



減少睡房致敏原 重拾美好睡眠



我們人生大約有1/3時間在床上度過，因此**睡房內的致敏原**是引致大部分人過敏的元兇，當中的過敏症狀更可多於一種，令我們夜間難以入睡，影響我們的睡眠品質；如果長時間與這些致敏原共處一室，更可能誘發哮喘等慢性疾病。

關於睡房過敏



塵蟎可能是導致全年性過敏及哮喘的

頭號元兇¹



高達 **85%**
哮喘患者對塵蟎過敏²



全球 **10-20%**
人口對貓狗毛髮過敏³



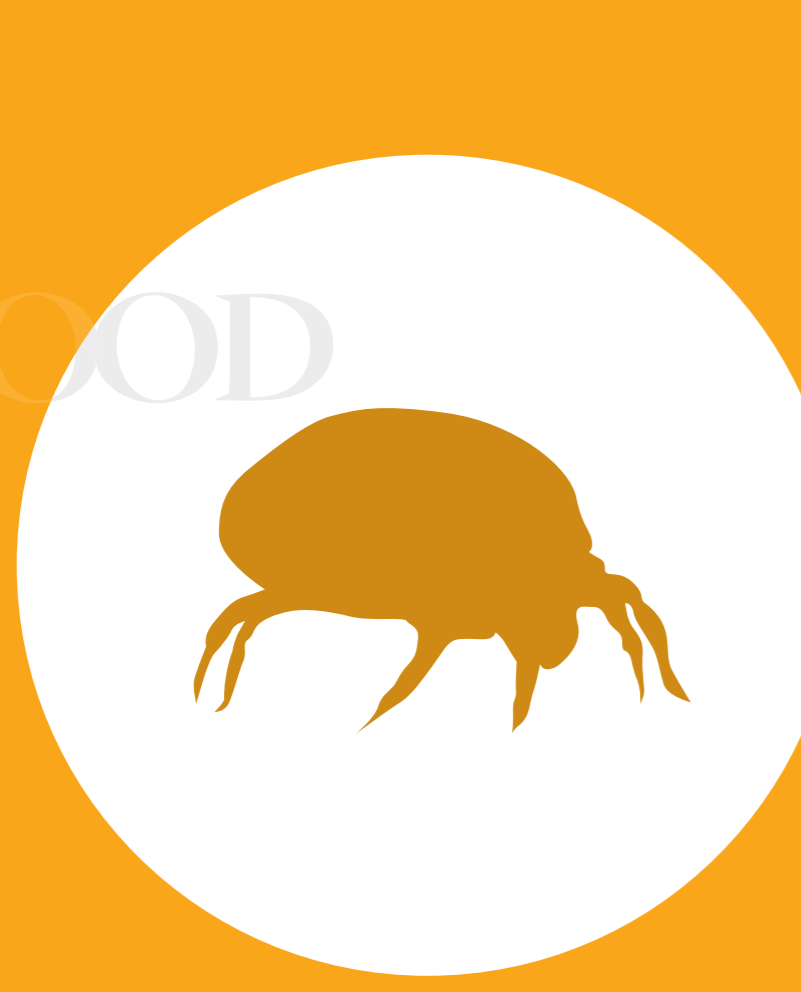
高達 **88%**
兒童

患有**鼻敏感**，並同時飽受不同的睡眠問題所困擾，包括睡眠變得斷斷續續，導致日間疲倦及嗜睡，甚至認知能力下降⁴



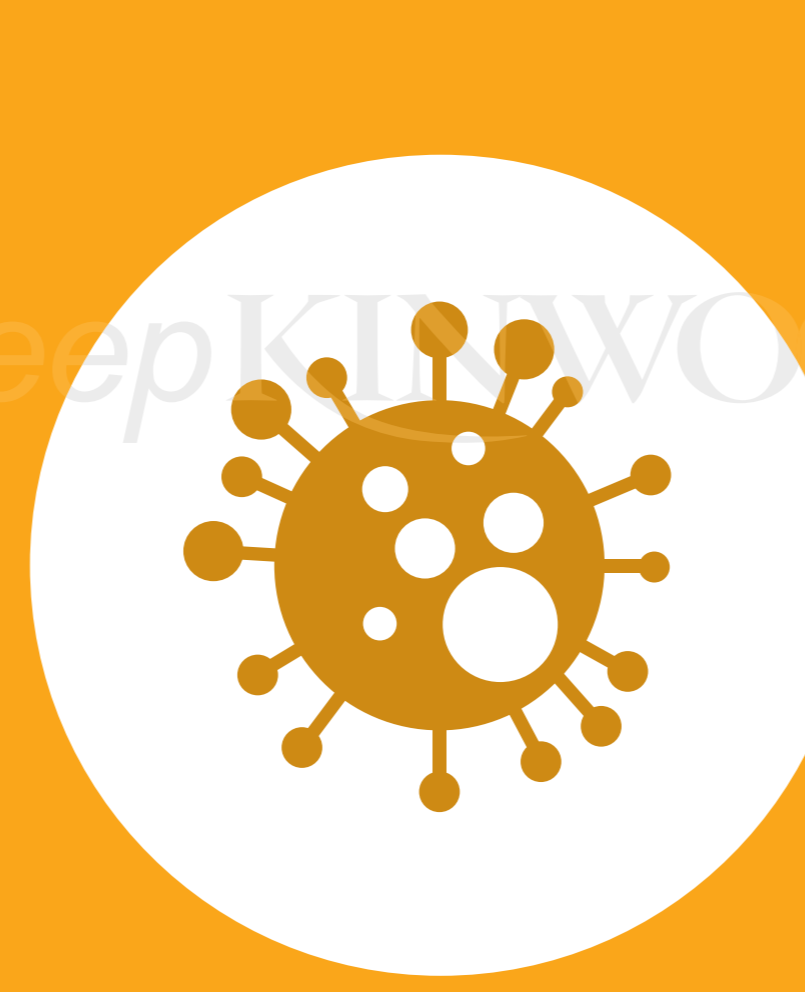
高達 **57%**
成人

找出致敏原



塵蟎

塵蟎及其排泄物都是致敏原；塵蟎在其短暫的一生，生產出的排泄物可以高達其體重的200倍⁵



霉菌

在許多家庭中都十分常見，特別在潮濕的環境

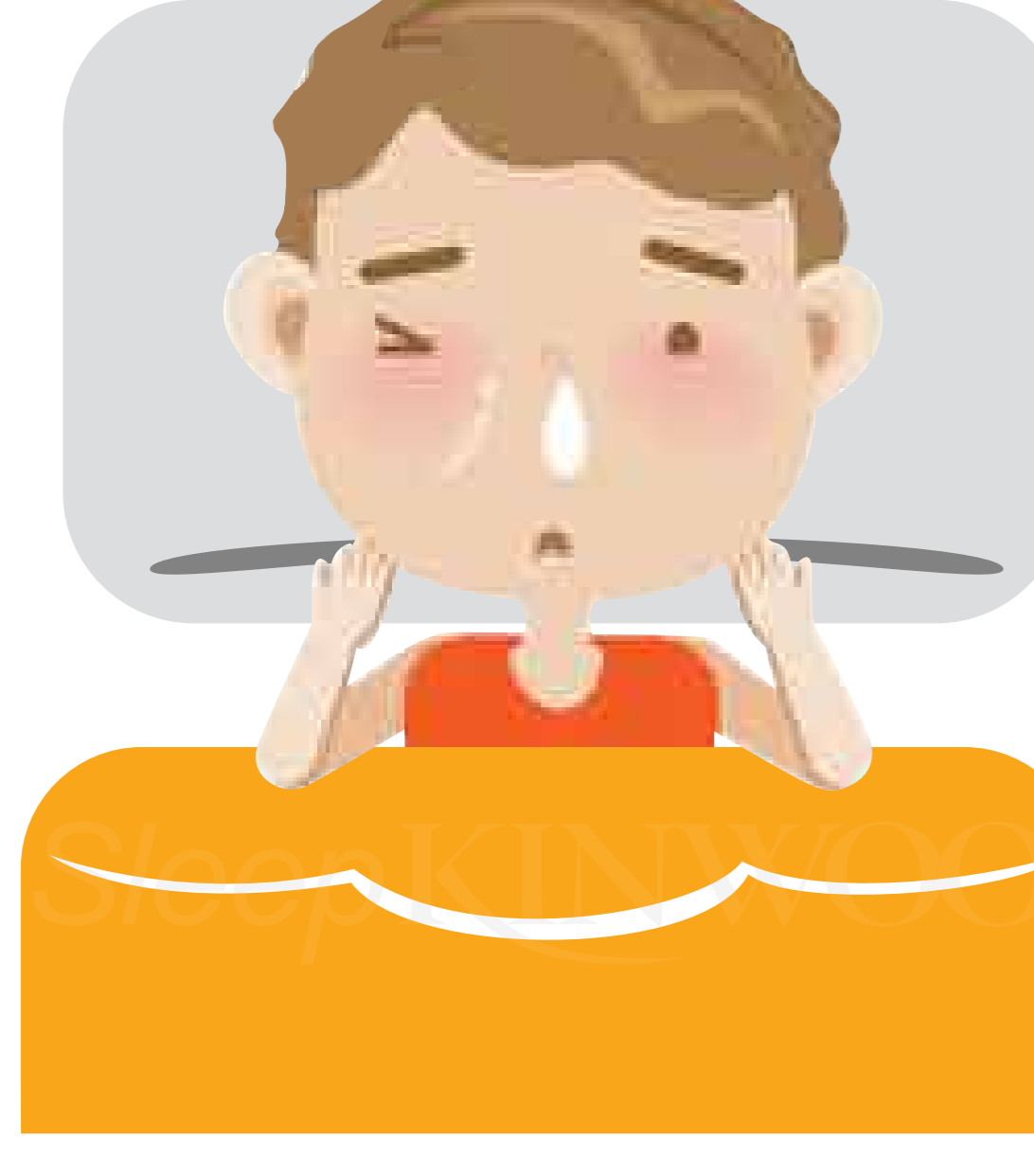


寵物

狗和貓的皮屑及唾液均可誘發過敏

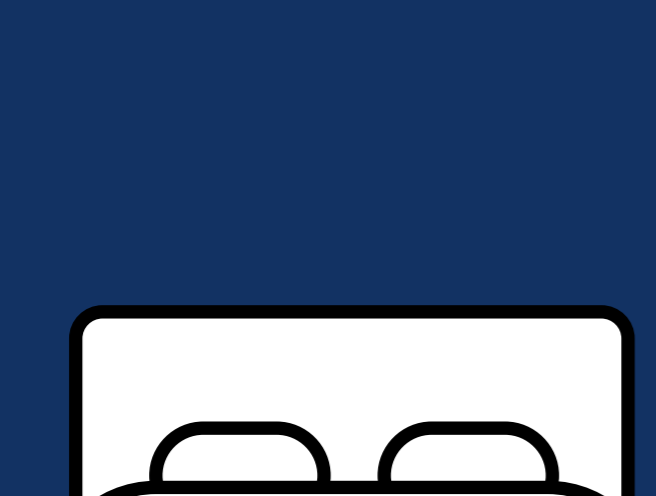
您有睡房過敏嗎？

請審視以下的跡象：
(特別是當您身處在睡房的時候)



- 打噴嚏
- 流鼻水
- 鼻塞
- 眼睛痕癢，流眼水
- 咳嗽

治療方法及生活模式管理



使用附有拉鍊的寢具保護套



使用60°C溫水清洗寢具



禁止寵物進入睡房



定期打掃及清潔家居
(1克的塵埃可藏有1,000隻塵蟎⁶)



使用附有高效濾網的吸塵機



使用抽濕機，將室內濕度維持在50%以下

您知道嗎

誰與您每晚同床共枕？

床蝨

大小約5毫米⁷，以人體血液為主要食糧，在我們睡眠時出沒叮咬我們外露的皮膚，壽命可長達70天⁸。

塵蟎

您每晚可能正在與高達1,000萬隻塵蟎同床共枕⁹。塵蟎的大小約0.3毫米，以人體掉落的皮屑為主要食糧，壽命可長達2-4個月¹⁰。



您全年也在飽受過敏之苦嗎？

如果您長期飽受過敏問題所困擾，是時候採取行動，把睡房打造成抗敏空間。您可以使用獲得英國過敏協會推薦，並採用密封式拉鍊設計的**Astex防塵蟎寢具保護套**，有助緩解過敏症狀，並改善您的睡眠質量。

以上資訊由 SleepKINWOOD 提供

想獲得更多有關睡房過敏的治療產品資訊：
www.sleepkinwood.com

☎ (852) 3106 0033 ☎ (852) 6626 9538

以上資訊只供參考，如果您有任何健康問題，請向您的醫生查詢。

資料來源：
[1] Dust Mite Allergy. Asthma and Allergy Foundation of America. <https://www.aafa.org/dust-mite-allergy/>. Updated 2015. Accessed March 29, 2021. [2] House Dust Mites Damage DNA in Lung Cells and Worsen Asthma. American Academy of Allergy Asthma & Immunology. <https://www.aaaai.org/global/latest-research-summaries/Current-JACI-Research/house-dust-mite>. Published May 1, 2016. Accessed March 29, 2021. [3] Chan SK, Leung IMM. Dog and Cat Allergies: Current State of Diagnostic Approaches and Challenges. Allergy Asthma Immunol Res. 2018;10(2):97-105. [4] Pawankar R, Biogues MS, Bonini S, Kaliner MA. WAO White Book On Allergy. World Allergy Organization; 2013:29. [5] Dust Mite Allergy. Asthma and Allergy Foundation of America New England Chapter. <https://asthmaandallergies.org/asthma-allergies/dust-mite-allergy/>. Accessed March 29, 2021. [6] 蔡肇基：〈塵蟎（Dustmite）藥劑防治〉，台灣環境有害生物管理協會。取自<http://www.tepma.org.tw/html/front/bin/ptlist.phtml?Category=337359>，29-3-2021擷取。 [7] Introduction to Bed Bugs. United States Environmental Protection Agency. <https://www.epa.gov/bedbugs/introduction-bed-bugs>. Updated 13 December, 2016. Accessed March 29, 2021. [8] Miller D, Polanco A. Bed Bug Biology and Behavior. Virginia Department of Agriculture and Consumer Services. <http://www.vdacs.virginia.gov/pdf/bb-biology1.pdf>. [9] Sharma D, Dutta B, Singh A. Dust Mites Population in Indoor Houses of Suspected Allergic Patients of South Assam, India. ISRN Allergy. 2011;2011:1-7. [10] House dust mite allergy advice. East Kent Hospitals University NHS Foundation Trust. <https://www.ekhuft.nhs.uk/EasySiteWeb/GatewayLink.aspx?allid=201985>. Updated November, 2019. Accessed March 29, 2021.