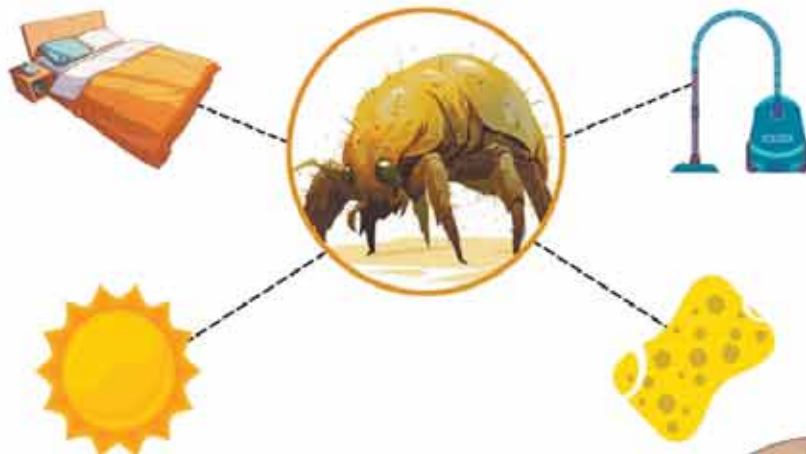


凉席睡得爽 记得要除“螨”

“最近,湖南长沙市民李女士早上起床后发现自己双腿布满红斑,奇痒无比。她涂抹药物后症状并未缓解,反而出现蚕豆般大小的水泡。经医生诊断为丘疹性荨麻疹。原来,李女士近期新换了凉席,上面的螨虫正是导致丘疹性荨麻疹的关键所在。

螨虫怕什么



- 1 怕干燥的环境:**
使用除湿器或通风来降低室内湿度可以有效抑制螨虫的生长。
- 2 怕高温:**
螨虫在高温下难以生存。定期用55℃以上的热水清洗床单、枕套等床上用品,并在阳光下晒干。
- 3 怕清洁:**
定期打扫卫生并清除灰尘可以减少螨虫的食物来源和藏身之所。使用吸尘器清洁床垫、沙发和其他可能滋生螨虫的地方。
- 4 怕特定化学物质:**
市场上一些除螨产品含有能够杀死螨虫的化学成分,如海盐皂、硫磺皂等。



疥螨——在宿主皮肤上挖掘“隧道”,夜间活动更为频繁,以宿主的皮肤组织为食。



尘螨——喜好温暖湿润的环境,常见于床上用品、地毯、软垫家具中,以人类和宠物的皮屑为食。



蠕形螨——寄生在人类的毛囊和皮脂腺中,尤其是面部T区,以皮肤分泌的油脂和死细胞为食。

1

比沙粒还小的螨虫酷似迷你蜘蛛

在看似整洁干净的生活空间里,其实隐藏着一群不为人知的“健康杀手”——螨虫。

它们身形圆润、长有八条腿,体型通常在0.1毫米至1毫米之间,形象地讲就是“迷你蜘蛛”。别看它们比一粒沙子还要小,据科学研究估计,全球螨虫的种类可能超过50万种,让人瞠目结舌。

螨虫并非是现代社会的“产物”。早在古代,人们就已经对类似的皮肤问题有所察觉,虽然那时他们并不清楚罪魁祸首是螨虫。古希腊医学文献中就有对皮肤瘙痒和炎症症状的描述。虽然当时没有明确指出是螨虫所致,但如今看来,其中不少病例很可能与螨虫有关。

在现代医学研究中,螨虫也一直是科学家们关注的焦点。不断有新的研究成果揭示螨虫与人类健康的复杂关系。

4

这样清洁凉席比水冲洗更有效

花露水或风油精。在夏天,风油精和花露水是驱蚊止痒的必备神器,而换一种方式将其涂抹在凉席上,凉席会变得干净,且还去除凉席上的螨虫,而躺在凉席上不仅会很凉爽,还会有淡淡的香味散发出来,花露水的安神作用,对睡眠也有帮助。

白酒杀菌。长期没有清理过的凉席,可以用白酒来清洁凉席和去除螨虫。因为白酒本身就具有清洁、杀菌、消毒的作用。首先,把凉席用开水冲洗一遍,待晾干再用白酒进行擦拭,之后放在通风处自然风干就好,这种方法无论是什么材质的凉席都可适用。

盐水浸泡。凉席除螨清洁方式,还可以用盐水浸泡法。利用盐碱的平衡度,让菌虫在盐度高的水中脱水而死,将凉席大约放在盐水中泡一个小时候左右,在用通常洗凉席的方式冲洗,洗完放置于通风处晾干就可,最后提醒大家一句,不要将凉席放在太阳下暴晒,以避免席子变脆变硬等问题。

电熨斗+湿毛巾。具体做法如下:先把凉席铺好,然后用电熨斗放在湿毛巾上来回地熨烫凉席,值得注意的是,在熨烫凉席的时候,要使湿毛巾在熨烫的地方多停留一些时间,这样就能用高温的蒸汽来杀死螨虫了。

综合新华网消息

2

尘螨、蠕形螨和疥螨最常见

在日常生活中,最为常见的螨虫当属随尘飞扬的尘螨、躲在毛囊、皮脂腺的蠕形螨和藏于体表的疥螨。

尘螨作为“家居常客”,喜欢在温暖、潮湿且充满皮屑的环境中繁衍生息。一张使用了超过两年的床垫,上面可能居住着多达数百万只尘螨,每克灰尘中的尘螨数量甚至可以超过1000只。而我们每天脱落的皮屑,为它们提供了丰富的“食物”。

尘螨带来的危害可不小。它们的尸体、分泌物和排泄物均是过敏原。据统计,全球约有10%至20%的人对尘螨过敏。这些过敏原一旦被吸入人体,就可能引发过敏性鼻炎、哮喘、咳嗽等呼吸道疾病,给人们的生活带来极大的困扰。

而蠕形螨则是以皮脂腺分泌的油脂、角质蛋白等为食,最爱把“家”安在油脂丰富的脸颊、鼻周,偶尔也出没于眼睑周围、脖颈、背部、胸部等处。一个成年人的脸上,可能寄生着数条甚至数十条蠕形螨。当蠕形螨数量过多时,就可能导致皮肤炎症,如痤疮、酒渣鼻等。

疥螨则是更为“凶猛”的角色。它会引起疥疮,这是一种传染性极强的皮肤病。疥螨白天一般静伏不动,躲在自己挖掘的“隧道”里养精蓄锐,因此患者几乎没有什么感觉。一到夜间,疥螨便频频出来兴风作浪,并分泌大量物质刺激皮肤,从而引起剧烈瘙痒,让你无法入睡。据世界卫生组织的数据,全球每年有数以百万计的人受到疥疮的困扰,尤其是在卫生条件较差的地区,疥疮更是肆意横行。

3

保持生活环境的清洁至关重要

对于螨虫,大家也不必过于忧虑。人类本就不是生活在无菌环境中,与许许多多微生物共存才是常态,只要学会用科学的方法除螨,一般都不会受到螨虫伤害。

首先,保持生活环境的清洁至关重要。定期更换和清洗床上用品,建议每1—2周清洗一次床单、枕套,并使用55℃以上的热水浸泡,这样可以杀死大部分的尘螨。

同时,要经常吸尘、打扫房间,减少灰尘的积聚。要知道,室内灰尘中70%至80%都是人体脱落的皮屑,这都是尘螨的“大餐”。

对于皮肤的护理也不能马虎。保持皮肤的清洁和干爽,避免使用过于油腻的护肤品,有助于减少蠕形螨的寄生。另外,增强自身免疫力也是应对螨虫的有力武器。均衡饮食、适量运动、充足睡眠,这些都能让我们的身体更有能力抵御螨虫带来的侵害。

螨虫的危害虽然不容忽视,但通过了解它们的习性和危害,采取科学有效的预防措施,我们就能在这场与螨虫的“战争”中占据主动,守护我们的健康和舒适生活。