

# 关于霉菌和潮湿的基本事实

## 在建筑物中霉菌有多常见？

霉菌在建筑物和居家中非常常见。潮湿之处，如屋顶、窗户或管道的罅隙，或者被水淹过之处，最易生霉。此外，纸制品、纸板、天花板、木器以及灰尘、油漆、墙纸、绝缘层、石膏板、地毯、织物和室内装饰用布料，也都容易滋生霉菌。

最常见的室内霉菌是枝孢菌、青霉菌和曲霉。我们没有关于建筑物和居家中发现不同霉菌的频率的精确信息。

## 霉菌如何进入室内环境以及如何生长？

霉菌在室内和室外均能生长，它们可通过敞开的大门、窗户、通风口以及暖气和冷气系统，进入您的家中。外面空气中的霉菌还可以附着在衣服，鞋子和宠物上，被带入室内。当霉菌孢子掉落在水分过多的地方时，例如屋顶、管道、墙壁、花盆或水淹处，将会生长。许多建筑材料提供适合促进霉菌生长的养分。湿纤维素材料，包括纸和纸制品、纸板、天花板砖、木材和木制品，特别有利于某些霉菌的生长。其它材料（例如灰尘、油漆、墙纸、绝缘材料、石膏板、地毯、织物和室内装潢）通常会支持霉菌的生长。

## 如何知道您是否存在霉菌问题？

大量霉菌侵扰通常可以被看到或嗅到。

## 霉菌对人有何影响？

人在潮湿发霉的环境中，容易引发许多健康问题，但也有人可以安然无恙。有的人对霉菌很敏感，对于这些人，暴露于霉菌可导致鼻塞、喘息、眼睛或皮肤发红或发痒等症状。部分人群，例如对霉菌过敏或患有哮喘的人，可能会有更强烈的反应。工作中大量接触霉菌的人，比如那些在发霉的草垛旁劳作的农夫，常会发生严重的反应，包括发烧、胸闷气短等。

2004年，美国医学研究所（IOM）发现了充分的证据，表明室内的霉菌接触与一些疾病有关，比如健康人出现上呼吸道症状、咳嗽和喘鸣，哮喘患者发生哮喘，以及易患免疫介导性疾病的人罹患过敏性肺炎。

2009年，世界卫生组织发布了附加的指南，即WHO的《室内空气质量指南》：[潮湿和霉菌 \[PDF - 2.65 MB\]](#)。最近的其它研究表明，在某些儿童，特别是在遗传上易患哮喘的儿童中，早年接触霉菌与哮喘的发展有潜在的联系，并且改善居住条件的某些干预措施可以减少哮喘和呼吸道过敏的发病率。

其它健康问题，[例如婴儿急性特发性肺出血](#)、记忆力减退、或嗜睡等，[与诸如纸葡萄穗霉菌\(Stachybotrys atra\)](#)等霉菌之间的联系，目前尚未得到证实。像急性特发性出血等健康问题究竟是什么引起的，还需要进一步研究。

没有针对霉菌的血液化验。一些医生可以对霉菌可能引起的过敏反应进行过敏测试，但没有经过临床验证的测试可以确定何时或在何处暴露于特定的霉菌。

## 谁最有风险出现与暴露于霉菌相关的健康问题？

患过敏症的人可能对霉菌更敏感。存在免疫抑制或潜在肺部疾病的人更易患真菌感染。患有慢性呼吸道疾病（例如慢性阻塞性肺疾病、哮喘）的人可能会经历呼吸困难。处于免疫抑制状态的个体感染霉菌的风险增加。如果您或您的家人患有这些疾病，应咨询有资格的临床医生进行诊断和治疗。

## 如何防止霉菌进入建筑物和居家？

在建筑物的日常维护中，检查建筑物是否有水系统损坏和可见霉菌的迹象；纠正导致霉菌生长的条件（例如漏水、冷凝、渗入或溢水）以防止霉菌生长。

您可在家中采取以下方法控制霉菌滋生：

- 控制湿度；
- 及时修补有裂缝的屋顶、窗户和管道；
- 彻底清洁和干燥水淹之处；
- 浴室、洗衣间和厨房良好通风。

### 具体建议：

- 全天尽量保持低湿度—在30%到50%之间。空调或除湿机可帮助保持低湿度。请注意，一天中的房间湿度是随着空气湿度和气温而变化的，所以您需要在一天内多次检查湿度水平。
- 天气潮湿时，使用空调或除湿机进行除潮。
- 确保室内有足够的通风。厨房和浴室安装排气扇，排风口通向室外。干衣机的排风口也要通向室外。
- 修补屋顶、墙壁或管道的罅隙，使霉菌无处滋生。

- 易受潮的房间或地方，如浴室、地下室，最好不铺地毯。

## 如何从居家、学校和工作地点等建筑物中消除霉菌？

居家和建筑物中霉菌的生长表明存在水系统或潮湿问题。这是首先要解决的问题。

移除生活区域中发霉的物品。一旦霉菌开始在地毯、绝缘材料、天花板、干墙或墙板中生长，解决该问题的唯一方法就是移除和更换。

适当清洁和干燥该区域很重要，因为您仍会对死掉的霉菌部分产生过敏反应，如果仍然有潮湿源，霉菌污染可能会再次发生。

拆掉或更换湿漉漉且难以很快干透的地毯和室内装饰用布料。

居家淹水后尽快（24-48 小时内）彻底清理并晾干。挖除淤泥和脏污。使用湿吸尘器除去残留的灰尘。用肥皂水和猪鬃刷擦洗可清洁的表面（例如木材、瓷砖、石材）。用水和洗洁精彻底清洁所有坚硬的表面（例如地板、装饰条、木材和金属家具、台面和水槽）。清洁后，快速彻底地擦干表面。如果您的风扇、空调或除湿器不受淹水影响，请使用它来帮助清洁后的表面干燥

可以使用市售产品，肥皂和水或在1加仑水中加入不超过1杯（8盎司）漂白剂的漂白剂溶液从坚硬表面上去除并杀死霉菌。不要在漂白剂中掺入氨水或其它的家用清洁剂，

用漂白剂清除霉菌时：

- 不要在漂白剂中掺入氨水或其他家用清洁剂，以防产生危险的毒气。
- 敞开门窗透气。
- 佩戴无孔手套和护目镜。
- 小区域（例如淋浴间或门大小的区域）通常可由居民清洁，但较大的区域可能需要更多专业帮助。遵守漂白剂或其他清洁产品的厂家说明。

如果您有大量的霉菌，并且您不认为可以自行清理，则可能需要联系有清理建筑物和居家中霉菌经验的专业人员。

## 在任何情况下，人们应该因霉菌而搬出居家或其它建筑物吗？

必须视具体情况而决定。如果您认为自己因暴露于建筑物中的霉菌而生病，则应咨询医生以确定要采取的适当措施。

## 家中发现霉菌生长应该如何检测？

如果您在家中看见霉菌或者闻到霉味，就要当心身体了。您不必知道家中的霉菌是哪一种，而且 CDC 也并不建议或进行常规的霉菌采样。不管什么霉菌，一旦出现，就要及时清除。鉴于霉菌的数量或种类，霉菌对人的影响可能会大不相同，因此您不能依靠抽样和培养来了解自己的健康风险。

## 一家有资质的环境实验室抽样检测了我家的霉菌，并出具了检测结果。CDC可否解释这些结果？

尚未建立用于判断霉菌的数量是否可接受，容许或者正常的标准。霉菌采样的成本可能很昂贵，并且现在还没有用来判断霉菌数量可接受与否的标准。所以，最佳的做法便是去除霉菌，并防止其再度滋生。如果您想付费对霉菌进行环境采样，请事先咨询负责检测和制定检测结果解释标准的顾问人员。他们应该提前告知您，他们会根据抽样检测结果采取什么措施，或者提供什么建议。在特定环境中取得的抽样检测结果，必须结合对受污染地方的实地视察，或者结合建筑物的特征和造成现状的因素，才能做出合理的解释。

## 我听说过在居家和其它建筑物中生长的“有毒霉菌”和“黑霉菌”。我应该担心我和我的家人面临严重的健康风险吗？

总是到处都有一些霉菌 - 空气和许多表面上。

某些霉菌是有毒的，这意味着它们会产生毒素（特别是“霉菌毒素”）。可能产生霉菌毒素的霉菌所带来的危害应与可能在您的房屋中生长的其它常见霉菌相同。并非所有真菌都产生霉菌毒素，即使那些产生霉菌毒素的真菌也不会所有表面或环境条件下产生霉菌毒素。

霉菌滋生呈斑点状，颜色多样，并散发霉味。颜色并不代表霉菌可能有多危险。应该除去任何霉菌，并应除去有助于霉菌生长的水分来源。

很少有报道称，家庭中发现的产毒霉菌会引起独特或罕见的健康状况，例如肺出血或记忆力减退。这些病例报告很少，并且尚未证明在产毒霉菌与这些疾病之间存在因果关系。

内容来源: [国家环境卫生中心](#)