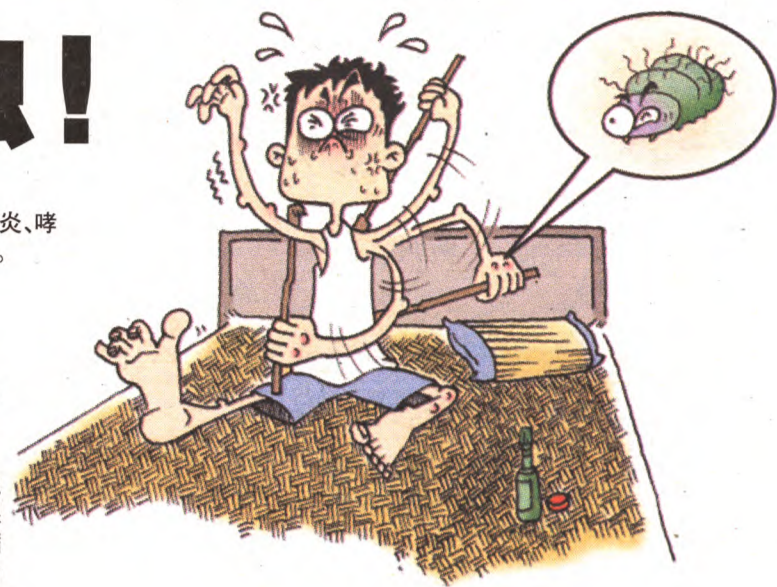


让我们远离螨虫!

螨虫是我们健康和美容的大敌,除了能诱发青春痘、酒糟鼻外,还可能诱发过敏性鼻炎、哮喘等过敏性疾病。随着天气变得炎热,目前的湿度和气温都非常适宜螨虫的生存、繁殖。所以,为了自己的容颜和健康着想,现在就要打响“除螨大战”。



螨虫有哪些特征?

●螨虫大小:50至100倍的显微镜才能看见。

●螨虫繁殖:螨虫繁殖的速度非常快,每一只螨虫平均能活动两到三个月,一生能够生产数十颗的卵。

●螨虫数量:一公克的家庭灰尘中,可以藏有数百只到数万只螨虫,每公克的灰尘中,只要含有五百只螨虫,就足以让具有过敏体质的人发病。

●螨虫特性:螨虫的难缠在于生前和死后都能作怪,螨虫活着时的排泄物和体液、死掉后的尸体及碎片都是过敏源,其中最有力的是螨虫的粪便。

什么样的环境最易滋生螨虫?

湿热环境最易滋生螨虫。天气炎热多雨,适宜螨虫生存、繁殖。螨虫最适宜生存的温度是20~30摄氏度,湿度60%~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,成为我们生活中看不见的“共生生物”。

卧室,是螨虫容易滋生的地方。与我们最直接接触的床,是螨虫最多的地方。很多爱干净的人可能会经常洗床单、枕套,以为床单洗得白白的就很“干净”了,殊不知螨虫在枕头芯、床垫、布沙发、长毛衣服、绒毛玩具、地毯、老旧棉被、中都可能生存并大量繁殖。

? 螨虫过敏有哪些症状

- 在夜间面部会有瘙痒感,皮肤会变得粗糙,并有脱皮的现象。
- 早晨起来用柔软的纸,轻擦鼻翼两侧会有油脂渗出。
- 出现脱皮、短发、头发分叉,头皮屑增多等现象。
- 痤疮、青春痘反复发作。
- 鼻子上的痤疮反复发作,皮肤开始增生性肥厚,呈橘皮状红肿。
- 前胸后背生出红色小疙瘩。毛孔逐渐变粗变大,鼻部周围毛孔有黑头并不断地增多。



日常清除螨虫,你可以:

1.降低相对湿度

螨的生存条件为20~30℃,相对湿度在60%~80%。使用抽湿机和空调机,将相对湿度控制在50%以下,能有效减少螨的繁殖。

2.用特殊防螨材料包装床垫和枕头,是避免过敏原的有效方法

容易过敏的人买来新床垫后,不要撕去外面包裹的塑料布,这样也能减少过敏。

3.每周,要用55℃的热水洗一次床上用品

在25℃的条件下,用普通洗衣粉洗5分钟,能去除绝大多数螨。如果温度高于55℃、持续10分钟,可杀死所有的螨。

4.冷冻物品

毛绒玩具或小件物品等,应该在-17℃~-20℃的环境中冷冻至少24小

时,随后再进一步清洗,也能有效杀死螨。在寒冷地区,冬天可以把床垫和枕头在室外放24小时。

5.潮湿地区的家庭不要铺地毯

如果一定要用,应该每周真空吸尘一次,并经常更换吸尘器的口袋。切忌用蒸汽清洁地毯,这样会残留水分,反而促进

螨生长。窗帘或遮光帘应换成百叶窗,家庭装饰织物应换为乙烯树脂或皮革垫,用木制家具。

钟可杀死螨虫,100℃可使所有与螨虫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。

6.好通风的工作

螨虫很喜欢潮湿、高温以及有棉麻织物或有尘土的环境。因此,消灭螨虫的最佳武器就是干燥和通风。

想要彻底防治居室内的螨虫,一定要常常打开门窗,保持通风和透光。在夏季使用空调时也要注意室内的通风换气。

7.洗、烫、晒都可有效除螨

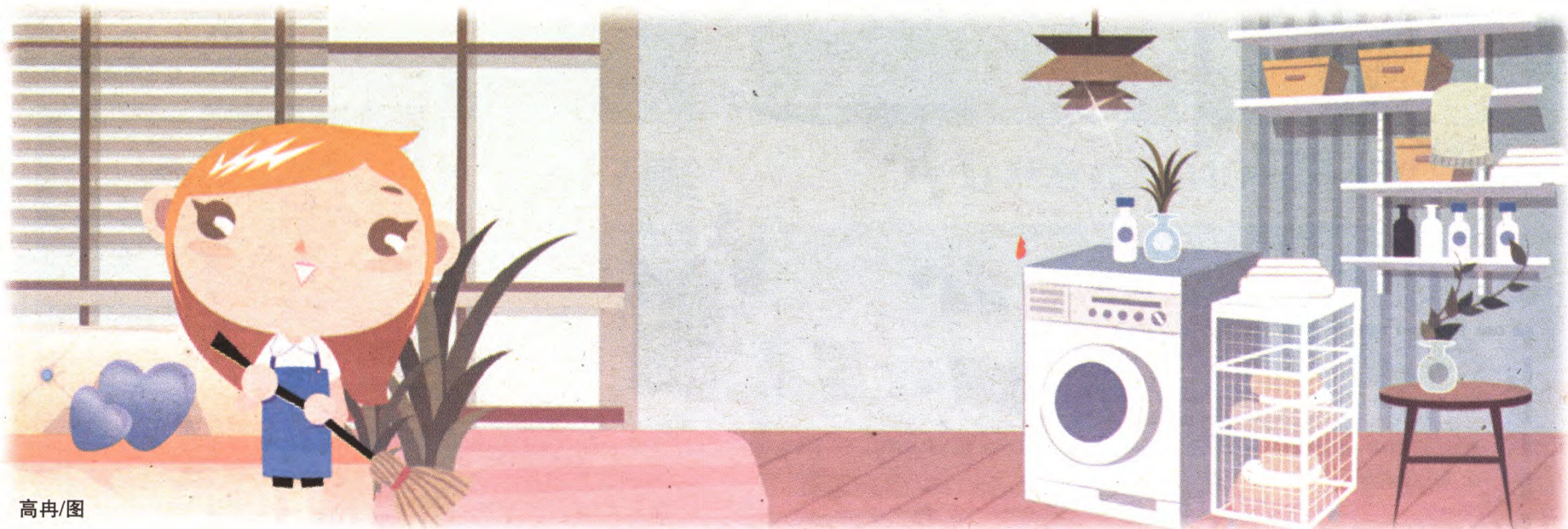
如何做好家居除螨工作? 螨虫怕热,55℃以上10分钟可杀死螨虫,60℃两三分

钟可杀死螨虫,100℃可使所有与螨虫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。

比如说你家使用的是荞麦皮枕头,可以每2到3个月就把荞麦皮取出,先用开水烫过,再清洗,清洗后再放到太阳下暴晒,这样就可以大大减少螨虫对身体的困扰了。

另外,还要注意减少房间湿度,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,可导致螨虫脱水、死亡。

此外,也可以采用药物防治的方法。常用杀螨剂有苯甲酸苄酯、尼帕净、虫螨磷等。但是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。



高冉/图