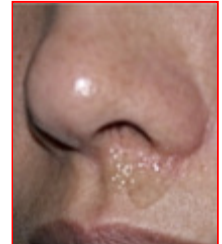




Alergi terhadap Hama Debu Rumah (HDR) memang fenomena yang sangat biasa. Bahkan, HDR memainkan peranan yang sangat penting dalam menyebabkan penyakit "allergic rhinitis" (AR)/alahan hidung, asma dan "eczema".

Bagaimana Apakah Anda Tahu Anda Menghidapi Alergi HDR?

Semasa membersihkan bilik, menyapu lantai, menukar kain cadar, membersihkan buku-buku cerita lama kegemaran anda, atau memasuki persekitaran yang berhabuk, anda tiba-tiba mulai merasa hidung anda tersumbat dan meleleh. Mata terasa gatal dan air mata mula menitis sementara anda bersin tidak terhenti-henti.



Hidung meleleh

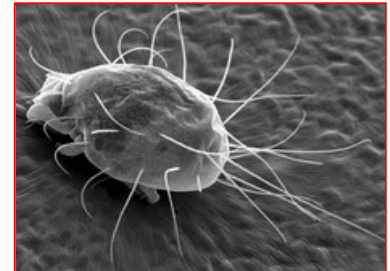
Anda mungkin mempunyai alergi terhadap debu atau lebih tepatnya ... hama debu.

Selepas rundingan dengan doktor anda, beliau mengesyaki bahawa anda mempunyai alergi HDR. Selain itu, alergi HDR juga boleh disahkan dengan ujian cucuk kulit ("skin prick test" SPT) atau ujian darah, seperti yang disarankan oleh doktor anda.

Kenali Musuh Anda!

Tiga HDR yang paling biasa dijumpai adalah:

1. *Dermatophagoides pteronyssinus*
2. *Dermatophagoides farinae*
3. *Blomia tropicalis*



Hama debu (di bawah mikroskop)- tidak dapat dilihat dengan mata kasar - begitu halus sekali !

Tahukah berapa besar, atau lebih tepat lagi, berapa halusnyanya HDR ? Bayangkan ...

- Ketebalan kertas adalah sekitar 100 mikron (atau 0.1 mm). [1 mikron atau mikrometer = sepersepjuta meter.]
- Diameter rambut manusia adalah sekitar 40 -120 mikron. (0.04-0.12 mm)
- Seekor HDR tipikal adalah sekitar 250-300 mikron (0.25-0.3 mm) panjang dan lebar. Oleh kerana saiz mereka sangat kecil dan badan lutsinar, HDR tidak kelihatan dengan mata kasar.

Iklm tropika kita yang panas dan lembab juga sangat sesuai untuk HDR. Mereka membiak paling cepat pada kelembapan sekitar 70% dan suhu melebihi 23°C. Seekor HDR betina matang boleh bertelur 60 hingga 100 biji dalam setiap 5 minggu. Dalam tempoh 10 minggu, seekor HDR akan menghasilkan sekitar 2,000 najis selain daripada dan bahan-bahan berkaitan hasil pencernaan dalam jumlah yang lebih besar. Najis dan bangkai HDR yang mengandungi enzim untuk mencernakan bahan makanan ini amat "allergenic" (mudah menimbulkan reaksi alahan), kemudian dihirup ke saluran pernafasan kita (hidung, tekak, paru-paru) dan menghasilkan respon alergi seperti hidung meleleh, sesak nafas.



Jadi bayangkan jumlah HDR di dalam bilik tidur anda! Jutaan pastinya.

Mereka ada di mana-mana sahaja ... 1 gram debu boleh mengandungi sehingga 1,000 ekor HDR dan 250,000 biji najisnya!

Seolah-olah itu tidak cukup buruk, sisik halus kulit kita ("squames") menyediakan bekalan makanan utama bagi HDR! Bahkan, 2 dari 3 jenis HDR paling umum dinamakan 'Dermatophagoides' mengikut tabiat makanan ini - 'Dermatophagoides' sebenarnya bermaksud "pemakan kulit"!

Kita juga menghabiskan masa lebih kurang 1/3 masa kita di bilik tidur kita. Ini akan menyusahkan lagi usaha mengelak HDR dan bahan buangan alergi HDR. Namun, banyak usaha yang boleh kita lakukan untuk mengurangkan pendedahan kita terhadap makhluk ini. Oleh kerana itu, jika anda mempunyai alergi terhadap HDR, adalah amat penting untuk anda mengurangkan pendedahan anda kepada HDR. Memanglah amat penting untuk mematuhi nasihat memakan/menggunakan ubat-ubatan seperti yang disarankan oleh doktor. Namun, langkah-langkah kebersihan alam sekitar juga akan membantu untuk mengurangkan simptom penyakit alergi anda

Ingat, bukan sahaja anda perlu membasmi HDR yang masih hidup, anda juga perlu membersihkan bahan buangan mereka, walaupun HDR sudah mati !

JANGAN memandang remeh usaha-usaha pembersihan alam sekitar ini (daripada pengalaman peribadi diri sebagai pesakit alergi) kerana ia akan berkesan jika dilakukan dengan betul.

Cara untuk Mengurangkan Exposure Kutu Debu:

➤ Mengurangkan Habuk Dalam Persekitaran Rumah:

- Bersihkan bilik secara kerap –Sering lap atau vakum dengan “vacuum cleaner” untuk mengurangkan pengumpulan debu, terutama kawasan yang senang mengumpul debu, misalnya di atas atau belakang kipas
- Pakai penutup muka “mask” semasa pembersihan untuk mengelakkan menghirup allergen (apa-apa bahan yang dapat menimbulkan reaksi alergi).

Gunakan pembersih hampagas/vakum dengan kecekapan penapisan yang tinggi “high-efficiency particulate arresting (HEPA) filters”.

Pembersih vakum biasa lazimnya kurang berkesan

Menyedut debu hanya berkesan untuk menghilangkan hama debu yang mati dan bahan buangannya. Namun, HDR yang hidup dapat menahan kuasa sedutan pembersih vakum biasa kerana mereka mempunyai cakar yang membolehkan mereka untuk mencangkuk dengan kuat ataupun mereka mungkin juga menggali lebih mendalam ke dalam bahan fabrik misalnya permaidani.

Selain itu, oleh kerana penapisan yang kurang berkesan, debu dapat terlepas daripada hujung lain pembersih vakum anda ke bahagian lain bilik anda.

Pembersih vakum yang menggunakan kuasa air juga tidak digalakkan kerana penapisan debu didapati tidak berkesan



- Tukar kain cadar, sarung bantal atau selimut dengan kerap. Basuh dengan air panas (melebihi 60°C) setiap 2 minggu untuk membunuh hama. Ataupun, anda boleh membungkus bantal dalam plastik untuk menjauhi daripada HDR.
- Gantikan selimut jenis berbulu dengan jenis nilon/fabrik sintetik.
- Gantikan permaidani dan lantai dengan lantai jenis kayu, plastic vinil atau ubin.
- Jangan gunakan tirai yang tebal, “venetian blinds”, hiasan dinding ataupun alat-alat yang dapat memerangkap debu lain (contohnya bunga hiasan, bingkai foto). Guna “window shades” sebagai ganti
- Susun semula perabot dalam bilik anda supaya bilik mudah dibersihkan dan kemas. Sudut dan kawasan susah dicapai akan lama-kelamaan mengumpul debu.
- Simpan barang-barang yang jarang digunakan dalam rak tertutup / peti.
- Gantikan mainan berbulu (misalnya “teddy bear”) dengan mainan yang diperbuat daripada logam, kayu dan plastik ataupun ...
Jika pemisahan dengan barang mainan kesayangan tersebut terlalu menyedihkan dan tidak mungkin bagi anak (atau bahkan dewasa !), hanya gunakan mainan berbulu yang dapat dibasuh sahaja supaya dapat dibasuh kerap, atau...
Simpan barang mainan tersebut dalam beg plastik.
- Gunakan bantal atau selimut kalis HDR (anti-dust mite). Fabrik ini biasa menggunakan anyaman yang amat rapat yang boleh memerangkap HDR dan bahan najisnya.
Cuci bantal atau selimut kalis HDR sekurang-kurangnya setiap 6 hingga 8 minggu
- Kain cadar mengandungi Permetrin boleh digunakan juga untuk mengurangkan pendedahan HDR.
- Gunakan elektrostatik atau penapis udara dengan kecekapan penapisan yang tinggi “high-efficiency particulate arresting (HEPA) filters”.
Penapis HEPA dijangka dapat menapis zarah kotoran dengan diameter sekecil 0.3 mikrometer (µm) / mikron dengan kecekapan 99.97%
- Gunakan penapis udara jenis gred perubatan ataupun yang dikenali sebagai “True HEPA” lebih cekap menapis udara daripada penapis HEPA.
Penapis udara “True HEPA” pada masa ini mempunyai kecekapan penapisan yang tertinggi





➤ **Mengurangkan Kelembapan Dalam Rumah (<50%).** [HDR menyukai persekitaran yang berkelembapan tinggi dan hangat.]

- Gunakan alat hawa dingin “aircond” dan “dehumidifier” untuk mengekalkan kelembapan ruangan di sekitar 40-50%.
- Kurangkan penggunaan tanaman/bunga dalam rumah kerana tanaman tersebut akan meningkatkan kelembapan dalam bilik
- Tingkatkan pengudaraan dalam rumah dengan membuka tettingkap. Selain membolehkan kemasukan udara segar, sinaran cahaya matahari langsung sekurang-kurangnya untuk 3 jam akan berkesan untuk mengurangkan HDR juga.

➤ **Kurangkan Binatang Peliharaan dalam Rumah.**

- Pesakit yang alergi terhadap haiwan kesayangan mereka harus mengeluarkan binatang dari rumah jika mungkin, atau paling tidak sekalipun, dari bilik tidur mereka. HDR juga akan memakan sisik halus kulit (“squames”) dari haiwan kesayangan. Sesetengah pesakit juga akan alergik kepada protein daripada air liur yang dijilatkan pada bulu roma badan binatang peliharaan tersebut. Cuci dan mandikan haiwan kesayangan dengan kerap untuk mengurangkan jumlah alergen pada kulit mereka.

➤ **Gunakan racun perosak HDR yang diluluskan**

- Racun pembunuh HDR (“acaricides”) Benzyl benzoat- contohnya, Acarosan ® untuk membunuh HDR, dan...
- Agen/bahan kimia yang dapat menghapuskan alergen HDR (misalnya “tannic acid”).