

家居污染

我們每天平均有七至八成時間逗留在室內，如家中、辦公室等，故此大部份時間都呼吸著室內空氣。我們日常有許多不良的習慣及疏忽，導致污染物積聚，令室內空氣變差。室內空氣質素不佳，不但會引致打噴嚏、眼睛不適、咳嗽、氣喘、眩暈和精神不振；更可能觸發過敏反應或哮喘。



「生物污染物」一般包括細菌、真菌和體積極微小但可引致過敏反應的物質如塵埃蟎 (House Dust Mite) 等；這類污染物會因下列因素而加快增長：

- 通風不足。
- 濕度高。
- 冷氣或通風系統的隔塵網和管道系統積塵。



過敏症

所謂過敏症（鼻敏感、哮喘、濕疹等），就是對某些物質產生過度反應的病症。一般健康的人對這些物質並不會產生任何不良反應。但過敏症患者的免疫系統對這些原本無害的物質產生過度反應，而導致過敏反應，則稱為過敏原。

過敏症的成因並不太明瞭，可能和遺傳以及個人體質有關，而對某些外物產生一系列生理性的變化。物理性的包括氣溫和濕度的變化，生物污染物、化學物、食物、藥物等令敏感性增高，而產生病變的異常反應。

最簡單直接的預防方法就是和過敏原保持距離，儘量避免接觸或少接觸讓您過敏的物質。



改善家居環境的提示

- 每天都要打掃，宜用黴菌吸塵機、地拖或濕布。避免用掃帚和雞毛掃清潔。
- 室內盡量不要養貓狗，如家裡有貓狗，應儘量不要近距離與牠們接觸。
- 不要接觸毛公仔或有毛的衣物。
- 不要放置地毯，因為地毯給塵蟎的增生繁殖提供了一個很好的場所。
- 使用防黴菌油漆，棄用牆紙。將室內濕度降至50%或更低，以抑制黴菌和塵蟎的繁殖。
- 床單和被單一星期換2次，最好用60度以上熱水洗滌。
- 避免使用羽毛枕頭或不能清洗的棉被；枕頭、被鋪等宜用不吸塵的布料，例如用尼龍被代替棉被，乳膠枕代替棉花枕頭。
- 室內環境一定要保持清潔及空氣流通，窗簾要常常清潔。
- 不宜種植含花粉植物。
- 定期清洗通風系統，包括隔塵網和管道系統，及經常保持操作正常。
- 適當地使用空氣清新機亦可有助改善室內空氣環境。



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com