

# The rescue air breathes only

## 搶救空氣淨呼吸

近年來過敏及呼吸道疾病有逐年增加的趨勢，環境因素影響很大，當有過敏體質的人接觸過敏原（如塵蟎、蟑螂、花粉、貓狗短毛、黴菌等）後，體內會引發一連串的免疫反應，其中以氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎最為常見。

資料提供：大金空調、克立淨 資料整理：Michelle



許多人在搬進新家時，會發生頭痛、暈眩、咳嗽、胸悶甚至呼吸困難；等症狀，影響室內空氣品質的因素，主要是建材中的化學性揮發氣體和生物性過敏原；其中常作為家具或建材烤漆上光的原料甲醛，就容易揮發出對人體有害的化學物質，可能造成致癌的危機。而豪宅裝潢中常見的高級石材（如花崗岩、大理石等），其內的氡氣也是造成肺癌的可能原因之一；再加上為營造溫馨華麗感所鋪設的長毛地毯或布織窗簾，當中都非常容易藏匿塵蟎。近年來過敏及呼吸道疾病有逐年增加的趨勢，環境因素影響很大。

### 居家抗敏十大招

1 塵蟎有「見光死」的避光性，必須在光線所不及的黑暗地區才能生長。可以定期讓家中的寢具或是布質面傢俱在陽光下曝曬，每次六小時以上效果更好。

2 家中如有飼養貓、狗等寵物，最好安置戶外，以免掉落的皮毛與排泄分泌物滋長塵蟎，引發過敏。

3 不通風的環境有助塵蟎生存，居家環境最好定時開啟窗戶，促進空氣對流，移除累積在室內的過敏原。

4 避免使用地毯、榻榻米，改用木質、磁磚地板，以免造成藏污納垢的死角，讓塵蟎有機可居；而厚重的窗簾布也容易孳生塵蟎，最好改以百葉窗或塑膠遮板代替，若必須使用窗簾，也請常常拆下清洗。

5 寢具是塵蟎寄生的大本營，除了防蟎招數要周到，最佳解決之道還是選用防蟎寢具。

6 二十五度C、三十度C、相對濕度60%~80%的黑暗空間，是塵蟎的最愛，而在相對濕度到達50%以下則無法生存，所以居家理想的溼度指標應控制在40%~50%，春夏濕熱季節最好使用除濕機以維持最佳溫濕度。

7 毛茸茸的絨毛玩具雖然可愛，但也是塵蟎喜歡的藏身之處，除了忍痛不要再購買外，也最好丟棄家中原有的。

8 塵蟎為水溶性過敏原，對於家中的布質陳設以及衣物，定期採用水洗可以有效清除塵蟎，洗滌時最好先以五十五度C以上的熱水燙過，或是洗後熱烘及熨燙處理，效果會更好。

9 灰塵中塵蟎的含量驚人，避免塵蟎附著孳生，一定要養成定期打掃的習慣，時時保持居家環境的清潔。

季節轉換時最容易引發過敏，為作好居家全面防護，最好加裝空氣濾網或使用空氣清淨機。

方能濾淨空氣中的塵蟎屍體與排泄物，以免在密閉的空氣循環中飄散引發過敏。

### 如何要有乾淨的室內空氣

除居家環境的清潔，室內的空氣品質更要特別留心。根據美國環保署的研究數據顯示，室內空氣比室外髒五、十倍，甚至高達一百倍！醫學界也說明，台灣的室內空氣污染現象日益嚴重，暗藏許多引發過敏或氣喘的塵蟎等過敏原，提醒家長們要多注意室內的空氣品質問題，避免空氣中藏匿過敏原及病菌，盡量讓室內空氣流通，或使用空氣清淨機，過濾髒空氣。

來自美國，以預防醫學理念為開發背景的克立淨空氣清淨機，將空氣淨化技術再升級進化，採用EDC電漿技術來滅殺細菌病毒，不但能有效消滅室內99.99%以上的細菌、病毒、塵蟎和黴菌；等人體過敏原，更能有效去除有毒揮發性氣體甲醛和香菸煙霧，達到真正淨化的空氣品質。CP2 活性碳濾網及高壓電離子雙重分解吸附異味功能，可去除散逸在空氣中的有毒揮發性氣體，以及可能致癌的香菸煙霧和易誘發過敏的甲醛。

