

# Thực trạng cơ bản về nấm mốc và ẩm ướt

## Nấm mốc phổ biến như thế nào trong các tòa nhà?

Nấm mốc rất phổ biến trong các tòa nhà và chỗ ở. Nấm mốc sẽ phát triển ở những nơi có nhiều độ ẩm, chẳng hạn như quanh các chỗ rỉ nước ở mái nhà, cửa sổ hoặc đường ống, nơi đã bị ngập nước. Nấm mốc phát triển dễ dàng trên các sản phẩm giấy, bìa cứng, ngói và sản phẩm gỗ. Nấm mốc cũng có thể phát triển trong bụi, sơn, giấy dán tường, vật liệu cách nhiệt, tường khô, thảm, vải vóc và nệm.

Những loại nấm mốc phổ biến nhất trong nhà là *Cladosporium*, *Penicillium* và *Aspergillus*. Chúng tôi không có thông tin chính xác về việc các loại nấm mốc khác nhau được tìm thấy trong các tòa nhà và chỗ ở thường xuyên đến mức nào.

## Nấm mốc xâm nhập vào môi trường trong nhà bằng cách nào và chúng phát triển như thế nào?

Nấm mốc được tìm thấy cả trong nhà và ngoài trời. Nấm mốc có thể vào nhà quý vị thông qua các ô cửa mở, cửa sổ, lỗ thông gió và các hệ thống sưởi ấm và điều hòa không khí. Nấm mốc trong không khí bên ngoài cũng có thể tự dính vào quần áo, giày dép và vật nuôi và được mang vào nhà. Khi bào tử nấm mốc rơi lên những chỗ có độ ẩm rất cao, chẳng hạn như chỗ có thể xảy ra rỉ nước ở mái nhà, đường ống, tường, chậu trồng cây hoặc nơi đã bị ngập nước thì chúng sẽ phát triển. Nhiều vật liệu xây dựng cung cấp những chất dinh dưỡng phù hợp kích thích nấm mốc phát triển. Các vật liệu bằng cellulose bị ướt, bao gồm giấy và các sản phẩm giấy, bìa cứng, ngói, gỗ và sản phẩm gỗ, đặc biệt có lợi cho sự phát triển của một số loại nấm mốc. Các vật liệu khác như bụi, sơn, giấy dán tường, vật liệu cách nhiệt, tường khô, thảm, vải vóc và nệm, thường hỗ trợ sự phát triển của nấm mốc.

## Làm thế nào để quý vị biết liệu quý vị có vấn đề với nấm mốc hay không?

Thường có thể nhìn hoặc ngửi thấy những chỗ nhiễm nấm mốc diện rộng.

## Nấm mốc ảnh hưởng đến con người như thế nào?

Tiếp xúc với môi trường ẩm ướt và có nấm mốc có thể gây nhiều ảnh hưởng đến sức khỏe, hoặc không có ảnh hưởng nào cả. Một số người nhạy cảm với nấm mốc. Đối với những người này, tiếp xúc với nấm mốc có thể dẫn đến các triệu chứng như nghẹt mũi, thở khò khè và mắt hoặc da đỏ hoặc ngứa. Một số người, chẳng hạn những người bị dị ứng nấm mốc hoặc bị [bệnh hen suyễn](#), có thể có phản ứng mạnh hơn. Các phản ứng nặng có thể xảy ra ở những người lao động tiếp xúc với lượng lớn nấm mốc trong môi trường nghề nghiệp, chẳng hạn như nông dân làm việc gần cỏ khô bị mốc. Các phản ứng nặng có thể bao gồm sốt và thở dốc.

Năm 2004, Viện Y học (Institute of Medicine, IOM) đã tìm thấy có đủ bằng chứng để liên kết việc tiếp xúc trong nhà với nấm mốc với các triệu chứng đường hô hấp trên, ho và thở khò khè ở những người khỏe mạnh bình thường; với các triệu chứng hen suyễn ở những người có bệnh hen suyễn; và với bệnh viêm phổi quá mẫn ở những người dễ bị tình trạng bệnh lý qua trung gian miễn dịch đó.

Năm 2009, Tổ chức Y tế Thế giới đã ban hành hướng dẫn bổ sung, [WHO Guidelines for Indoor Air Quality: Dampness and Mould \[PDF – 2.65 MB\]](#) (Hướng dẫn của WHO về chất lượng không khí trong nhà: Độ ẩm và nấm mốc [PDF – 2.65 MB]). Các nghiên cứu gần đây khác đã cho thấy mối liên kết tiềm tàng của việc tiếp xúc với nấm mốc trong giai đoạn đầu với sự phát triển bệnh hen suyễn ở một số trẻ em, đặc biệt là ở những trẻ về mặt di truyền có thể dễ bị hen suyễn và rằng các biện pháp can thiệp chọn lọc cải thiện tình trạng nhà cửa có thể làm giảm tỷ lệ mắc bệnh hen suyễn và dị ứng đường hô hấp.

Một mối liên kết giữa các tác dụng bất lợi lên sức khỏe khác như là [xuất huyết phổi tự phát cấp tính ở trẻ nữ nhi](#), mất trí nhớ, hoặc li bì và nấm mốc, bao gồm nấm mốc [Stachybotrys chartarum](#) chưa được chứng minh. Cần có các nghiên cứu khác để tìm ra nguyên nhân gây xuất huyết tự phát cấp tính và các tác dụng bất lợi khác lên sức khỏe.

Không có xét nghiệm máu nào để tìm nấm mốc. Một số bác sĩ có thể làm xét nghiệm dị ứng để tìm những dị ứng có thể có với nấm mốc, nhưng không có xét nghiệm nào được chứng minh trên lâm sàng có thể chỉ rõ khi nào và ở đâu thì xảy ra tiếp xúc với một loại nấm mốc cụ thể.

## **Ai có nguy cơ nhiều nhất mắc phải các vấn đề sức khỏe liên quan đến việc tiếp xúc với nấm mốc?**

Những người bị dị ứng có thể nhạy cảm hơn với nấm mốc. Những người bị ức chế miễn dịch hoặc có bệnh phổi nền dễ bị nhiễm nấm hơn. Những người có bệnh hô hấp mạn tính (ví dụ: bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen suyễn) có thể bị khó thở. Những người bị ức chế miễn dịch có nguy cơ cao bị nhiễm trùng do nấm mốc. Nếu quý vị hoặc các thành viên gia đình quý vị có những tình trạng này, nên tham khảo ý kiến của bác sĩ lâm sàng đủ trình độ chuyên môn để được chẩn đoán và điều trị.

## Quý vị ngăn chặn nấm mốc ở các toàn nhà và nơi ở bằng cách nào?

Hãy kiểm tra các tòa nhà xem có dấu hiệu hư hỏng do nước và có thể nhìn thấy nấm mốc hay không trong khuôn khổ hoạt động bảo trì tòa nhà định kỳ, khắc phục các tình trạng khiến nấm mốc phát triển (ví dụ: rò rỉ nước, đọng nước, thấm dột hoặc ngập nước) để ngăn nấm mốc phát triển.

Bên trong chỗ ở, quý vị có thể kiểm soát sự phát triển của nấm mốc bằng cách:

- Kiểm soát mức độ ẩm;
- Lắp tức khắc phục các mái ngói, cửa sổ và đường ống bị rò rỉ nước;
- Làm sạch và lau khô thật kỹ sau khi bị ngập nước;
- Thông gió các khu vực tắm, giặt và nấu ăn.

### Các khuyến cáo cụ thể:

- Hãy giữ cho độ ẩm ở mức càng thấp càng tốt, từ 30% đến 50%, trong cả ngày. Điều hòa không khí hoặc máy hút ẩm có thể giúp quý vị giữ độ ẩm thấp. Hãy nhớ rằng độ ẩm thay đổi trong cả ngày với các thay đổi về hơi ẩm trong không khí và nhiệt độ không khí, vì vậy quý vị sẽ cần kiểm tra độ ẩm hơn nhiều lần mỗi ngày.
- Sử dụng điều hòa không khí hoặc máy hút ẩm trong các tháng ẩm ướt.
- Hãy chắc chắn là nhà quý vị có thông gió đầy đủ. Sử dụng quạt hút gió ra bên ngoài nhà quý vị, trong bếp và phòng tắm. Đảm bảo máy sấy quần áo xả khí ra bên ngoài nhà quý vị.
- Khắc phục bất kỳ chỗ rò rỉ nào ở mái, tường hoặc đường ống của ngôi nhà để nấm mốc không có độ ẩm để phát triển.
- Cân nhắc việc không sử dụng thảm trong những phòng hoặc khu vực như nhà tắm hoặc tầng hầm có thể có nhiều độ ẩm.

## Quý vị ngăn chặn nấm mốc ở các tòa nhà, bao gồm nơi ở, trường học và nơi làm việc bằng cách nào?

Nấm mốc phát triển tại nơi ở và các tòa nhà chứng tỏ rằng ở đó có vấn đề với nước hoặc độ ẩm. Đây là vấn đề đầu tiên cần giải quyết.

Hãy loại bỏ các vật dụng có nấm mốc ra khỏi khu vực sinh sống. Khi nấm mốc bắt đầu phát triển trong thảm, vật liệu cách nhiệt, ngói, tường khô, hoặc ván lát tường, cách duy nhất để xử lý vấn đề này là loại bỏ và thay thế.

Điều quan trọng là làm sạch và làm khô đúng cách khu vực đó vì quý vị vẫn có thể có phản ứng dị ứng với những phần nấm mốc đã chết và có thể nhiễm lại nấm mốc nếu vẫn còn nguồn tạo ẩm.

Loại bỏ hoặc thay thế các tấm thảm và nệm đã bị ngấm nước và không thể sấy khô ngay.

Dọn dẹp và lau khô nhà thật kỹ càng và nhanh chóng (trong vòng 24-48 giờ) sau khi bị ngập nước. Mồi hết bùn đất và bụi bẩn. Dùng máy hút bụi ướt để loại bỏ bụi bẩn còn lại. Chà các bề mặt có thể làm sạch (như gỗ, gạch, đá) bằng nước xà phòng và bàn chải lông cứng. Làm sạch kỹ càng tất cả các bề mặt cứng (như sàn nhà, mái đua, nội thất gỗ và kim loại, mặt quầy và bồn rửa) bằng nước và nước rửa chén. Lau khô các bề mặt thật nhanh và kỹ càng sau khi làm sạch. Nếu quý vị có quạt, điều hòa không khí hoặc máy hút ẩm không bị ảnh hưởng bởi nước ngập, hãy sử dụng để giúp sấy khô các bề mặt đó sau khi làm sạch xong

Có thể loại bỏ tình trạng mọc nấm mốc khỏi các bề mặt cứng bằng các sản phẩm thương mại, xà phòng và nước, hoặc một [dung dịch thuốc tẩy](#) gồm *không quá* 1 cốc (8 ao-xơ) thuốc tẩy trong 1 gallon nước để tiêu diệt nấm mốc trên các bề mặt. Không bao giờ trộn thuốc tẩy với amoniac hoặc các chất tẩy rửa gia dụng khác.

Nếu quý vị chọn sử dụng thuốc tẩy để làm sạch nấm mốc:

- Không bao giờ trộn thuốc tẩy với amoniac hoặc các chất tẩy rửa gia dụng khác. Trộn thuốc tẩy với amoniac hoặc các sản phẩm tẩy rửa khác sẽ sinh ra hơi độc, nguy hiểm.
- Hãy mở cửa sổ và cửa chính để lấy không khí sạch.
- Đeo găng tay không có lỗ và đeo kính bảo hộ.
- Các khu vực nhỏ (như nhà tắm, hoặc khu vực có kích thước bằng một cánh cửa) thường có thể do cư dân làm sạch, nhưng những khu vực rộng hơn có thể cần thêm sự trợ giúp của chuyên gia. Luôn làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất khi sử dụng thuốc tẩy hoặc bất kỳ sản phẩm làm sạch nào khác.

Nếu quý vị có rất nhiều nấm mốc và không nghĩ rằng có thể tự vệ sinh được, quý vị có thể muốn liên hệ với một chuyên gia có kinh nghiệm làm sạch nấm mốc trong các tòa nhà và nơi ở.

## **Có bất kỳ trường hợp nào mà mọi người cần phải rời khỏi nơi ở hoặc tòa nhà khác do nấm mốc không?**

Những quyết định này phải được đưa ra một cách riêng rẽ. Nếu quý vị tin rằng quý vị bị bệnh do tiếp xúc với nấm mốc trong một tòa nhà, quý vị nên hỏi ý kiến bác sĩ để xác định hành động thích hợp cần thực hiện.

## **Tôi đã tìm thấy nấm mốc phát triển trong nhà tôi; tôi kiểm tra nấm mốc bằng cách nào?**

Nếu quý vị có thể nhìn hoặc ngửi thấy nấm mốc, có thể có nguy cơ cho sức khỏe. Quý vị không cần phải biết loại nấm mốc phát triển trong nhà quý vị và CDC không khuyến cáo hoặc thực hiện lấy mẫu thường quy để tìm nấm mốc. Bất kể loại nấm mốc hiện diện là gì, quý vị cũng cần phải loại bỏ nó. Vì ảnh hưởng của nấm mốc lên mọi người có thể rất khác nhau, hoặc do số lượng hoặc loại nấm mốc, quý vị không thể dựa vào việc lấy mẫu và nuôi cấy để biết nguy cơ cho sức khỏe của quý vị.

## **Một phòng thí nghiệm môi trường đủ chuyên môn đã lấy mẫu nấm mốc trong nhà tôi và gửi cho tôi kết quả. CDC có thể diễn giải những kết quả này không?**

Các tiêu chuẩn để đánh giá số lượng nấm mốc có thể chấp nhận, có thể chịu được hoặc bình thường chưa được thiết lập. Việc lấy mẫu nấm mốc có thể đắt đỏ và các tiêu chuẩn đánh giá số lượng nấm mốc có thể chấp nhận và không thể chấp nhận là gì chưa được đặt ra. Cách thực hành tốt nhất là loại bỏ nấm mốc và làm việc để ngăn nấm mốc phát triển trong tương lai. Nếu quý vị quyết định trả tiền cho việc lấy mẫu môi trường tìm nấm mốc, trước khi công việc bắt đầu, quý vị nên hỏi người tư vấn, người sẽ làm việc để thiết lập tiêu chí diễn giải kết quả kiểm tra. Họ cần cho quý vị biết trước những gì họ sẽ làm hoặc những khuyến cáo nào họ sẽ đưa ra dựa trên kết quả lấy mẫu. Kết quả của các mẫu được lấy trong tình huống duy nhất của quý vị không thể được diễn giải mà không có sự kiểm tra về mặt vật lý đối với khu vực nhiễm nấm hoặc không có xét đến các đặc điểm của tòa nhà và các yếu tố dẫn đến tình trạng hiện tại.

## **Tôi đã nghe về “nấm mốc độc” và “nấm mốc đen” phát triển trong các nơi ở và tòa nhà khác. Tôi có cần lo ngại về nguy cơ sức khỏe nghiêm trọng đối với tôi và gia đình tôi không?**

Luôn có một ít nấm mốc ở mọi nơi - trong không khí và trên nhiều bề mặt.

Một số loại nấm mốc có độc, nghĩa là chúng có thể sản sinh độc tố (cụ thể là “mycotoxin”). Các nguy cơ do nấm mốc có thể sản sinh mycotoxin gây ra cần được cân nhắc giống như các loại nấm mốc phổ biến khác có thể phát triển trong nhà quý vị. Không phải tất cả các loại nấm đều sản sinh mycotoxin và thậm chí nếu có thì cũng sẽ không sản sinh ở tất cả mọi điều kiện môi trường hoặc bề mặt.

Nấm mốc phát triển, thường trông giống như các đốm, có thể có nhiều màu sắc khác nhau và có thể có mùi mốc. Màu sắc không phải là thứ báo hiệu mức độ nguy hiểm

của một loại nấm mốc. Cần loại bỏ bất kỳ loại nấm mốc nào và nguồn độ ẩm đã giúp chúng phát triển.

Có rất ít báo cáo về nấm mốc có độc tìm thấy trong nhà ở có thể gây ra các tình trạng sức khỏe hiếm gặp hoặc cá biệt như xuất huyết phổi hoặc mất trí nhớ. Những báo cáo ca bệnh này hiếm gặp, và mối liên quan nhân quả giữa sự hiện diện của nấm mốc có độc với những tình trạng này chưa được chứng minh.

Trang được xem xét lần cuối: 16/12/2019

Nguồn nội dung: [National Center for Environmental Health](#)