

家中「這幾處」容易出現污垢、塵蟎 醫師警告：未清潔乾淨肺臟恐病變

(1)日期：113.09.09

(2)內文：維持居家清潔真的不容易！最重要的是，更要確保良好的空氣品質，不少人家中都有鋪設地毯，不僅會有污垢和頭髮，最常見的地毯跟窗簾，基本上也是一個我們平常比較不會注意到的空氣污染來源，因為我們在日常居家生活的時候，其實比如說會有三手菸，會有一些粉塵，比如說家具散發出來的甲醛，或者是一些塵蟎，或者是一些寵物的皮屑等等，它平常會飄散在空中，過了一陣子之後，它可能會沉積在我們的地毯。

資深醫藥記者蔣志偉：「台灣有許多民眾在家中裝潢時喜歡選用地毯，一方面可以讓室內更有溫馨感，在天氣較冷時也能提供保暖的效果，雖然有以上這些優點，但事實上，由於環境中的灰塵和污垢等污染物、塵蟎、家中寵物的皮屑、蟑螂，或其他家中小昆蟲所產生的過敏原、黴菌孢子、甚至連空氣中的二手菸，都很容易附著在地毯上的絨毛，因此想要長時間保持地毯的清潔並不容易。」

平常工作忙碌大概一周一次會打掃家裡，由於本身是屬於過敏體質，只要地毯有髒汙，蔡小姐就會拿吸塵器仔細清潔。

蔡小姐：「因為本身我就有點過敏的體質，我會對那些灰塵那些會過敏，所以就會比較注意這一塊。」

彰化秀傳醫院醫療副院長李佳穎：「最常見的地毯跟窗簾，基本上也是一個我們平常比較不會注意到的空氣污染來源，因為我們在日常居家生活的時候，其實比如說會有三手菸，會有一些粉塵，比如說家具散發出來的甲醛，或者是我們一些塵蟎，或者是一些寵物的皮屑等等，它平常會飄散在我們空中，但是其實過了一陣子之後，它可能會沉積在我們的地毯。」

臺北榮總胸腔腫瘤科主任羅永鴻：「大多數家庭中的室內空氣問題可以預防或控制。理想的情況下，應該找出並消除暴露源。確保環境的清潔，良好的通風，包括空氣交換及空調設備的妥善維護。以維持良好的室內空氣品質。」

成大醫院家庭醫學部醫師吳偉志：「塵蟎是家中最常見的過敏源，尤其喜歡藏在床墊、枕頭、地毯和布品傢俱中，為了減少塵蟎的數量，建議定期更換，和清洗床單枕頭套。」

彰化秀傳醫院家醫科主任李育慶：「家裡面如果有一些人有一些過敏體質，或者是有一些呼吸道疾病抵抗力會比較差，這種情況會比較建議還是不要鋪設地毯。」

東元綜合醫院耳鼻喉科主治醫師詹健暘：「空氣中的污染，比如說在燒金紙的季節，有些人症狀可能會變得比較嚴重，那或者是家裡面的床單地毯等等，這些的清潔也是非常重要。」

成大醫院家庭醫學部主治醫師沈維真：「而臺灣潮濕、炎熱的氣候特性，更讓地毯容易成為細菌、黴菌孳生的溫床，加上清潔地毯費時又費工，很少家庭能夠保持定期清洗地毯的習慣。」

資深醫藥記者蔣志偉：「過去曾有研究發現，未清潔的地毯上，細菌比冰箱的把手多了超過 30 倍，也比馬桶座墊上多了近 6 倍，美國肺臟學會指出，老舊、不清潔的地毯上，有大量室內空氣汙染物及過敏原，可能會對人體的健康造成負面的影響。」

成大醫院家庭醫學部主治醫師沈維真：「想要維持室內的空氣清新，除了定期清潔地毯之外，也可以透過選用較容易的清潔地毯類型、善用除濕機，保持室內乾燥、使用空氣清淨機等方式，家中的成員若有過敏體質者，也可以考慮減少使用地毯。」

彰化秀傳醫院醫療副院長李佳穎：「日常生活中我們比如說，在拉開窗簾的時候，或者是像小朋友有時候，喜歡在地毯上面玩耍的時候，其實在這整個過程中，都很容易把一些沉積在窗簾，沉積在地毯上的一些過敏原，一些細懸浮微粒，一些空氣汙染的物質揚散到空氣中，這個時候反而會讓室內的空氣，會比室外的空氣又更糟。」

臺北榮總胸腔腫瘤科主任羅永鴻：「室內空氣問題，可能由多種因素引起，這些因素與建築物及人們在其中的活動有關，不論是家中、學校或工作場所。通常問題是由多種因素結合引起的，例如來自建築物內部或外部的汙染源，以及通風不良。部分問題可能與接觸某些個人過敏的物質有關，而其他接觸則可能導致呼吸道，或肺部的刺激或損傷。」

專家提醒，無論是在家中還是辦公室，清潔地毯是不容忽視的重要工作，打造健康、清新環境正確觀念極為重要。

(3)資料來源：yahoo 新聞

(4)全文網址：<https://bit.ly/3AZHZ08>