

## 肺癌與室內空氣品質及室外空氣品質關係

(1)日期：113.11.04

(2)內文：肺癌-多年來致死率第一名

肺癌已連續 43 年為國人死亡率最高的癌症，除了吸菸是公認的主要致癌因子，越來越多的研究顯示，長期暴露在空氣污染中會增加肺癌風險，尤其是非吸菸者也面臨著空氣污染帶來的重大健康威脅。其中，室內空氣品質的影響不容忽視，甲醛、揮發性有機化合物（VOCs）、PM<sub>2.5</sub> 等物質在通風不良的環境中會持續累積，對人體健康構成威脅。

為何台灣女性肺癌高於男性?在台灣，女性肺癌發病率高於男性的原因可能是多因素共同作用的結果，特別是與生活習慣、空氣污染以及遺傳等有關。女性通常比男性有更多時間在室內活動，如果室內空氣品質差，她們的暴露風險更高；非吸菸女性罹患肺腺癌的比例相對較高，這可能與烹飪過程中暴露於油煙有關，尤其是使用高溫煎炸的習慣；雖然男性吸菸比例較高，但女性更容易因為暴露於二手菸而罹患肺癌，台灣的一些研究指出，某些基因突變，如 EGFR 突變，在非吸菸的肺癌女性患者中比例較高，這也與肺腺癌的高發生率有密切關聯。

肺癌與室內空氣品質及室外空氣品質關係，那一個貢獻大?肺癌的成因中，室內和室外空氣品質都扮演了重要角色，但兩者對肺癌的影響取決於不同的環境和暴露程度。要決定那一個對肺癌的貢獻較大，需要考慮幾個因素：污染物種類、暴露時間、暴露劑量、遺傳基因及居住地區的空氣品質等。室外空氣污染改善，政府扮演重要的角色，室內空氣污染，個人的觀念認知及行動是關鍵。

如何有效預防肺癌?我們應該從改善室內外空氣品質著手。使用空氣品質監測儀，當戶外空氣品質較佳時，應保持開窗通風，讓新鮮空氣流通。當外界空氣污染嚴重，引入戶外空氣時，使用具有有效濾網的空氣清淨機可以大幅降低 PM<sub>2.5</sub> 的濃度。此外，選擇健康綠建材及環保的居家產品，減少化學物質的使用，也能有效提升居家的空氣品質。

空調冷氣機可以改善室內空氣品質?一般空調通常配備基本的過濾網，可以過濾一些較大的塵埃顆粒和污染物，但對於細小的 PM<sub>2.5</sub> 懸浮微粒、揮發性有機化合物（VOCs）或細菌、病毒等微生物的效果有限，而且容易累積二氧化碳，反而對健康造成潛在風險，空調的另一個作用是幫助保持室內溫度和濕度的穩定，也就是舒適度，單靠空調並不能徹底改善室內空氣品質。必須結合其他措施，如使用高效過濾系統的空氣清淨機、定期開窗通風(室外空氣良好時)和定期維護空調，來達到更好的空氣品質改善效果。

預防肺癌不僅僅是避免吸菸，還要積極改善生活環境，健康飲食，保持良好生活

習慣，個人能自主掌握的是清淨室內空氣品質，這樣才能真正降低肺癌風險，守護自己與家人的健康。總而言之，改善空氣品質需要全方位的努力，從個人行為到政策倡導，才能有效降低肺癌的發病率。讓我們一起加大力度推動「台灣室內空氣好安淨運動」。

(3)資料來源：台灣室內環境品質管理協會

(4)全文網址：<https://reurl.cc/vvlq2y>