

“床垫、枕头、沙发，拿着放大仪器看，密密麻麻的螨虫能让你宁愿睡地板，也不睡床垫”“枕头用3个月就必须扔掉，里面全是螨虫”……螨虫究竟是何方神圣让人又惧又怕？我们的家中真的“螨虫成灾”吗？



## 秋季尘螨爆发易过敏 家庭防螨妙招制胜

### 小小螨虫“无处不在”

螨类滋生的重要条件是适宜的温度、湿度和食物。在地球上，螨虫的生存领域遍布地上、地下、山水中以及生物体内外，可以说是无处不在。在居室环境中生存的螨类有40余种，其中，与人体健康相关的有10余种，包括尘螨、粉螨、蠕形螨、疥螨等。

目前居家常见的能诱导人体过敏的螨虫主要是尘螨和仓储螨。在全世界范围内，居室内最优势的螨类是尘螨（粉尘螨和户尘螨），在热带地区，热带无爪螨也是优势致敏螨类。尘螨寄生的地方主要有：地板（特别是地毯）、床垫、床上用品（如枕头）、有时还有软家装和衣物；另外，空调的过滤网也容易滋生和藏匿尘螨。螨体和螨排泄物是尘螨过敏原的来源。

尘螨是最常见的吸入物过敏原之一，尘螨的过敏反应可发生在各个年龄阶段，其过敏反应的发病率不断增加。尘螨是过敏性鼻炎主要的过敏原，鼻腔受到尘螨刺激后会出现急性反应和迟发反应，此外，可通过长期诱导鼻黏膜炎症，进一步在发展为鼻息肉中起作用。

多数过敏性鼻炎的发生、发展和症状的持续与尘螨过敏密切

相关。另外，尘螨还是特应性皮炎重要的过敏原之一，患者对尘螨的过敏程度与特应性皮炎的病情严重程度密切相关。

### 螨虫常见危害是诱发过敏

我们对于螨虫的认识其实是从脸部开始的。研究显示，约60%的人的面部都有螨虫。这类螨虫叫蠕形螨，多寄生于人的脸部或其他部位的毛囊、皮脂腺内，吸取细胞内营养物质和皮脂腺分泌物，破坏正常细胞。

由于螨虫的刺激及其排泄物的化学性刺激作用，被寄生的部位可出现毛囊扩大、血管扩张、纤维组织增生等问题，皮肤还会出现红斑、丘疹、肉芽肿、脓疱和瘙痒等现象。像酒渣鼻、皮肤粗糙、毛孔扩大、继发感染、痤疮、口周炎、睑缘炎、皮损、脱发和外耳道瘙痒等症状，实际都与蠕形螨感染高度相关。

但要说起螨虫对人体的危害，就不得不提到“过敏”。近些年许多研究都指出，居室螨类是室内重要的过敏原，可引起过敏性哮喘、过敏性鼻炎、异位性皮炎和慢性荨麻疹等。以尘螨为例，它们的尸体、排泄物、蜕下的皮壳等均是过敏原。国外一项研究发现，在尘螨的排泄物中有5种蛋白质，都是过敏性鼻炎的主要过敏原。

### 正常家居环境不必谈螨色变

虽然说了这么多关于螨虫的危害，但也要提醒大家，正常家居环境中是避不开螨虫的。

实际上，与我们共存的其他微生物比螨虫还要多，如细菌、微生物，它们的细胞数量甚至多于人体细胞的数量。同样，生活在家庭里的杆菌、球菌比螨虫多得多。因此，螨虫只是和人共同生存的微生物之一，日常生活中，没有必要过度担心螨虫的存在。

有一种情况除外，如果经医生诊断，家中有易感人群，就要尽量减少螨虫的存在。易感人群是指有螨虫过敏症的人群，比如，哮喘患者、过敏性鼻炎患者、异位性皮炎患者、慢性荨麻疹患者、过敏体质婴幼儿。在这几类易感人群中，明确查出螨虫为过敏原之一的不在少数。

我们要知道一个事实，螨虫是自然界微生物中的一种，目前无法完全去除它的存在。从家居卫生环境的角度，我们可以采取定期打扫卫生，清除积灰，清洗床上用品等方式控制其数量，预防因其过度繁殖带来的螨虫皮炎、螨虫过敏症等健康问题。至于“枕头用3个月就必须扔掉”这种说法，则过于极端，完全没有必要。（午宗）

## 相关链接

### 家庭防螨小妙招

**保持室内通风干燥**  
平时注意通风和换气。当大气相对湿度低于60%或粮食含水量小于12%时，粉螨就不能在这种环境条件下存活。

**每周定期清除灰尘**  
每周清除室内灰尘一两次，让携带螨虫及其他霉菌的灰尘无法飘散于空气中。床下、沙发下、衣柜下等阴暗角落要经常打扫，消除螨类生存的小环境。

**勤洗床上用品**  
被套、枕套等床上用品要勤洗，水温55℃为宜，并在阳光下晒干。不能用水清洗的被、褥物

品要定期除尘，最好在太阳下晾晒。可选购人造纤维、泡沫塑料或人造海绵填充的床垫、沙发、枕头，因其缺乏营养物质和经过消毒，螨虫不能在其中生长、繁殖。

**选择纯棉窗帘**  
窗帘可选用光滑、轻薄且容易洗涤的纯棉面料。纯棉面料不易吸附灰尘、人体脱落的皮屑和人造短纤维等物质。卧室最好不用尘螨最喜欢聚居的地毯。

**糖和饼干别储存太久**  
食用糖储存太久会有甜果螨繁殖，存放饼干等食物的盒子会有粉螨聚集，切记不要把糖盒和饼干盒放在床边。

把除螨作为过敏性疾病治疗的一部分

常年性过敏性鼻炎、哮喘或特应性皮炎患者，如果对螨过敏，通过简单一般治疗或吸入治疗又不能控制病情，则应该建议进行控制螨过敏原的治疗。建议的方法应根据患者疾病程度、患者生活所在地气候条件和个人居住环境而定。

尘螨是尘土中最重要的室内过敏原来源。由于尘螨与过敏性鼻炎、过敏性鼻炎和特应性皮炎关系非常密切，去螨和螨过敏原是非常必要的，特别是有中度至重度症状时就更重要。在去螨时，床、地毯、家装和空调等是最重要的地方。



公告	许晶(11022319890****729),因你2017年7月16日至2017年8月17日未到岗工作,且未向公司请假,已构成旷工事实,严重违反《北京市合力电信有限公司规章制度汇编》,依据汇编第三篇《人事管理制度》第一章人员流动管理办法,第四条岗位变动管理办法,第三款严重违反劳动纪律及规章制度解除劳动合同的规定,第二项违反请假制度,连续旷工三天或月累计旷工三天的,公司可与其解除劳动合同。根据《派遣员工手册》经我单位研究决定于2017年8月17日与你解除劳动合同。特此通知 北京团兴劳动与社会保险服务有限公司 2017年9月5日
----	---

公告	杨军,身份证号:11022119691****21X,根据《京昌劳人仲字[2015]第20)的裁决,2015年6月10日公司与你已解除劳动合同。请你自本通告刊登之日起15日内,到公司办理工伤劳动能力鉴定与各项社会保险费用缴纳的手续。逾期未办理,我公司将视同您放弃各项工伤保险的待遇,同意停缴各项社会保险。北京团兴劳动与社会保险服务有限公司 2017年09月04日
----	--

公告	王筋(42112619840****005),因你2017年8月7日至2017年8月17日未到岗工作,且未向公司请假,已构成旷工事实,严重违反《北京市合力电信有限公司规章制度汇编》,依据汇编第三篇《人事管理制度》第一章人员流动管理办法,第四条岗位变动管理办法,第三款严重违反劳动纪律及规章制度解除劳动合同的规定,第二项违反请假制度,连续旷工三天或月累计旷工三天的,公司可与其解除劳动合同。根据《派遣员工手册》经我单位研究决定于2017年8月17日与你解除劳动合同。特此通知 北京团兴劳动与社会保险服务有限公司 2017年9月5日
----	--

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com
心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设
心理健康 专业服务 • 北京五二五科技有限责任公司

## 首都优秀建设者助学计划2017年招生工作实施办法(开放大学项目)

### 一、招生对象

在京工作的新兴产业高技能人才、城市副中心建设者、北京市各级劳动模范和各级工会干部、专职工会社会工作者等。

### 二、招生院校

北京开放大学市工干院分校(北京市总工会职工大学)

三、招生层次、计划与专业(详情见下表)

### 四、学习形式及学习年限

学习形式为业余,最短学习时间为两年半,学籍八年有效。

### 五、报名条件

- 已加入工会组织,是工会会员。
- 报考专升本需已取得国民教育系列专科及以上毕业证书;报考高起专需已取得高中阶段(含中专、技校、职高)毕

业证书。

3.属于下列招生对象之一:在京工作的新兴产业高技能人才、城市副中心建设者及失地者、北京市各级劳动模范和各级工会干部、专职工会社会工作者。

### 六、报名所需材料

- 身份证复印件一式两份。
- 工会会员互助服务卡复

印件或工会会员证复印件或本单位工会开具的加入工会证明。

3.助学计划报名申请表(需加盖单位工会专用章)。

4.助学计划综合审批表(需加盖单位工会专用章)。

5.开放大学报名表及入学资格承诺书。

6.报考专升本需提供专科(或以上)毕业证书复印件及在“中国高等教育学生信息网”下载打印的学历证明复印件;报考高起专需提供高中阶段毕业证书复印件。

### 七、报名、考试及录取办法

1.考生向所在单位工会提交报名申请表及相关材料。

2.报名推荐单位按报考层次汇总考生信息并签署意见,经由所属区县工会、产业工会、局(集团)公司工会或单位工会审批后将相关资料和报名费60元报送总工会职工大学,报名截止日

期为2017年10月10日。

3.北京市总工会职工大学对考生信息进行初审,并统一为初审通过的考生进行网上报名工作,同时联系考生进行网上入学水平测试。初审不通过的考生将通知本人及所在单位,并退还报名费。

4.按各单位或个人的报名先后顺序录取,额满为止。

5.北京市总工会职工大学将学生信息报送北京开放大学进行入学资格(非助学资格)审核,审核通过后学生入学。

### 八、复审及学费资助

新生入学后,学校将对学生提交的资料进行复审,复审通过的学生享受学费资助。

### 九、报名咨询

咨询电话: 63525061 13031110602  
王老师 李老師  
报名地址:西城区陶然亭路53号北楼116室

招生层次	招生专业	颁证机构	招生计划	备注
专升本	学前教育 土木工程 工商管理 社会工作 软件工程 电子商务	国家开放大学	120人	面授+远程授课,企业或地区工会同一专业单独成班可送教上门
		北京开放大学		远程授课,30人以上开班
高起专	计算机信息管理 建筑施工与管理 行政管理 物业管理	国家开放大学	120人	面授+远程授课,企业或地区工会同一专业单独成班可送教上门