

حقائق أساسية عن العفن والرطوبة

ما مدى شيوع العفن في المباني؟

يُعتبر العفن شائعًا للغاية في المباني والمنازل. سوف ينمو العفن في الأماكن عالية الرطوبة، مثل محيط أماكن تسرب الماء في الأسقف أو النوافذ أو الأنابيب، أو حيثما وُجد تدفق أو تجمع لهذه التسريبات. ينمو العفن بشكل جيد على المنتجات الورقية والكرتون وبلاط الأسقف والمنتجات الخشبية. كما يمكن أن ينمو العفن في الغبار والدهانات وورق الجدران والمادة العازلة والحوائط الجافة والسجاد والأقمشة والمفروشات.

ويشمل العفن الأكثر شيوعًا داخل الأماكن المغلقة المبعثرة وبنسليوم والرشاشية. ولا نملك معلومات دقيقة حول عدد مرات العثور على أنواع عفن مختلفة في المباني والمنازل.

كيف يدخل العفن إلى البيئة الداخلية وكيف ينمو؟

يوجد العفن في الأماكن المغلقة والمفتوحة على حد سواء. يمكن للعفن أن يدخل إلى المنزل من خلال الأبواب أو النوافذ أو فتحات التهوية المفتوحة وأنظمة التدفئة والتكييف. كما يمكن للعفن الموجود في الهواء الخارجي أن يلتصق بالملابس والأحذية، ويمكن للحيوانات الأليفة أن تحمله إلى الداخل. عندما تسقط أبواغ العفن على الأماكن التي توجد بها رطوبة مفرطة، مثل الأماكن التي قد يحدث بها تسرب في الأسطح أو الأنابيب أو الجدران أو أصص النباتات أو حيث كان هناك فيضان، فإنها ستنمو. توفر العديد من مواد البناء العناصر الغذائية المناسبة التي تساعد على نمو العفن. تساعد مواد السليلوز الرطبة، بما في ذلك الورق والمنتجات الورقية والكرتون وبلاط الأسقف والخشب والمنتجات الخشبية، بشكل خاص على نمو بعض العفن. وتُساعد مواد أخرى مثل الغبار والدهانات وورق الحائط ومواد العزل والجدران الجافة والسجاد والأقمشة والمفروشات، في نمو العفن بشكل عام.

كيف تعرف إذا كان لديك مشكلة عفن؟

عادة ما يمكن رؤية اجتياح العفن الكبير أو شم رائحته.

كيف يؤثر العفن على الأشخاص؟

قد يتسبب التعرض للبيئات الرطبة والعفنة في العديد من التأثيرات الصحية أو لاشيء على الإطلاق. بعض الأشخاص لديهم حساسية إزاء العفن. بالنسبة لهؤلاء الأشخاص، يمكن أن يؤدي التعرض للعفن إلى أعراض مثل انسداد الأنف والصفير واحمرار العين أو الحكة أو الجلد. قد يكون لبعض الأشخاص، مثل الذين يعانون من حساسية تجاه العفن أو [مرض الربو](#)، ردود أفعال أكثر حدة. قد تحدث تفاعلات حادة لدى العمال المعرضين لكميات كبيرة من العفن في أماكن العمل، مثل المزارعين العاملين على مقربة من تبن عفن. قد تتضمن التفاعلات الحادة الحمى وقصور النفس.

في عام 2004، توصل معهد الطب (IOM) إلى أن هناك أدلة كافية تربط بين التعرض للعفن بالأماكن المغلقة وأعراض إصابة الجزء العلوي من الجهاز التنفسي والسعال والصفير عند التنفس لدى الأشخاص الأصحاء، وبين الإصابة بنوبات الربو لدى الأشخاص الذين يعانون من الربو، ومع وجود حالات التهاب رئوي بفزط التحسس لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بحالة الاضطراب المناعي.

في عام 2009، أصدرت منظمة الصحة العالمية توجيهًا إضافيًا، [WHO Guidelines for Indoor Air Quality: Dampness and Mould](#) (توجيهات منظمة الصحة العالمية لجودة الهواء في الأماكن المغلقة: العفن والرطوبة) [ملف بصيغة PDF - بحجم 2.65 ميجابايت]. أشارت بعض الدراسات الأخرى الحديثة إلى وجود صلة محتملة بين التعرض المبكر للعفن وظهور أعراض الربو لدى بعض الأطفال، ولاسيما بين الأطفال الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بمرض الربو، وأنه يمكن لإجراءات التدخل المحددة التي من شأنها تحسين الأوضاع السكنية أن تقلل من معدلات المراضة الناتجة عن الربو وحساسية الجهاز التنفسي.

لم يثبت وجود صلة بين التأثيرات الصحية العكسية الأخرى، مثل [acute idiopathic pulmonary hemorrhage among infants](#) (النزف الرئوي الحاد مجهول السبب لدى الأطفال الرضع)، أو فقدان الذاكرة أو الخمول وصور العفن، بما في ذلك [عفن ستاشيوترس](#). توجد حاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات للوقوف على أسباب النزف الرئوي الحاد مجهول السبب وغيره من التأثيرات الصحية العكسية الأخرى.

لا يوجد اختبار دم للتحقق من العفن. يمكن لبعض الأطباء إجراء اختبار الحساسية لفحص الحساسية المحتملة من العفن، ولكن لا توجد اختبارات مثبتة سريريًا يمكن أن تحدد وقت أو مكان حدوث التعرض للعفن.

من هو الأكثر عرضة للإصابة بمشكلات صحية مرتبطة بالتعرض للعفن؟

قد يكون الأشخاص الذين يعانون من الحساسية أكثر حساسية للعفن. ويكون الأشخاص الذين يعانون من كبت مناعي أو مرض رئوي كامن أكثر عرضة للإصابة بالعدوى الفطرية. قد يعاني الأفراد المصابون بأمراض الجهاز التنفسي المزمنة (على سبيل المثال، اضطراب الانسداد الرئوي المزمن والربو) من صعوبة في التنفس. كذلك يكون الأفراد المصابون بكبت مناعي في خطر متزايد من الإصابة بالعدوى من العفن. إذا كنت أنت أو أفراد عائلتك يعانون من هذه الحالات، فيجب استشارة طبيب كفاء للتشخيص والعلاج.

كيف تبقى العفن خارج المباني والمنازل؟

افحص المباني بحثًا عن دليل على تلف المياه والعفن المرئي كجزء من الصيانة الروتينية للمباني، والظروف الصحية التي تسبب نمو العفن (على سبيل المثال، تسربات المياه أو التكثيف أو التسرب أو الفيضانات) لمنع نمو العفن.

يمكنك القضاء على نمو العفن داخل منزلك عن طريق:

- ضبط مستويات الرطوبة؛
- معالجة تسرب الماء من الأسقف والنوافذ والأنابيب بشكل فوري؛
- التنظيف والتجفيف الشامل بعد غمر الماء؛
- تهوية أماكن الاستحمام والغسيل والطبخ.

توصيات خاصة:

- حافظ على مستويات الرطوبة في أدنى معدلاتها قدر الإمكان - بحيث تتراوح بين 30% و50% - طوال اليوم. يساعدك مكيف الهواء أو مزيل الرطوبة في الحفاظ على انخفاض مستوياتها. ضع في اعتبارك أن مستويات الرطوبة تتغير على مدار اليوم الواحد مع تغيرات رطوبة الهواء ودرجة الحرارة، ولذلك فانت بحاجة إلى التحقق من مستويات الرطوبة أكثر من مرة واحدة في اليوم.
- استخدم مكيف هواء أو مزيل للرطوبة خلال الأشهر الرطبة من العام.
- تأكد أن منزلك به تهوية كافية. استخدم مراوح الشفط التي تطرد الهواء خارج المنزل في المطبخ والحمام. تأكد أن مخارج مجفف الملابس خارج المنزل.

- علاج أي تسرب للماء بأسقف منزلك أو جدرانه أو سباكته حتى لا تعمل الرطوبة على نمو العفن.
- ضع في اعتبارك عدم استخدام السجاد في الغرف أو غرف النوم أو الحمامات والتي قد تكون بها نسبة رطوبة عالية.

كيف تُزيل العفن من المباني، بما في ذلك المنازل والمدارس وأماكن العمل؟

يشير نمو العفن في المنازل والمباني إلى وجود مشكلة في الماء أو رطوبة. وهذه هي المشكلة الأولى التي يجب معالجتها.

أزل المواد المتعفنة من مناطق المعيشة. بمجرد أن يبدأ العفن في النمو على السجاد أو العزل أو بلاط السقف أو الحوائط الجافة أو ألواح الجدران، فإن الطريقة الوحيدة للتعامل مع المشكلة هي عن طريق الإزالة والاستبدال.

علاوة على ذلك، من المهم تنظيف المنطقة وتجفيفها بشكل صحيح إذ لا يزال من الممكن أن تعاني من رد فعل تحسسي تجاه أجزاء من العفن الميت وقد يحدث تلوث العفن إذا كان لا يزال هناك مصدر للرطوبة.

• أزل السجاد والمفروشات المنقوعة في الماء والتي لا يمكن تجفيفها على وجه السرعة أو استبدالها.

طهر منزلك وجففه بدقة وبسرعة (في غضون من 24 إلى 48 ساعة) بعد أي غمر للماء. استخرج الطين والأوساخ. واستخدم مكنسة كهربائية مبللة لإزالة الأوساخ المتبقية. افرك الأسطح القابلة للتنظيف (مثل الخشب والبلاط والحجر) بالماء والصابون وفرشاة خشنة. وقم بتنظيف جميع الأسطح الصلبة تمامًا (مثل الأرضيات والقوالب والأثاث الخشبي والمعدني ومناضد المطبخ والأحواض) بالماء وسائل تنظيف الأطباق. جفف الأسطح بسرعة وبشكل كامل بعد التنظيف. إذا كانت لديك مروحة أو مكيف هواء أو مزيل رطوبة لم يتأثر بالفيضان، فاستخدمها لمساعدة الأسطح على الجفاف بعد الانتهاء من التنظيف.

يمكن إزالة نمو العفن من الأسطح الصلبة بالمنتجات التجارية والصابون والماء أو [محلول التبييض](#) بمقدار لا يزيد عن كوب واحد (8 أونصة) من المحلول على جالون واحد من الماء لقتل العفن على الأسطح. لا تخلط مطلقاً المبيض بالأمونيا أو المنظفات المنزلية الأخرى.

إذا اخترت استخدام المبيض لتطهير العفن:

- لا تخلط مطلقاً المبيض بالأمونيا أو المنظفات المنزلية الأخرى. يؤدي مزج المبيض بالأمونيا أو منتجات التنظيف الأخرى إلى إنتاج أبخرة سامة خطيرة.
- افتح النوافذ والأبواب لتوفير الهواء النقي.
- ارتد قفازات غير مسامية وواقي للعين.
- غالباً ما يمكن تنظيف المساحات الصغيرة (مثل مكان الاستحمام، أو مساحة بحجم باب) من قبل السكان، ولكن المناطق الأكبر قد تحتاج إلى مزيد من المساعدة المتخصصة. اتبع دائماً تعليمات الشركة المصنعة عند استخدام مواد التبييض أو أي منتج تنظيف آخر.

إذا كانت لديك كمية كبيرة من العفن ولا تعتقد أنه يمكنك تولي عملية التنظيف بنفسك، فقد ترغب في الاتصال بمهني لديه خبرة في تنظيف العفن في المباني والمنازل.

هل هناك أي ظروف يتعين على الناس فيها إخلاء منزل أو مبنى آخر بسبب العفن؟

يجب اتخاذ هذه القرارات بشكل فردي. إذا كنت تعتقد إنك مريض بسبب التعرض للعفن الموجود بأحد المباني، عليك أولاً استشارة طبيبك لتحديد الإجراء المناسب الذي عليك اتخاذه.

لقد وجدت عفن ينمو في منزلي؛ كيف اختبر العفن؟

إذا أمكنك رؤية العفن أو وجدت رائحته؛ فقد يشكل ذلك خطورة على الصحة. لست بحاجة إلى معرفة أنواع العفن التي تنمو بمنزلك، لا تنصح مراكز مكافحة الأمراض بأخذ العينات الروتينية للعفن. ينبغي عليك إزالة العفن الموجود بغض النظر عن نوعه. وبما أنه يمكن لتأثير العفن على الأشخاص أن يختلف اختلافاً كبيراً، إما بسبب كميته أو نوعه، فلا يمكنك الاعتماد على أخذ العينة أو زراعتها للتعرف على مخاطرها الصحية عليك.

قام معمل بيئي معتمد بأخذ عينات من العفن الموجود في منزلي وقدم إلي النتائج. هل يمكن لمركز مكافحة الأمراض تفسير تلك النتائج؟

لم يتم تحديد معايير تقدير الكمية المقبولة أو المسموح بها أو العادية من العفن. يمكن أن يكون أخذ عينات للعفن باهظ التكاليف، ولم يتم تحديد معايير الحكم بالمقبول وغير المقبول من كمية العفن. إنَّ أفضل إجراء هو إزالة العفن والعمل على الوقاية من نموه في المستقبل. إذا قررت سداد تكاليف جمع العينات البيئية من العفن، قبل أن يبدأ العمل، عليك سؤال الاستشاريين الذين سيتولون العمل بوضع معايير محددة لتفسير نتائج الاختبار. كما يجب عليهم إخبارك مسبقاً بالإجراءات التي سيقومون بها أو التوصيات التي سيقدمونها بناءً على نتائج العينات. لا يمكن تفسير نتائج العينات التي تم جمعها في حالتك الخاصة بدون فحص فعلي للأماكن المصابة أو بدون وضع في الاعتبار خصائص المبنى والعوامل التي أدت إلى الحالة الراهنة.

لقد سمعت عن "العفن السام" و"العفن الأسود" اللذين ينموان في المنازل والمباني الأخرى. هل يجب أن أقلق بشأن المخاطر الصحية الخطيرة عليّ وعلى عائلتي؟

دائمًا ما يكون هناك عفن قليل في كل مكان - في الهواء وعلى العديد من السطوح.

تكون بعض أنواع العفن مولدة للسم، مما يعني أنها يمكن أن تنتج السموم (على وجه التحديد "السموم الفطرية"). يجب اعتبار المخاطر التي يشكلها العفن والتي قد تُنتج السموم الفطرية مثل أنواع العفن الشائعة الأخرى التي يمكن أن تنمو في منزلك. ولا تُنتج جميع الفطريات السموم الفطرية وحتى تلك التي تنتج لن تفعل ذلك في ظل جميع الأسطح أو الظروف البيئية.

قد يكتسب نمو العفن، والذي يبدو في الغالب كالبقع، العديد من الألوان المختلفة ويمكنك أن تشم رائحته الكريهة. ولا يُشكّل اللون مؤشرًا على مدى خطورة العفن. ويجب إزالة أي عفن وإزالة مصدر الرطوبة الذي ساعد على نموه.

ثمة عدد قليل جدًا من التقارير التي تفيد بأن العفن المولد للسم الموجود داخل المنازل يمكن أن يُسبب حالات صحية فريدة أو نادرة مثل النزيف الرئوي أو فقدان الذاكرة. تكون تقارير الحالة هذه نادرة، ولم يتم إثبات وجود علاقة سببية بين وجود العفن المولد للسم وهذه الحالات.