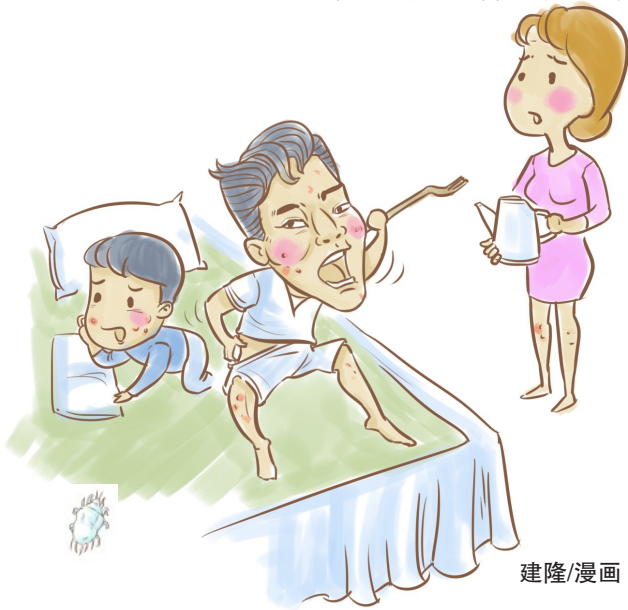


# 百万螨虫陪睡? 三月不晒被

皮肤科医生:勤清洗勤曝晒,除螨最管用

李睿

福州市第一医院皮肤科主任



建隆/漫画

## 皮肤瘙痒一直咳 或是螨虫惹的祸

民间流传,“三月不晒被,600万螨虫陪你睡”,被子真有这么脏吗?

“螨虫每三天就会繁殖出下一代,数量翻一番。”李主任说,被子里有多少螨虫因人而异,像南方这种温暖潮湿的环境,若不注意个人卫生,螨虫数量达到百万级别是有可能的。

她指出,螨虫有5万多种,家中常见的有40多种,其中能致病的有10多种,比如粉尘螨和屋尘螨。但是,螨虫的体型在0.1~0.5毫米,肉眼难辨,即使我们瞪大眼睛,也只能看见一个小白点。

调查表明,成年人约97%感染螨虫,以尘螨为主。尘螨的尸体、分泌物和排泄物都是可致病的过敏原。它们分布在地毯、沙发、毛绒玩具、被褥、坐垫、床垫和枕芯等处孳生,以人的汗液、分泌物以及脱落的皮屑为食,繁殖速度极快。

入夏后,螨虫大量繁殖,80%以上的皮肤瘙痒、过敏,反复感冒咳嗽,过敏性哮喘,鼻炎都和螨虫有关。即便不是过敏体质,时间长了也可能出现过敏症状。不过,大伙不用太担心,有些螨虫比如蠕形螨和人是共生的,每个人身上都有螨虫寄生,只有在螨虫数量众多、人体免疫功能失调时,才会引起疾病。



## 医点通

## 勤晒被褥 勤清洗

据介绍,尘螨有八条腿,每条腿的末端都有一个钟形吸盘,黏附力超强,简单清洗、拍打、消毒无法彻底去除。

李医生说,杀螨最简单的办法就是晒太阳,趁着夏日,大伙应勤晒被褥、衣物,定期清理床垫、凉席,定期给毛巾等物品消毒,可用超过60℃的热水清洗被褥,晒时可不断拍打,最好能在烈日下连续曝晒两个中午。阳光不够好时,可给床品套一个黑塑料袋,相当于创造一个高温“桑拿房”,可大大提高杀螨效果。若枕芯不易清洗,最好每周曝晒一次;使用一年后,建议更换枕芯。

平常要多打扫房间,尽量不要在卧室铺厚地毯,少用填充式家具(如布艺沙发等),最好以百叶窗代替布艺窗帘,如必须使用布艺窗帘,需经常清洗。家中勤通风,使用空调时,将湿度控制在适度范围,并将窗门开启3~4厘米的缝隙,便于新鲜空气流入。定期给宠物清洁,和宠物接触后,及时洗手;少去草丛、潮湿的地方。如果不小心被螨虫叮咬,皮肤出现红肿、瘙痒、水泡等,不要随意抓挠,应立即就医。

Strait News 海峡都市报

海峡都市报

荣获“2019-2020 中国传媒经营价值百强榜”  
全国都市报二十强第5名



全新海都  
全心为你