

## 黴菌過敏

作者：Nettina, Sandra M. RN, C, MSN, ANP

翻譯者：高羽璇、王聰淇、林茂才、溫大慶、姜義祺、楊懷智、梁佩瑄

源自 Primary Care Practice Vol.1(2) pp 226-228, 1997

### 什麼是黴菌？

黴菌是一種微小的真菌，不像植物可以從陽光和空氣自行製造食物。黴菌是由成群的菌絲組成，寄生在植物或動物身上並分解它們的養分。黴菌是分佈最廣的生物，有數萬種不同的種類。一般的麵包黴菌是眾所周知的例子。有些黴菌會製造青黴素（盤尼西林）或者其他種類的抗生素，甚至為農業及食品製造所必需；有些黴菌會產生強有力的毒素或者造成植物疾病的主要來源。許多黴菌藉由釋放孢子進入空氣中沉降停留在有機物上並生長成新的黴菌群來繁殖。這些空氣傳播的黴菌孢子比花粉種子多許多，並且當吸入後可能會產生過敏症狀。

### 黴菌會在那些地方出現？

黴菌會在許多環境中出現，並且不像是花粉只會在特定的季節出現。在溫暖和潮濕的環境會促使它快速生長，所以它們在一年之中潮濕的季節會非常盛行。在戶外或家中環境都會發現黴菌的存在。它們會存在於戶外的空氣中除非是有雪覆蓋在地面上，特別是陰暗的有濕氣的地方，腐敗的葉子或其他蔬菜上容易存在。黴菌孢子釋放後會經由空氣廣泛的傳播也會進入屋內。其他種類的黴菌也會家中製造，尤其是很潮濕的地方，例如浴室和地下室等。

### 作那些事可減低黴菌暴露？

如果您對黴菌過敏，您應該避免暴露於高濃度黴菌生長的區域，例如地下室、堆肥、落葉、剪下的草、穀倉、以及樹木茂盛的區域。若無法避免，記得帶上面罩。

在家中，避免高濕度是很重要的。相對濕度標準量度檢測一定要實施，在室內，保持溼度在40%以下。在夏天，可以利用冷氣機及除濕機，而在冬天要避免過度潮濕。盥洗及烹飪所造成的過度潮濕應該用排風扇排除。在家中的黴菌可以利用各式產品消除。

### 家中如何防止黴菌滋生？

#### 在整個家中

- ☐ 保持溼度在35-50%，使用溼度計來偵測家裡的溼度。
- ☐ 在高濕度時節使用空氣調節器及除濕機除濕時，要緊閉窗戶。除濕機的水要定期清除，或連接至恒定的排水孔，假如空氣清淨機發出霉味，必須於入口處使用除黴噴劑。空氣清淨機的濾網可以過濾空氣中的過敏原，及幫助黴菌孢子的去除。
- ☐ 太緊密的空間不利於濕氣的排除，因此易滋生黴菌，所以要保持室內通風。
- ☐ 冬天若有使用增濕器，要避免太潮濕，若有黴菌，用稀釋的漂白水來清洗機器內部，有些增濕器可藉由特殊加熱過程來防止黴菌滋生，要定期檢查及清潔中央增濕器。
- ☐ 打掃牆壁及天花板，粉刷漆料中要加入防黴的東西。
- ☐ 窗戶上水氣的凝結也會導致窗框的潮濕及黴菌滋生於上面。

- ☐ 雖然室內植物不是黴菌孢子的主要來源，但是仍要注意家中室內植物的數目不要太多。
- ☐ 黴菌也可以出現在樹皮上，若有使用火爐，不要在室內放置木材，要避免放置活的聖誕樹於屋內。

### 在寢室內

1. 遵照減少灰塵暴露的步驟。最好能將地毯移除，並將寢具套上防?套。
2. 避免發泡塑膠之類的枕頭及寢具，因為它們特別容易發霉。
3. 除濕機或冷氣機可以減少濕度。
4. 黴菌容易滋生在貯藏室，尤其是濕氣重及陰暗的地方。靴子及鞋子在收藏前應先烘乾。可以在盥洗室或儲藏處置放化學乾燥劑來避免黴菌滋生。
5. 品質良好具有 HEPA (高效能粒子空氣過濾系統) 的空氣清淨機可以移除空氣中的黴菌孢子。
6. 熱對流機 (convection heat units) 可以使黴菌的孢子無法存活，且可以減少黴菌的散佈。

### 在廚房及浴室

1. 煮菜時或沐浴後使用排氣的風扇或是打開窗戶來移除濕氣。並使用橡膠刷帚來移除浴室隔板、浴缸及浴室瓷磚上的水滴。
2. 黴菌可以在冰箱中生長，尤其是門上的密封墊。經常清空可以自動除霜的冰箱下的水槽。儘速的移除變質的食物。
3. 黴菌也可以生長在垃圾桶，所以應該要經常清空及保持乾淨。
4. 用除黴且防黴溶液清洗浴簾、浴室磁磚、浴室隔板、排水馬桶水箱、浴缸、盥洗台等。
5. 不要在浴室鋪設地毯。

### 於地下室及洗衣房

- ☐ 不要在混凝土的地面上鋪設地毯及腳踏墊。地面以聚乙烯樹脂的材質為佳。
- ☐ 把會漏水或滲水的問題處理好，同時移除會滲水的地毯。如果是泥土地面的話，請鋪設塑膠墊。
- ☐ 保持地下室乾淨，並移除容易長黴的東西。
- ☐ 於畫作上使用除黴劑，特別是懸掛於磚牆或泥灰牆時。
- ☐ 過敏病人的臥房不可設置在地下室。
- ☐ 乾衣機的排氣孔設於屋外。
- ☐ 衣服於洗滌後，要立即曬乾。

### 各式各樣的戶外環境方面

1. 避免割草與耙掃樹葉，若無法避免做這些工作時你可以使用大小適合的面罩，避免暴露在泥土、堆肥、沙坑、乾草及穀倉。時常砍伐或修剪樹木讓房屋接受充分日照以避免黴菌生長，並且時常修剪葡萄藤。
2. 房屋附近的排水系統一定要健全，因為積水的環境會促進黴菌的滋生。
3. 避免在森林內紮營或行走，因為森林內腐朽的樹幹及其他的植物上很容易滋生黴菌。有些黴菌的孢子會在乾燥且風大的氣候散步出去，而有些黴菌的孢子會在下雨天時擴散出去。
4. 溫室、舊式的店家、三溫暖、睡袋，夏日的農舍及旅館是黴菌容易滋生的地方。汽車內的空調系統也可能會滋生黴菌。

5.在某些特定的職業容易暴露在黴菌的威脅之下，像是農夫、園丁、麵包師傅、釀酒業者、花匠、木匠、磨坊工人、家具工人及貼壁紙的工人。如果您是這些職業，過敏科醫師可以給您一些特殊的建議。