

مایت های موجود در گرد و خاک خانه چیست ؟

مایت ها موجوداتی میکروسکوپی هستند که به گروه کنه ها تعلق دارند و در فضای داخلی اماکنی که از رطوبت بالایی برخوردارند، زندگی میکنند. مایت ها برای سلامتی انسان مضر هستند و اغلب باعث واکنش های آلرژیک مثل آسم می شوند. مایت ها از مواد آلی موجود در گرد و خاک خانه تغذیه می کنند که قسمت اعظم این مواد آلی شامل سلول های مرده پوست بدن انسان، قارچ ها و ذرات ریز مواد غذایی پخش شده در سطح خانه است. مایت ها ذرات مرطوب را جذب می کنند.



بیولوژی مایت ها :

هر مایت بالغ هشت پا دارد. در فضای مرطوب در ملحفه ها به میزان ۱۲۰۰۰ مایت در هر گرم از وزن ملحفه ها دیده می شود. طول عمر مایت های موجود در گرد و خاک خانه به طور متوسط معادل ۸۰ روز است که در طی این دوره مایت بالغ روزانه ۱ تا ۲ تخم می گذارد. در دمای ۲۶/۶ درجه سانتیگراد و رطوبت نسبی ۷۵ درصد، تکامل تخم ها حدود سی روز به طول می انجامد.

مخاطرات بهداشتی :

مایت های گرد و خاک خانه یکی از عوامل اصلی ایجاد حساسیت هستند. آلرژن هایی که مایت های موجود در گرد و خاک خانه ایجاد می کنند، باعث بروز آسم، آبریزش بینی، ریزش اشک از چشم، عطسه، مشکلات تنفسی و التهاب پوستی می شود.

کنترل مایت ها :

بهترین مکان برای مبارزه با مایت های موجود در گرد و خاک خانه، اتاق خواب خانه است. این موجودات میکروسکوپی از سلول های مرده پوست به عنوان یک منبع غذایی استفاده می کنند.

چند راه مل ساده برای کاهش تماس با

مایت های گرد و خاک خانه :

- تمام بالش ها و پتوها را داخل روکش های زیپ دار قرار دهید، بدین ترتیب مانع تماس مایت ها و سایر آلرژن ها با بدن شوید.



- تمام پتوها، ملحفه ها و روبالشی ها را با آب داغ (۵۵ درجه سانتیگراد یا بیشتر) بشویید.
- از جارو های مویی دسته بلند برای جدا کردن گرد و خاک دیوارها استفاده نکنید چون گرد و غبار زیادی را در هوا پخش می کند.
- از بالش هایی که با مواد متفرقه و حساسیت زا پر شده است استفاده نکنید.



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

معاونت دانشجویی و فرهنگی

مرکز بهداشت و درمان دانشجویان

مایتهای موجود در گرد و

خاک خانه

DUST MITE



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بهداشت
ترجمه: مهندس مرضیه جیلانی نژاد راد

- اتاقهای خواب و نشیمن باید مرتب هوادهی شوند تا رطوبت آنها کاهش یابد.



Reference :

<http://www.aboutbugsbugsbugs.com/dustmite/biology.htm>

آدرس: ستاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - ساختمان شماره ۲ - طبقه چهارم - معاونت دانشجویی و فرهنگی - مرکز بهداشت و درمان دانشجویان - کمیته اطلاع رسانی

E-mail: Shc@Sbmu.ac.ir

تلفن: ۲۲۴۳۹۸۴۰ و ۲۳۸۷۲۳۳۱

- با تهویه هوای داخل اماکن از جمع شدن رطوبت در فضای اتاقها جلوگیری به عمل آورید.
- به طور منظم نسبت به نظافت اتاقها اقدام نمایید و اتاقها را از ذرات ریز مواد غذایی پخش شده پاکیزه نگه دارید.
- هرگز لباسها را به صورت نم دار داخل کمدها قرار ندهید.
- هرگز ملحفهها را به صورت نم دار مورد استفاده قرار ندهید.
- جوراب های پوشیده شده و لباس های چرک را به هیچ وجه در محل خواب خود نگه داری نکنید، چون لباس های چرک مملو از سلولهای مرده پوست بدن انسان است که به عنوان منبع غذایی مایتهای مورد استفاده قرار می گیرد.
- از جمع کردن روزنامه ها و کاغذهای باطله در اتاق خواب بپرهیزید.
- تکاندن رخت خوابها و شستن مکرر پتوها موجب کاهش دسترسی مایت به غذا و در نتیجه کاهش تعداد مایتها می شود.