



# 认识霉菌与潮湿

霉菌散布于空气中，滋生于许多物体的表面，几乎无处不在。几百万年前，地球上就有了霉菌。有潮气的地方，便会滋生霉菌。

## 霉菌与健康

人在潮湿发霉的环境中，容易引发许多健康问题，但也有人可以安然无恙。有的人对霉菌很敏感，霉菌容易使他们鼻塞、咽痛、咳嗽、气喘、眼睛或者皮肤发炎。霉菌过敏者的反应可能更为严重。免疫系统缺陷人群和慢性肺病（如阻塞性肺疾病）患者一旦接触霉菌，可能发生严重的肺部感染，所以这些人应远离可能滋生霉菌的地方，如堆肥场、草垛和树林。

2004年，美国医学研究所 (Institute of Medicine, IOM) 发现了充分的证据，表明室内的霉菌接触与一些疾病有关，比如健康人出现上呼吸道症状、咳嗽和喘鸣，哮喘患者发生哮喘，以及易患免疫介导性疾病的人罹患过敏性肺炎。IOM 还发现了有限的或者提示性的证据，表明室内的霉菌接触与健康儿童罹患呼吸道疾病有关。

同样在 2004 年，IOM 发现了充分的证据，表明健康人出现上呼吸道症状、咳嗽和喘鸣，以及哮喘患者发生哮喘，往往和身处潮湿的室内环境有关。IOM 还发现了有限的或者提示性的证据，表明身处潮湿的室内环境，容易使人胸闷气短，使健康儿童罹患呼吸道疾病，及使体质弱者诱发哮喘。2009 年，世界卫生组织发布了 [WHO Guidelines for Indoor Air Quality: Dampness and Mould](#)（《[世卫组织室内空气质量指南：潮湿与霉菌](#)》） [\[PDF - 2.52 MB\]](#)。近年来的其他研究显示，有些儿童的哮喘病和他们早年接触霉菌有潜在联系，尤其是天生易患哮喘病的儿童，而通过改善住房环境的干预手段，则可降低哮喘和呼吸道过敏的发病率，不过在这方面还需要更多的深入研究。

其他的健康问题，比如[婴儿急性特发性肺出血](#)、记忆力减退、嗜睡等，与诸如[纸葡萄穗霉菌](#) (*Stachybotrys atra*) 等霉菌之间的联系，目前尚未得到证实。像急性特发性出血等健康问题究竟是什么引起的，还需要进一步研究。

## 霉菌与居家

霉菌在室内和室外均能生长，它们可通过敞开的大门、窗户、通风口以及暖气和冷气系统，进入您的家中。弥漫于外界空气中的霉菌会附着在衣服、鞋子、背包和宠物身上，被带入室内。

潮湿之处，如屋顶、窗户或管道的罅隙，或者被水淹过之处，最易生霉。此外，纸制品、纸板、天花板、木器、以及灰尘、油漆、墙纸、绝缘层、石膏板、地毯、织物和室内装饰用布料，也都容易滋生霉菌。

## 如何控制霉菌

您可在家中采取以下方法控制霉菌滋生：

- 控制湿度；
- 及时修补有裂缝的屋顶、窗户和管道；
- 彻底清洁和干燥水淹之处；
- 浴室、洗衣间和厨房良好通风。

发现家里生霉，就要清除霉菌，并且做好防潮。硬面的霉菌，可用专门产品、肥皂和清水去除，也可在 1 加仑的水中掺入 1 杯漂白粉，制成[漂白剂](#)，用其去除霉菌。

霉菌滋生呈斑点状，颜色多样，并散发霉味。如果您在家中看见霉菌或者闻到霉味，就要当心身体了。您不必知道家中的霉菌是哪一种，而且 CDC 也并不建议或进行常规的霉菌采样。不管什么霉菌，一旦出现，就要及时清除。霉菌对人的影响千差万别，霉菌的数量或种类也不尽相同，所以不能仅靠采样和细菌培养来获知健康风险。此外，正规的霉菌采样的成本相当高，并且现在还没有用来判断霉菌数量可接受与否的标准。所以，最佳的做法便是去除霉菌，并防止其再度滋生。

用漂白剂清除霉菌时：

- 不要在漂白剂中掺入氨水或其他家用清洁剂，以防产生危险的毒气。
- 敞开门窗透气。
- 佩戴无孔手套和护目镜。
- 如果清洗面积超过 10 平方英尺，请参考美国环保署 (U.S. Environmental Protection Agency, EPA) 的指南文件 *Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings* (《[学校和商业楼宇除霉](#)》)。该文件以学校和商业楼宇为重点，但也适用于其他类型的建筑。您可在 EPA 网站 [http://www.epa.gov/mold/mold\\_remediation.html](http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html) 检索该指南。
- 遵守漂白剂或其他清洁产品的厂家说明。

#### 防霉小贴士

- 全天尽量保持低湿度，最好不超过 50%。空调或除湿机可帮助保持低湿度。请注意，一天中的房间湿度是随着空气湿度和气温而变化的，所以您需要在一天内多次检查湿度水平。
- 确保室内有足够的通风。厨房和浴室安装排气扇，排风口通向室外。干衣机的排风口也要通向室外。
- 修补屋顶、墙壁或管道的罅隙，使霉菌无处滋生。
- 房屋淹水后立刻（24-48 小时内）彻底清洁和干燥。
- 刷漆之前先在涂料中添加防霉抑制剂。
- 使用除霉产品清洁浴室。
- 拆掉或更换湿漉漉且难以很快干透的地毯和室内装饰用布料。易受潮的房间或地方，如浴室、地下室，最好不铺地毯。
- 居家防霉的更多信息，请参阅美国环保署发布的 [A Brief Guide to Mold, Moisture, and Your Home](#) (《[居家防霉防潮简明指南](#)》)，网址为：<http://www.epa.gov/mold/moldguide.html>。