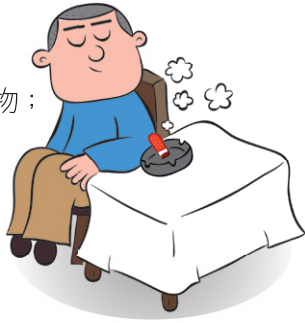


室內空氣污染

怎樣減少室內的空氣污染物？

- 禁止公共室內的地方抽煙
- 保持室內空氣流通

- 減少揮發性有機化合物：
安排在樓宇空置時進行維修裝修工程；新廈落成後，宜稍待一段日子才遷進。



- 減少甲醛：
把新造的傢具擱置數天以至數週，待氣味消失才搬進室內；調低室內的濕度和溫度，因為潮濕和高溫會加速甲醛的揮發。
- 防止生物污染：
做好空氣調節系統的維修和消毒的工作；把受污染物料如發霉的地氈和天花板移走及棄掉；用稀釋漂白劑清洗受污染地方；在廚房和浴室安裝抽氣扇，把濕氣抽出戶外；檢查及矯正屋宇漏水的情況。

病態樓宇綜合症狀

指因生活在空調的樓宇內而產生的各種病徵，它們包括：

- 眼、鼻、喉和皮膚的過敏反應。
- 倦怠、記憶力衰退、無法專注、頭痛、暈眩、作悶、嘔吐。

病態樓宇綜合症狀的成因

導致上述病徵出現的具體原因現時還未能完全確定。這主要是因為目前常用的空氣測試方式無法証實這些樓宇內的空氣污染程度已超出了安全標準。

當患者離開這些樓宇之後，病徵往往很快便自動消失。所以我們仍然有理由相信，這些症狀跟樓宇內的空氣有密切關係。

下列的室內環境最容易產生病態樓宇綜合症狀：

- 過高或過低的相對濕度；
- 過低的空氣流通量，真菌和細菌的存在；
- 二手煙、揮發性有機化合物、甲醛和一氧化碳的存在。

病態樓宇綜合症狀的影響

商業大廈的員工近60%有這些病徵，而每週受這些病徵困擾兩次或以上的達10-25%。最受影響的是孕婦、小孩、老人、患有呼吸系統或心臟毛病和反應過敏者。

www.hklf.org

聯合協辦



Hong Kong Lung Foundation
香港胸肺基金會



Hong Kong Thoracic Society
香港胸肺學會



美國胸肺學院(港澳分會)



香港常見呼吸系統疾病



Hong Kong Lung Foundation
香港胸肺基金會

空氣污染危害人類

因為我們的時間大部份在室內渡過，所以應該知道多一點室內環境對肺部健康的影響。

使到室內空氣質素下降的污染物可來自室外或室內。以下是六種對室內空氣影響較大的污染物。

- 環境性煙霧 (即二手煙)
- 二氧化氮
- 揮發性有機化合物
- 甲醛
- 生物污染物
如霉菌和細菌
- 氡



二手煙

二手煙對兒童的影響

- 咳嗽和氣喘，可能令肺功能減弱；
- 增加患支氣管炎，中耳積水和哮喘的機會。

二手煙對成年人的影響

- 鼻喉嚨不適，減弱肺功能，激化哮喘；
- 長期會令心臟病突發的機會增加2倍；
- 患肺癌的機會比常人高出2-3倍。

二氧化氮

主要來自煤氣/石油氣爐、熱水爐和溜冰場。

對健康的影響

- 激化哮喘病；
- 增加女性咳嗽和喘鳴的頻率；
- 可能增加兒童患哮喘病的機會。

揮發性有機化合物

可在室溫下蒸發的有機化合物。

- 新建築物的黏性物料
- 新的地毯和傢具、清潔劑、油漆和溶濟；
- 辦公室設備，如電腦終端、圖文傳真機、雷射打印機、影印機和無碳紙張。

對健康的影響

令眼睛和皮膚不適。有些人會感到嗅覺和味覺異常。

甲醛

甲醛是一種無色氣體，濃縮時氣味刺鼻，來源包括：

- 家庭用品，主要是地毯、布傢俬和窗簾；
- 由尿素甲醛樹脂製成壓縮木料(俗稱蔗渣板)；
- 香煙。

對健康的影響

- 頭痛、出疹；眼睛及肺部不適；
- 濃烈的甲醛可令動物患上鼻癌。

生物污染

室內環境可能受到如過濾性病毒、細菌和霉菌等微生物所污染。源頭包括：

- 寵物；
- 浴室及其他潮濕的地方；
- 冷氣機、空氣濕潤機和抽濕機。

對健康的影響

生物污染可導致感染及過敏性疾病。

由過濾性病毒引發的感冒和傷風；由細菌引發的退伍軍人病和肺癆；由霉菌引發的曲霉感染。

由霉菌引發的曲霉感染可使敏感者患上哮喘。



氡

來自大地的放射性氣體，因蘊藏在泥土和岩石(特別是花崗岩)裡的鐳分解而形成。

對健康的影響

氡氣會散發輻射，時間長了會致癌。