

病態樓宇 綜合症狀

指因生活在特定建築物內時出現的各種病徵，它們包括：

- 眼、鼻、喉嚨和皮膚的過敏反應
- 倦怠、記憶力退、無法專注、頭痛、暈眩、作悶、嘔吐



病態樓宇綜合症狀的成因

病態建築綜合症的成因多樣，具體原因尚未完全確定。導致上述病徵出現的具體原因還未能完全確定。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。然而，當受影響的人離開這些建築物後，病徵往往很快消失，這使我們有理由相信這些症狀與建築物內的空氣質量緊密相關。

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
- 空氣流通不足
- 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

- 商業大樓的員工中，近60%出現病態建築綜合症的病症
- 每週受這些病症困擾兩次以上的人數達到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



怎樣減少 室內的空氣污染物

- 禁止在公共室內場所吸煙
- 保持室內空氣的流通
- 減少揮發性有機化合物：安排在建築物空置時進行維修裝修工程；新建築物完成後，建議稍等一段時間後再搬入。
- 減少甲醛：將新製造的家具放置數天至數週，待其氣味消失後再搬入室內；調降室內的濕度和溫度，因為濕度和高溫會加速甲醛的揮發。
- 防止生物污染：確保室內空氣潔淨乾爽，盡量將室內相對濕度維持在60%以下。具體行動包括維護和消毒空調系統，移除受污染的物料，如發霉的地毯和天花板，並將其丟棄。移除可能促進真菌生長的水源或濕氣。使用稀釋的漂白劑清洗受污染的地方。在廚房和浴室安裝抽風機，將濕氣排出室外。並且檢查並修復建築物的漏水問題。



香港胸肺基金會
HONG KONG LUNG FOUNDATION



其他小冊子

室內空氣污染 和病態建築綜合症



WWW.HKLF.ORG



香港胸肺基金會
Hong Kong Lung Foundation



香港胸肺學會
Hong Kong Thoracic Society



美國胸肺學院(港澳分會)
CHEST Delegation Hong Kong and Macau

室內空氣 污染 與其危害

我們大部分的時間都在室內度過，因此，我們必須對於室內環境對肺部健康的影響有更深的認識。導致室內空氣品質下降的污染物可能來自於室外或室內。以下是六種主要影響室內空氣的污染物：



環境煙霧 (如二手煙)

吸煙後，房間內的尼古丁需約兩週才能散去，而一支煙產生的煙霧需要超過一小時才能消除95%。

二手煙對兒童的影響

- 引起咳嗽和氣喘，可能導致肺功能下降
- 增加患有支氣管炎、中耳積水和哮喘的風險

二手煙對成年人的影響

- 造成鼻喉不適、肺功能下降、加劇哮喘的症狀
- 顯著提高非吸煙者患上肺癌和心臟疾病的風險

燃燒時產生的氣體 (如一氧化碳，二氧化氮)

主要來源包括二手煙、煤氣/石油氣爐、熱水爐和溜冰場。

對健康的影響

- 加劇哮喘的症狀
- 增加女性咳嗽和喘鳴的頻率
- 可能增加兒童患有哮喘的風險



懸浮微粒

懸浮微粒可以在空氣中懸浮，其主要來源包括：

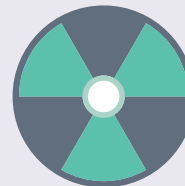
- 煙草煙霧、烹飪過程 (例如炒菜、煎炸和燒烤)
- 燃料暖氣裝置、蠟燭和壁爐
- 室外空氣中的污染物，例如來自道路交通和工業排放的微粒

對健康的影響

- 皮膚和呼吸道症狀，如過敏、氣喘、咳嗽、呼吸困難和口鼻不適
- 長期接觸懸浮微粒可能導致各種健康問題，包括加劇哮喘、慢性支氣管炎、降低肺功能等

氡氣

- 氡是一種無味、無色、無味的放射性氣體，在土壤和岩石中自然產生
- 當氡氣從地面滲入室內時，它可以在室內空氣中積聚



對健康的影響

- 氡氣會釋放輻射，長時間接觸可致癌

揮發性有機化合物 和甲醛

揮發性有機化合物在室溫下能揮發，主要來源包括：

- 新建建築物使用的黏合物料
- 新的地毯和家具、清潔劑、油漆和溶劑
- 辦公室設備，如電腦終端、傳真機、雷射打印機、影印機和無碳紙張



甲醛是一種無色氣體，也是最為人所知的揮發性有機化合物之一，其主要來源包括：

- 家庭用品，如地毯、布質家具和窗簾
- 由尿素甲醛樹脂製成的壓縮木料 (俗稱蔗渣板)

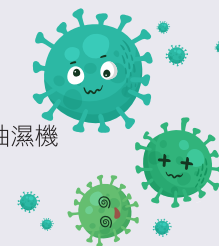
對健康的影響

- 頭痛、皮疹、眼睛和肺部不適
- 長期接觸高濃度的甲醛可能增加某些癌症 (包括鼻咽癌和血癌) 的風險

生物污染物 (如霉菌和細菌)

室內環境可能受到如過濾性病毒、細菌、霉菌和塵蟎等微生物的污染。主要來源包括：

- 寵物
- 浴室和其他潮濕的場所
- 冷氣機、通風系統、空氣加濕器和抽濕機



對健康的影響

- 可能導致感染和過敏性疾病
- 由過濾性病毒引起的感冒和流行感冒；由細菌引發的退伍軍人病、非典型性枝桿菌病和肺結核；由霉菌引發的曲霉感染
- 曲霉感染可能導致敏感者患上哮喘
- 塵蟎可以使過敏症狀如哮喘的控制變得更為困難