



黴菌的真相

何謂黴菌？

黴菌是極為微小的真菌，在適宜的環境下滋長為肉眼可見的黴菌菌落。無論在室內還是戶外，它們全年都隨處可見。若在戶外，黴菌長在土壤、植物、已死或腐敗物體上。黴菌的另一個常見名詞是霉。溫暖和潮濕環境促進黴菌滋長，儘管它也在冬季滋長。黴菌有數千種，且顏色各異，其中包括：白色、橘色、綠色、棕色和黑色。很多時候，我們可以透過黴味來偵測到黴菌。大部份真菌，其中包括黴菌，都會形成名為「孢子」的容易擴散至空氣中的微小細胞。活孢子就像種子一樣，一旦找到適宜的環境，就能形成新的黴菌增長（菌落）。我們每天呼吸的空氣中都存在真菌孢子。

黴菌如何侵入房屋或建築物？

幾乎所有（若不是全部）在室內找到的黴菌均來自戶外。若在室內，似乎只在發生水災後、高濕度或濕熱的環境中，黴菌才會大量滋長進而導致問題。所有黴菌都需要濕度才能生長。能導致黴菌問題的常見室內潮濕來源包括：淹水、天花板或管線漏水、濕熱的地下室或狹小空隙。潮濕空氣在冰冷表面凝結的地方都可能成為黴菌的來源。

我們為什麼必須注意黴菌？

工作場所或家裡有少量的黴菌滋長問題不大。但若出現大量黴菌，就可能散發難聞氣味，並對一些人造成健康問題。

黴菌如何影響人們？

大部份人曝露在黴菌下並不會有任何反應。對黴菌過敏者則會有類似常見的花粉或動物過敏的過敏反應，其中包括：流鼻水、眼睛刺痛和皮膚紅疹。這些都是黴菌過敏者身上最常見的健康異常反應。也可能會發生類似感冒的症狀，例如：咳嗽、鼻塞、頭疼和疲倦。黴菌也可能加重哮喘病。建材黴菌可能會導致罹患嚴重免疫系統疾病者真菌感染，但這一現象很少見。大部份症狀都是短暫的，且解決黴菌問題後症狀就會消失。

哪些人會因為曝露於黴菌下而受影響？

對於受黴菌曝露影響的人來說，他們的反應情況極為不同。有些人比其他人更敏感。一般傾向於較敏感的族群包括：

- 嬰兒和幼兒
- 患有呼吸系統、過敏和哮喘病者。
- 免疫系統虛弱者（例如：HIV 感染者、化療病患、接受器官或骨髓移植者或患有自體免疫疾病者。）

有特別健康疑慮者應諮詢醫生，了解是否應注意黴菌曝露事件。看似可能因黴菌曝露而發生的症狀，也可能是由其他原因引起，例如：細菌或病毒感染，或其他過敏病症。

黴菌有毒嗎？

有些毒素可能會產生名為黴菌毒素的有毒物質。醫界未發現空氣中的黴菌毒素會導致住宅或商業建築物內的居民之健康問題。醫界未完全了解呼吸中帶有黴菌毒素對健康帶來的影響，目前正在研究此問題。

何謂「黑黴」？

新聞媒體有時候稱它為「黑黴」或「有毒黑黴」。它通常和一種名為紙葡萄穗黴孢菌 *Stachybotrys chartarum* 相關，它是一種常因嚴重水毀損而形成黑綠色黴菌。已知的健康影響和其他常見黴菌類似。後期的研究結果對聲稱黴菌會造成嚴重影響的早期報告表示質疑。

如果我看到黴菌或聞到黴味，我應該要怎麼做？

解決黴菌問題的重要且非常實際的步驟在於：辨識且修護導致黴菌滋長的潮濕來源。若是小量黴菌問題，可用清潔劑和水清洗硬表面上的黴菌。漂白劑溶液可殺死黴菌。應更換長黴的多孔或吸水物料（例如：天花板磁磚、牆板和地毯）。

需要檢測建築物內的黴菌嗎？

黴菌和黴味鮮少需要檢測。第一步應檢查水毀損和任何肉眼可見的黴菌滋長。下一步是排除任何肉眼可見的黴菌，並解決引起長霉環境的潮濕問題。我們沒有設定建築物內「可接受」或「不可接受」的黴菌滋長等級標準。必須由經訓練的專家來進行檢測。

我可在何處取得更多資訊？

馬里蘭州環境署

1-800-633-6101

美國工業衛生協會

www.aiha.org

EPA – 環境保護局 MedlinePlus

www.epa.gov

– 國立醫學圖書館

www.nlm.nih.gov/medlineplus/molds.html

摘錄自美國工業衛生協會的「大眾須知的黴菌真相」。