

Faktaark midd vietnamesisk

Ích lợi để biết về **con bọ mắt**

Con bọ mắt là gì ?

Con bọ mắt dài từ 0,2 đến 0,3 mm. Có 8 chân và có họ gần với con nhện và con vắt. Ngoại trừ việc chúng dễ gây dị ứng, chúng không gây nguy hiểm gì cho người. Chúng không cắn và cũng không truyền các bệnh truyền nhiễm. Chúng sống bằng da của người và thú vật; một vài loại bọ mắt còn sống bằng bụi của bột. Một con bọ mắt chỉ sống trong một tháng, nhưng con cái đẻ mỗi lần từ 20-30 trứng, và vì thế khi môi trường trong nhà có những điều kiện tốt thì việc sinh sôi nảy nở có thể đưa đến tình trạng có hàng loạt con bọ mắt. Tại Na uy, thời kỳ bọ mắt xuất hiện nhiều nhất là từ tháng 11 đến tháng 02, mùa mà chúng ta ở trong nhà nhiều hơn. Ngoài mùa phấn hoa, con bọ mắt là nguyên nhân quan trọng nhất gây những khó chịu về dị ứng, cùng với thú vật nuôi trong nhà.

Những ai có thể bị dị ứng con bọ mắt ?

Những người bị bệnh dị ứng (đặc biệt là trẻ em) hoặc những người thân trong gia đình (bị bệnh chốc lở vì dị ứng, sổ mũi vì dị ứng, suyễn vì dị ứng) có nguy cơ bị dị ứng con bọ mắt và những người dễ gặp quá nhiều con bọ mắt trong nhà.

Có thể tìm thấy con bọ mắt ở đâu ?

Con bọ mắt thích sống ở những nơi chúng tìm được thức ăn thích hợp, thích hợp nhiệt độ và độ ẩm của không khí hơi cao (50-80%). Mỗi người đều để lại quá nhiều vảy da ở giường đến độ có thể nuôi hàng ngàn con bọ mắt trong nhiều thế hệ. Vì thế, thông thường chúng có nhiều nhất ở trong phòng ngủ và nhiều hơn cả là ở trong mền đắp, chăn gối, nệm và nẹp giường. Chúng rút trở lại vào nệm giường và nẹp giường là nơi chúng sinh sôi nảy nở, đẻ trứng và có con. Chúng cũng đặc biệt thích sống ở trên tấm thảm nền nhà trong phòng ngủ.

Dị ứng con bọ mắt gây ra những triệu chứng nào ?

Dị ứng như thế thường đưa đến tình trạng suyễn và / hoặc những khó chịu đáng kể với sự nghẹt mũi và chảy nước mũi. Những phản ứng của mắt về dị ứng và một vài trường hợp bệnh chốc lở vì dị ứng cũng có thể trở nên tệ hại hơn khi bị dị ứng con bọ mắt từ bụi trong nhà. Đặc biệt trẻ em dễ bị. Nếu dị ứng con bọ mắt lan tràn, những niêm dịch ở mắt, mũi, khí quản và phế quản sẽ bị dị ứng. Khi đó, bụi bặm và mùi vị của nhiều thứ sẽ gây ra những khó chịu và làm cho những khó chịu đó trở nên tệ hại hơn.

Làm thế nào để đưa ra sự chẩn đoán ?

Không phải lúc nào cũng có thể đưa ra sự chẩn đoán dựa vào lai lịch sức khỏe. Việc mà nhiều người có những triệu chứng vào ban đêm có thể có nhiều nguyên nhân khác nhau.

Cần phải thử dị ứng qua cách thử bình thường để tìm hiểu xem bạn có bị dị ứng con bọ mạt hay không. Các thử nghiệm sẽ dùng những chất pha chế từ hai loại gây dị ứng quan trọng nhất (*Dermatophagoides pteronyssinus* và *D.farinae*). Thử da và thử máu để biết xem bạn có bị dị ứng con bọ mạt từ bụi trong nhà sẽ được gửi đến một phòng thí nghiệm đặc biệt, đây là cách thử chắc chắn và đáng tin cậy. Những phép thử nghiệm như thế không thể dùng để quyết định về nguy cơ trong tương lai, nhưng chỉ đưa ra sự trả lời là bạn đã phát triển dị ứng như thế hay chưa.

Sự hiện hữu :

Dị ứng đối với con bọ mạt là một vấn đề sức khỏe toàn cầu. Những cuộc tìm hiểu từ nhiều nước cho thấy là con bọ mạt từ bụi trong nhà là một yếu tố đáng kể đối với sự phát triển của dị ứng. Cho đến nay chỉ có vài cuộc tìm hiểu khoa học để có thể nói lên phần nào về sự hiện hữu của con bọ mạt từ bụi trong nhà ở các gia đình tại Na uy.

Những biện pháp khi bị dị ứng đối với con bọ mạt :

Biện pháp chính khi đã được chẩn đoán bị dị ứng con bọ mạt là giảm bớt sự tiếp xúc với con bọ mạt. Thông thường, không thể diệt trừ hết hẳn con bọ mạt trong nhà. Những cách có hiệu quả để giảm bớt sự hiện hữu của con bọ mạt là làm tăng thêm sự thay đổi không khí trong nhà, giảm bớt số lượng bụi bặm bằng cách tránh dùng thảm phủ toàn nền phòng, giường và bàn ghế không có lỗ trống, đồng thời dùng hệ thống hút bụi trung tâm toàn căn nhà hoặc những máy hút bụi hiện đại có HEPA - hay đồ lọc các đồ vật nhỏ li ti.

Nhiệt độ rất ấm hoặc rất lạnh sẽ làm cho con bọ mạt chết. Vào những ngày lạnh giá (-15° đến -20°) bạn có thể đem phơi tấm nệm giường ở ngoài trời trong một ngày và gõ giũ mạnh vào tấm nệm trước khi đem vào trong nhà. Con bọ mạt cũng không thể sống được khi giặt mền đắp chăn gối ở nhiệt độ 60°C.

Dùng đồ bọc mền đắp chăn gối chống con bọ mạt là cách thực tiễn chống lại nhiễm thể gây dị ứng ở giường. Đồ bọc mền đắp chăn gối ngăn ngừa con bọ mạt ở ngoài, nhưng vẫn để độ ẩm từ thân thể thấm qua. Nệm giường, gối và mền đắp được bao bọc bằng lớp bọc giường mà nhiễm thể gây dị ứng không thể lọt vào, ở bên ngoài lớp bọc này có thể dùng đồ bọc mền đắp chăn gối bình thường.

Dùng lông tơ hoặc đồ nhân tạo ?

Người dị ứng cũng có thể dùng thử vải trải giường, đồ bọc mền đắp vào bao gối được dự trù dành cho những người bị dị ứng con bọ mạt để giúp giảm bớt những sự khó chịu. Sợi lông mịn là chất liệu được dệt lại rất dày sát vào nhau, và vì thế là một vật liệu chống lại con bọ mạt cách chắn chắn. Điều quan trọng là mền đắp chăn gối chịu được nhiệt độ 60°C khi giặt hoặc khi làm sạch, hơn là phần trong của mền đắp chăn gối có lông tơ hoặc đồ nhân tạo.

Sự hoàn trả tiền khi dùng đồ bọc chống con bọ mạt :

Trẻ em và thanh thiếu niên dưới 16 tuổi khi đã được xác nhận đã bị dị ứng con bọ mạt có thể được phụ giúp tiền một lần để trả những chi phí khi mua nệm giường và bao gối. Những chi phí đó có thể được phụ giúp trả hoàn toàn với số tiền tối đa là kr. 1250,- gồm cả tiền thuế trị giá gia tăng dành cho đồ bọc nệm giường và số tiền kr 250,- cho bao gối. Các đồ bao bọc này phải được Tổng hội Bệnh suyễn và Dị ứng tại Na uy công nhận. Tạm thời chỉ có đồ bao bọc của Sleep Scandinavia, điện thoại số 67 11 03 17 được NAAF đề nghị và đồ bao bọc của NorMed As, điện thoại số 67 98 01 00 được công nhận. Có thể đặt mua những đồ bao bọc này trực tiếp tại các cửa hàng nói trên. Bác sĩ chuyên môn sẽ viết đơn giới thiệu mua những đồ bao bọc này và bạn phải tự trả chi phí trước. Văn kiện xác nhận có bị dị ứng con bọ mạt cùng với biên nhận mua hàng được gửi đến Phòng An sinh để được hoàn trả tiền. Hậu quả của biện pháp chống con bọ mạt từ bụi trong nhà đến chậm (không chắc chắn có hiệu quả 100%). Tuy nhiên, bạn đừng nghĩ là những thuốc chống dị ứng có thể được dùng thay cho biện pháp chống dị ứng con bọ mạt và những biện pháp này nên được kết hợp với sự chữa trị bằng thuốc.

Sự chữa trị dị ứng con bọ mạt

Điều quan trọng là thực hiện các biện pháp nhằm giảm bớt những điều kiện tăng trưởng của con bọ mạt. Ngoài ra, thông thường cần phải dùng thêm thuốc để ngăn ngừa và làm giảm bớt những khó chịu và bệnh dị ứng. Bác sĩ sẽ quyết định việc chọn lựa thuốc và cách sử dụng thuốc phải thích hợp với hoàn cảnh của từng người.

Thông thường thuốc có hiệu quả tốt khi bị dị ứng con bọ mạt từ bụi trong nhà. Tuy vậy, nếu bạn không thực hiện các biện pháp chống lại con bọ mạt từ bụi trong nhà, thì tình trạng dị ứng của bạn có nguy cơ trở nên tệ hơn khiến các thuốc chống dị ứng dần dần ít có hiệu quả.

Những lời khuyên tốt khi bị dị ứng con bọ mạt :

- Tránh dùng các hoá chất để loại bỏ con bọ mạt.
- Thay đồ bọc mền đắp chăn gối hàng tuần.
- Để nhà thoáng hơi. Nhiệt độ trong phòng ngủ nên ở dưới 18°C.
- Tránh những đồ vật tập trung bụi bặm như con thú đồ chơi, những kệ để trống, thảm trải khắp phòng và những thứ tương tự.
- Điều khôn khéo là dùng xếp mền gối trong vài giờ để độ ẩm thoát ra từ nệm giường và mền đắp chăn gối.
- Con bọ mạt thường chết hẳn nếu bạn có thể giữ độ ẩm không khí dưới 40% RF trong thời gian ba tháng của nửa năm mùa đông.
- Dùng dùng lò sưởi thổi hoặc tương tự khi những thứ này thổi bụi lên không khí.