

## 香氛蠟燭燒出甲醛、鉛微粒就怕毒害心肺！消臭安神 3 對策不傷身

(1)日期：112.01.30

(2)內文：【早安健康／藍若水報導】香氛產品如擴香精油、蠟燭、芳香劑等是空間妝點、淨化空氣的好幫手，也是贈禮清單熱門選項之一。不過，芳香產品其實有些眉角要注意，不僅是購買前要慎選標示，開封時也要注意氣味的撲鼻程度，留意氣味的持續時間，尤其避免經常於室內點燃香料。

儘管現有研究中，有些結論還需要進一步證實，不過美國環保署（EPA）曾報告的研究，發現香味含量較高的蠟燭，會產生較多的煤灰，且成分當中的有機化合物會提高致癌率，另有研究認為氣喘跟肺部的傷害也有相關影響。

室內空氣不比室外空氣安全 香氛蠟燭易有鉛中毒

根據美國國家環境保護局（Environmental Protection Agency）的資料指出，室內空氣污染危害相比室外空氣污染高出 8 倍；而英國皇家內科醫學會、皇家兒科和兒童健康學院進一步聯合指出，危害室內空氣品質的除了一些家具用品之外，還包括香氛蠟燭。

台北市立聯合醫院仁愛院區中醫科主治醫師周宗翰也曾受訪表示，英國「新科學家」曾有研究指出，部分蠟燭芯中會加入鉛，以加強硬度並讓蠟燭燒得更均勻，但其中有毒的鉛微粒卻可能在燃燒時釋出。

浪漫行為下的風險 吸入 PM<sub>2.5</sub> 懸浮物容易傷心肺

馬偕兒童醫院兒童感染科資深主治醫師黃璫寧則曾於著書中建議，不要使用五顏六色的蠟燭，因為香料來源不只不明確，顏料的顏色也常與重金屬物質有關。成功大學與台大公衛所的研究都表示過，使用薰香產品時對空氣品質有不好的影響，因為燃燒時增加室內一氧化碳和二氧化碳的濃度，進一步產生大量懸浮微粒。而精油揮發的氣體與空氣中的臭氧結合，就會產生甲醛等二次污染物，更容易引發頭暈、頭痛及身體的不舒服。

此外，亞東醫院胸腔內科主任王秉槐醫師曾受訪指出，燃燒的芳香產品，會有吸入大量 PM<sub>2.5</sub> 懸浮微粒的風險，許多人為了增加氛圍，在密閉或狹小空間點起香氛蠟燭，其實都對肺部、支氣管和心血管的健康大打折扣。

安全使用通風為上策

已故「俠醫」林杰樑曾表示，有患者因為想助眠，借助薰香入睡，在長時間的睡眠當中暴露於點燃的芳香產品，但燭蕊中可能有高濃度的鉛，導致病患引發痛風或高血壓，林杰樑醫師曾提醒，民眾應在睡著前就把香氛產品熄滅，且門窗開啟保持通風。

此外，黃璫寧醫師也分享過，想要空間不要有異味感，可以自製天然又安全的「香氛袋」，利用使用過且曬乾的咖啡渣，放在鞋櫃處，可以把異味吸附掉；或準備木屑，放入透氣的袋子，點幾滴精油，先讓木屑包放在通風處，隔天就可以放回房間或衣櫥。

(3)資料來源：早安健康

(4)全文網址：<https://www.edh.tw/article/27834>