

不要再把窗戶關緊緊！室內空氣污染防治：家中 x 幼兒園

(1)日期：113.06.19

(2)內文：驚！這些生活習慣造成空氣污染？

為了使家中看起來一塵不染、明亮潔淨，許多爸媽會十分勤勞地幫地板打蠟，然而打了蠟的室內懸浮微粒充滿著塑化劑，孩子很容易因此吸入大量塑化劑，進而使得男性去男性化、女性性早熟，所以，江守山醫師提醒，看起來乾乾淨淨的居家環境，可能隱藏了許多塑化劑，反而要更加小心！

地毯、布沙發染灰塵

居家環境若使用一些容易沾染灰塵的家具（如地毯、布質沙發），可能有棉絮脫落問題而增加灰塵量。此外，江守山醫師指出，布質還帶給孩子多溴聯苯醚的風險，布質家具為了符合防火規範，使用了含有賀爾蒙干擾物質的阻燃劑，導致於孩子身高受到限制、智力發育也會有所影響。

如何減少室內的空氣污染？

想要改善室內的空氣品質到底該怎麼做才對呢？門窗緊閉隔絕戶外的髒空氣就能確保室內的空氣品質嗎？還是打開空氣清淨機就能安心了？聽說種植綠色植物也能降低懸浮微粒的影響嗎？

方法 1、維持通風

許多爸媽認為戶外的空氣不好，就把家中的門窗緊閉。江守山醫師指出，家裡的揮發性有機物濃度大概是外面的 5 倍、10 倍，甚至有些高達 100 倍的空污量。所以，維持適當的通風還是非常非常重要的！

對角線有高低位窗戶保通風

當爸媽離開房屋之前，可以打開窗戶或排氣設備使其室內保持通風，江守山醫師表示，日本的建築法規規定 70 平方公尺以上的房子（約 20 多坪）就要設有機械式換氣設備，不過，臺灣並無相關的規定。

然而，無論是炎熱夏天或寒冷冬季，如果使用了冷氣或暖氣等空調設備，又想要維持通風就是一個大挑戰！倘若加裝抽風機，在夏天就會把冷氣抽走，到了冬天又將冷風灌進來，因此不受到使用者的歡迎。

因此，國內國外都有人會在家中裝上熱交換功能的通風設備，並不會使得通風過程之中損耗能量，可降低空調電費的浪費。江守山醫師則是表示，其實只要在屋內的對角線兩側開啟對開窗，尤其是高低位的對開窗，自然就會因為密度而使得空氣流動。

空氣清淨機真的有效嗎？

近幾年受到重視的空污問題，使得各家空氣清淨機賣到搶購一空！然而，江守山

醫師表示，空氣清淨機擅長去除懸浮微粒，較不能解決空氣之中如一氧化碳、臭氧…等純粹氣體性毒物，因此，家裡若有人抽菸或居家環境靠近宮廟，使用空氣清淨機將有所幫忙，但切記可不能解決所有空氣污染的問題！

方法 2、種植適當植物

根據美國國家航空暨太空總署 (NASA)，以及後來臺灣環保署委託臺灣大學園藝系做過類似研究均提及，植物對於降低懸浮微粒具有效果，像是波士頓腎蕨可以降低甲醛、白鶴芋可以降低苯的濃度，而且大約每 3 坪有一株植物就可以相當程度地降低毒物的影響。倘若家庭環境許可，不妨嘗試看看！

透過飲食改善空污的不良影響？

2012 年的西班牙研究指出，當母親的蔬果攝取量較少時，空氣汙染將使得新生兒智力低下，顯然攝取足量蔬菜水果，也可以降低空污造成的傷害。在孟加拉的研究發現，曝露於含砷地下水之中，將造成兒童神經發育遲滯，但可以被葉酸減弱其影響力。

多食蔬菜水果好處多

許多家庭或幼兒園鄰近於燃燒香火的宮廟，因而有多環芳香烴的污染問題。然而，從西班牙研究可知，提高維生素 C 的攝取，可以減少多環芳香烴造成的寶寶體重不足。因此，江守山醫師表示，多食蔬菜水果，以攝取其中的葉酸及維生素 C，可以改善空氣污染的不良影響。

香菜、大蒜及藍藻被證實可增加體內重金屬的代謝，對於空污影響的改善也有其幫助。

(3)資料來源：嬰兒&母親網

(4)全文網址：<https://bit.ly/3XsNY6A>