

居家塵蟎防治手冊



行政院環境保護署

臺北市中華路一段41號
電話(02)2311-7722



行政院環境保護署

① 塵蟎的種類及生長的环境(p1~p5)

② 塵蟎生活習性(p6~p9)

③ 危害的情形(造成的症狀)(p10~p11)

④ 防治方法(p12~p20)

塵蟎的生長環境

1

(一) 台灣一般家庭中為何極易有塵蟎之孳生?

台灣的氣候溫暖潮溼，室內平均溫度在 15°C ~ 30°C 之間，相對溼度約在 $60\sim 85\%$ 的範圍內。此種環境條件對蟎類而言可算是相當舒適的生活環境。一般有機物如黴菌、食物碎屑及我們人體平日脫落的皮屑，都是塵蟎的食物。例如：頭皮屑就是蟎類喜歡之食物，因為居家中，在枕頭巾、被褥、沙發、地毯上就有相當多的塵蟎。



$15^{\circ}\text{C}-30^{\circ}\text{C}$ ，相對溼度約在 $60-85\%$ ，塵蟎最舒適



(二) 在居家環境中有那幾種蟎較為常見及其特性?

居家環境常見的蟎類包括

歐洲塵蟎 ♂



♀



美洲塵蟎 ♂



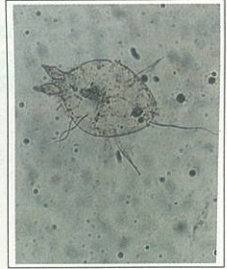
♀



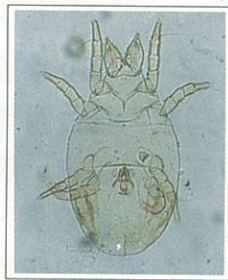
熱帶無爪蟎 ♂



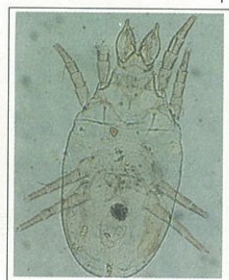
♀



腐食酪蟎 ♂



♀



肉食蟎 ♂

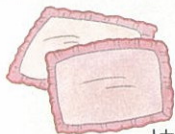


♀

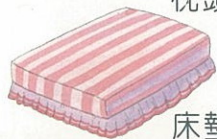
這五種蟎中以歐洲塵蟎、美洲塵蟎對人類影響最大。

(三) 室內的蟎類主要分布於那些場所？

居家中的蟎類主要分布於棉被、床單、臥室及客廳等人們常坐臥的地方，臥室內以及床上用具的蟎密度較高。例：枕頭、棉被或毛毯、床單及床墊，這些場所常有極多自我們身上脫落的皮屑，因此提供了充裕之食物，供給蟎類生長所需的營養。臥室以外，客廳也是一樣。由於人們經常的作息，客廳亦常有蟎生長，尤其是使用地毯，及使用棉質椅墊之沙發、窗簾的家庭內，蟎數會更多。



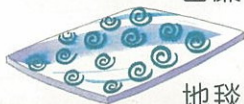
枕頭



床墊



窗簾



地毯



棉被



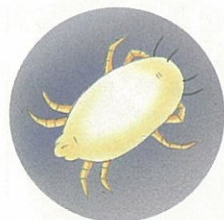
沙發

(四) 為何塵蟎喜歡生長棉質之製品？

棉花製品之保溼、保溫效果比其他材料好，灰塵及皮屑又容易附著於棉製品之上，所以塵蟎在此類材質用品上生長較常見。



「蟎」屬於節肢動物門蜘蛛綱，但塵蟎體型極小有六至八隻足，需以顯微鏡才能看到（直徑約0.3毫米），自然界到處存在。



成蟲

蟎生活史

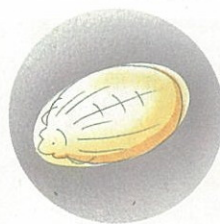


第三稚蟲



第二稚蟲

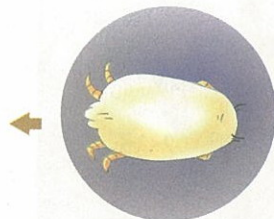
蟎的生活史一般包括：卵、前幼蟲、幼蟲、第一稚蟲、第二稚蟲、第三稚蟲及成蟲等7個時期。不同種類的蟎，其發育期並不完全相同，例如塵蟎就缺少前幼蟲及第二稚蟲期。



卵



前幼蟲



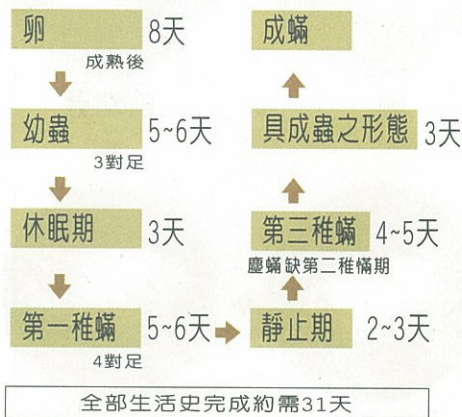
第一稚蟲



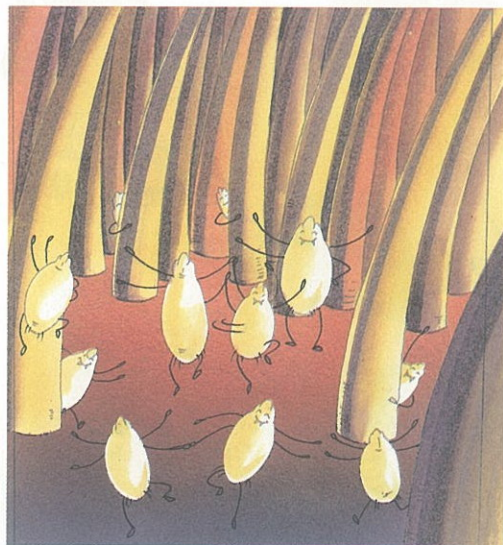
幼蟲

根據觀察，

塵蟎之生活史大約如下：卵成熟後約需經8天孵化成幼蟲孵化出來，此期之蟎有3對足。幼蟲期過5~6天進入休眠期，3天以後蛻變而成第一稚蟎，此期蟎已有4對足充分取食，約經5~6天，再度進入靜止期，約2~3天變成第三稚蟎，此期約經4~5天已具成蟲之形態，僅生殖器尚未成熟，再靜止3天後變成成蟎。大約4/5之第三稚蟎變成雌蟎。全部生活史完成約需31天左右。當室溫下降至16℃以下其存活率下降，稚蟲期之靜止期會拉長

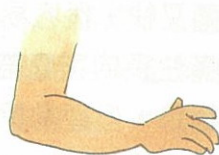
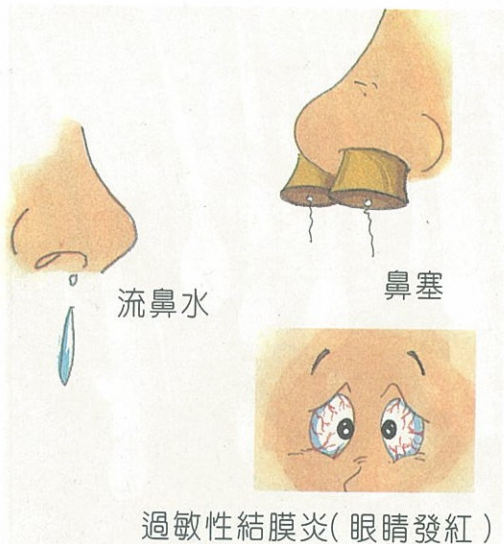


卵約經8天孵化為幼蟲，幼蟲期約5~6天，靜止活動3天後蛻變為第一稚蟎，第一稚蟎期約為5~6天，靜止2~3天後進入第三稚蟎期（塵蟎缺第二稚蟎期），再靜止活動3天後蛻變為成蟲。幼蟲、第一稚蟎、第三稚蟎及成蟎均很活躍，取食皮膚雌蟎及雄蟎均交配數次，壽命約2月，雌蟎一生產卵200~300粒。「室內蟎」多寄生於地毯、榻榻米、沙發、枕頭、棉被、床墊等。



臨床醫學已經證實，美洲塵蟎、歐洲塵蟎、腐食酪蟎及熱帶五爪蟎為常見之過敏原，其中又以美洲塵蟎、歐洲塵蟎影響最大。

對於有過敏性體質之人們，它們可能會引起下述之一種或數種的症狀：
：氣喘、清晨習慣性連續打噴嚏、流鼻水、鼻塞、咳嗽、過敏性結膜炎(眼睛發紅)、異位性皮膚炎(皮膚癢)等症狀，症狀的輕重因人而異。



異位性皮膚炎(皮膚癢)



氣喘

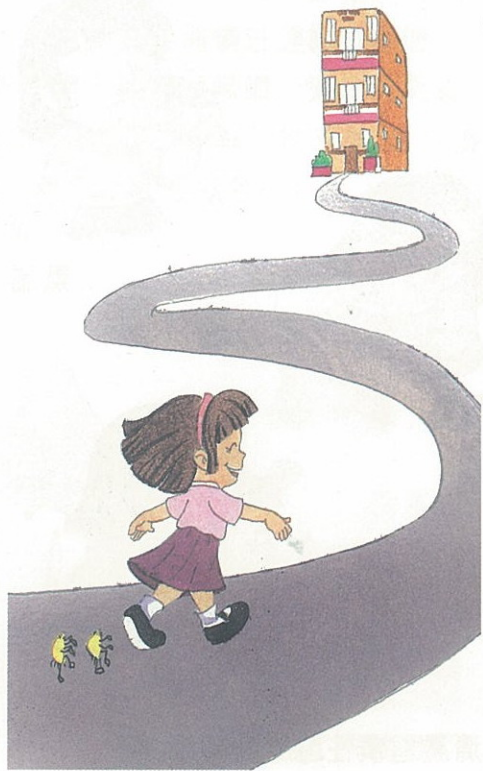


咳嗽



清晨習慣性連續打噴嚏

塵蟎個體極小約為200~500微米故我們無法以眼睛直接觀察。由於它們分佈很普遍，繁殖又快，很容易隨著衣物自其他有蟎生長的家庭帶回，故很難讓它們絕跡，但經常採取防治措施可減低其密度。



(一)環境管理：

居家布料方面，避免使用皮毛、毛、羽毛、棉絮、表面有長毛之製品、草蓆製品、儘量選用合成纖維、塑膠、蠶絲製品、木製品。每1-2週用水溫大於55℃的清水洗枕套、棉被套、床單、玩具。合成聚酯枕頭每月洗一次每年換一個。避免使用厚重布料及易堆灰塵物品。移除毛地毯、棉毛質料之裝飾品。家中的裝潢採用表面光滑的材質例如：以木板或地磚鋪設地面，沙發採用皮革，少用棉質坐墊。



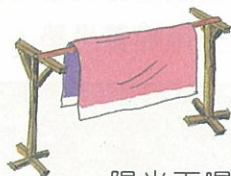
(二) 物理防治法：

(1) 以空調設備及除溼機保持室內通風及較低(60%)之相對溼度

(2) 在艷陽天將榻榻米、被褥、枕頭内胆放在陽光下曝曬。冬天使用烘被機等保持其乾燥。



除溼機



陽光下曝曬



烘被機

(3) 經常清洗枕頭套、被套、床單等寢具，洗後以熱烘及熨燙效果更好。

(4) 經常以吸塵機清除被褥、床墊等處之灰塵及皮屑



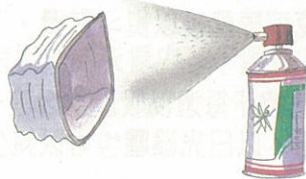
(三) 化學防治法：

(1) 在榻榻米或寵物休憩處噴灑含除蟲菊精類殺蟲劑半小時後，以吸塵機清除積塵及皮屑。

(2) 在室內使用水煙殺蟲劑，先殺蟎，再以吸塵機吸去積塵且立刻清除積塵以免留下過敏原。

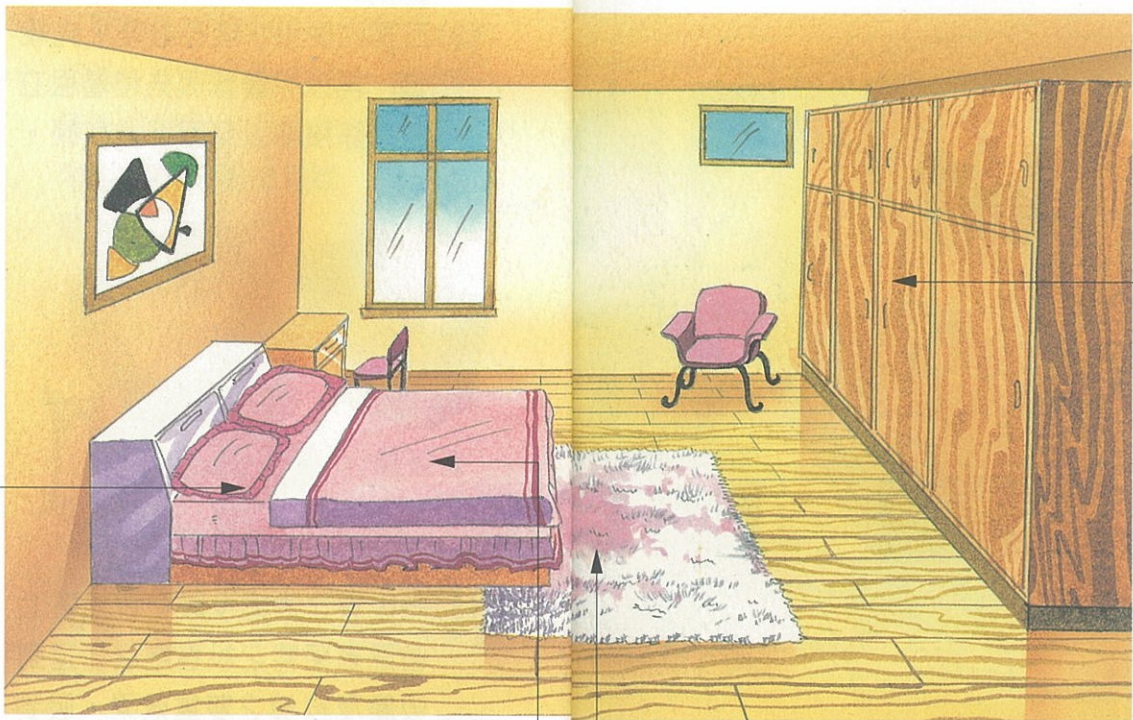


(3) 將吸塵之濾網及吸塵袋先噴上含除蟲菊精之殺蟲劑以便達到吸塵及殺蟎之雙重效果，吸到之灰塵亦需立即清除。



(四)臥室客廳如何防除居家蟎類

臥室客廳是家人生活主要活動場所，也是塵蟎生長的主要場所。可以用下列方式防治：

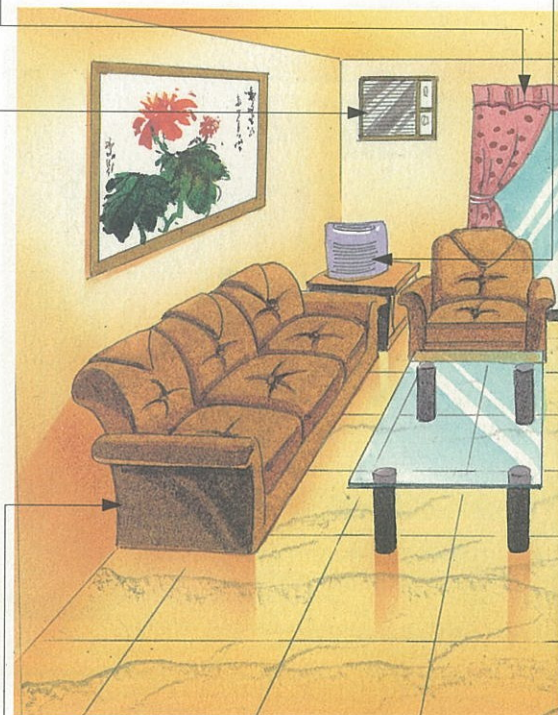


1. 枕頭套每週至少清洗一次，並以烘衣機烘乾或晾乾後以熨斗熨燙。
2. 床墊被子每週以吸塵器吸塵一次，可能的話，以日光曝曬也可以減少塵蟎。

3. 每二週以約55°C熱水清水洗一次寢具(如毯子、床單、枕巾、被單)，避免使用有長毛絨的毛毯。

4. 不用地毯，或在地毯上定期噴灑除蟎劑。
5. 衣服放在有櫃門的衣櫃內，不用時關好櫃門。

6. 將空調出口以過濾網蓋住或以電暖器取代。
7. 移除厚重窗簾布，以百葉窗或塑膠遮蓋板代替。若必須使用窗簾，請常清洗。



8. 以木製品、皮革製品或塑膠製品代替充填式傢具。使用除蟎能空氣濾淨機能去除空氣中的過敏原。
9. 使用冷氣機可減低溫度及潮濕，降低塵蟎的繁殖，在出口處加裝空氣過濾網，時常清理濾網去除過敏原。

10. 避免放置錦旗類、懸掛絲綢製品飾物及其他易堆積灰塵的東西；選購能以洗衣機清洗之傢具用品為佳。



11. 打掃時，戴上口罩，以沾溼抹布擦拭抽屜及櫃子。
13. 使用可濾住過敏原吸塵機，勤於清理積塵袋以減少過敏原的存在。

(五)如何知道家中塵蟎是否過多？

如懷疑室內有塵蟎引起過敏，也可以採用偵測試紙簡易偵測法(Mitey Checker)測知室內塵蟎。

【居家塵蟎防治手冊】

出版者：行政院環境保護署

發行人：林俊義

地址：臺北市中華路一段四十一號

編輯人員：徐爾烈、何兆美
吳懷慧、洪正中
巫健次、陳殿權
黃基森、陳淑玲

設計者：上乙廣告事業股份有限公司

地址：臺北市臥龍街1號12樓之一

電話：02-27380333

中華民國八十九年十二月