

吸塵器用錯恐埋肺癌禍根！台大名醫教防室內空污 這樣煮飯打掃才安全

(1)日期：113.12.05

(2)內文：肺癌超車肝癌，成為國人的新國病！台大醫院外科部主任、胸腔外科名醫陳晉興指出，不少女性不抽菸卻罹患肺癌，室內空污被認為是元凶。建議家庭主婦在清潔打掃和烹調時應戴上口罩，而使用吸塵器時，臉部盡量遠離出風口，最好利用掃地機器人，除塵時人不在現場。

二手菸、室內空污恐是女性肺癌隱形凶手

據統計，每年有 1 萬多國人死於肺癌，健保則投注 200 多億元用於肺癌治療，但臨床上仍有約半數的肺癌患者，發現時已是難以救治的末期。台大肺癌名醫陳晉興指出，吸菸和空氣污染被認為是肺癌主要的危險因子，但很多女性不抽菸，待在室內的時間比在戶外長，但罹患肺腺癌的比率卻逐年增高，禍首可能是二手菸和室內空污。

裝潢好的房子通風 1 個月以後再入住

陳晉興主任表示，室內空污最早被點名的是甲醛，據調查，80%傳統建材中含有甲醛、甲苯等揮發性有機物。甲醛已被世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構 IARC 列為第一級致癌物，陳晉興建議民眾，剛裝潢好的房子，不要馬上住，盡量開窗讓甲醛揮發約一個月後再入住。

開窗還是關窗？空氣清淨機幫助維持空氣品質

防範空污，居家該開窗還是關窗？陳晉興主任說明，當戶外空氣品質良好時，應盡量開窗，讓空氣交換，排出室內的揮發性物質；若戶外空氣不良，則關閉窗戶，此時可利用空氣清淨機來幫助維持室內空氣品質。

掃地機器人防肺癌？用吸塵器時務必戴口罩

另外，清潔地板時，盡量用濕布擦拭，臉部也要避免靠近地面，以免吸進灰塵。陳晉興主任建議，如果經濟上許可，不妨多利用掃地機器人來協助掃地；當掃地機器人運作時，主人則到別的空間活動，盡量避免接觸落塵。而使用吸塵器時，則務必戴上口罩，而且不要站在吸塵器的出風口處。

廚房裡煎牛排 PM_{2.5} 秒飆到 200μg/m³

不只是用吸塵器大掃除該戴口罩，在廚房烹調煮菜時，除了開啓排油煙機，還要戴口罩。陳晉興主任常利用空氣品質偵測器來了解自身所處的室內空氣品質，他曾經測試過，當廚房裡開始煎牛排時，室內 PM_{2.5} 從原本約 15μg/m³，瞬間飆升為 200μg/m³。

煮飯炒菜要開排油煙機 也要戴口罩

因此，陳晉興表示，他家裡的烹調方式只有清蒸與水煮，鮮少炒菜、油煎，他也建議主婦或餐飲業者，如果必須炒菜，一定要戴口罩，以免肺部像排油煙機的濾網一樣，幫忙過濾油煙。

(3)資料來源：YAHOO 新聞

(4)全文網址：<https://bit.ly/48YBTtD>