

健康週報

【別讓臭蟲跟回家】

發行日期：112年11月27日

臭蟲（學名：Cimicidae）又被稱為床蟲（Bedbug）是扁平的、紅棕色的昆蟲，有六條腿。成年床蟲的大小約為蘋果種子（5-7 毫米）。幼床蟲的顏色為白色到黃色，如果沒有餵食，它們會呈現半透明狀。床蟲卵非常小，大約有針頭大小，呈珍珠白色。雌性床蟲一生會產下 200 到 500 個卵，因此即使家中只有幾隻床蟲也可能很快引發蟲害。雖尚無證據會傳播人類疾病，但被臭蟲叮咬奇癢無比，又由於現代人國際旅遊往返頻繁，無論是海運、空運，一不小心跟著衣服、行李、生活用品，就有可能將臭蟲帶回家。



出現床蟲臭蟲的徵兆與現象？

1. 一股甜甜的霉味。
2. 床單、睡衣或附近物體上有紅色或鐵鏽色污漬，這是床蟲進食後排出的糞便。
3. 床蟲外骨骼（它們蛻皮後脫落的骨骼）。
4. 床單和床墊的皺褶裡有活的床蟲。



叮咬後出現的症狀

1. 呈直線、鋸齒形或隨機圖案的凸起。
2. 丘疹狀腫塊，中心呈深紅色，周圍膚色比正常膚色淺。
3. 皮膚上出現圓形腫塊，含有透明液體（水泡）。
4. 皮膚凸起區域有幾個小腫塊，通常呈現紅色或紫色（蕁麻疹）。
5. 有些人可能不會因咬傷而留下任何痕跡。大多數人都會出現類似蚊子或跳蚤叮咬的痕跡會有輕微腫脹的腫塊，中間有微紅的瘀傷，會奇癢無比。





處理方法有什麼？

1. 用熱水清洗衣服、床單和毯子，然後高溫烘乾 20 分鐘。
2. 將床蟲生活過的衣服或織物在低於 0°C 的溫度下放入密封袋中冷凍至少四天。
3. 用硬刷刷床墊、牆壁接縫和家具接縫，然後用吸塵器清潔房間。
4. 使用溫度高於 55°C 的蒸氣清潔器來處理地毯、床墊和家具。
5. 以上的自行解決方法都只夠輕微感染使用，若已經持續一陣子，或有擴散到其他地方，建議尋求專業滅蟲公司，因市面上的殺蟲劑不見得有用。



如何杜絕與預防，以下方法請注意



旅行途中：

- 進飯店後，請檢查房間是否有床蟲的跡象，包含床、梳妝台、牆角縫隙，確保沒有床蟲痕跡才打開行李。
- 善用行李架，不要將行李、背包放在地上。
- 將未清洗的髒衣物放在膠袋內，以防床蟲從衣物走動到其他地方躲藏。
- 在收拾行李準備回國之前檢查行李是否有床蟲。
- 旅行回家後，立即用熱肥皂水清洗所有衣服，並以高溫烘乾 20 分鐘。



日常生活：

- 寢具、沙發等經常用吸塵器吸塵。
- 減少家裡的雜物，這樣可以消除床蟲的一些藏身之處。
- 請密封踢腳板、燈插座和門周圍的裂縫，防止床蟲從隔壁鄰居家進入家中。
- 在所有二手家具和床墊帶回家之前，請檢查無床蟲存在。
- 購買二手用品後，立即用熱肥皂水清洗這些物品，並在高溫下乾燥 20 分鐘
- 將床墊與枕頭包裹在全密封床墊套及全密封枕頭套中，預防床蟲入侵寢具

