

發霉與黴菌

林口暨桃園長庚醫院 感染醫學科 黃柏諺醫師

一、前言

黴菌（mold）其實是一些絲狀真菌的通稱，屬於真菌的一種。生物學上歸類為真核生物，比一般的細菌高一等，他們像植物一樣有細胞壁，但不能行光合作用，必須依賴分解其他有機物維生。其種子—也就是孢子在適當的環境下，可以生長在幾乎所有的物體表面，包括常見的建材、傢俱、甚至是金屬。那什麼是適當的環境呢？適當的溫度、濕度、加上充足的養分，孢子即可成長為菌絲而繁殖。將白吐司放在室溫下，如果沒有加防腐劑的話，不需要幾天，很快地黑色的黴菌菌絲出現，也就是發霉了。

台灣地處亞熱帶、四面環島，全年約有一半的時間在下雨，相對濕度動輒接近 80% 或更高，恰巧就是適合黴菌繁殖的環境。不管在室內或室外，要完全避免黴菌的暴露幾乎是不可能的。

二、黴菌如何影響我們的健康

文獻記載，黴菌本身可以成為過敏原、分泌毒素、甚至造成感染。然而要強調大部份的黴菌對於健康的成年人是無害的。但有過敏體質者對於黴菌的反應則會較為劇烈，因而產生皮膚紅疹、流鼻水、鼻塞、咳嗽、打噴嚏、眼睛癢等症狀。

至於黴菌在免疫功能不全的人身上，則容易發生侵襲性感染。譬如器官移植後、或是腫瘤手術後接受化療的病人，黴菌可侵犯全身任何器官，特別是造成肺炎、皮膚疾病或是其他器官功能的損壞。臨床上稱之為伺機性的感染，不過，一般健康人受到這種系統性感染的黴菌侵襲的機會則非常低。

有很少數的黴菌會分泌毒素直接危害人體健康，造成倦怠、頭痛等等類似中毒的症狀，但黴菌並不會隨時隨地分泌毒素。毒素對健康的影響其實仍待更多的研究釐清。

三、哪些人容易受到黴菌的危害

1. 嬰幼兒及年長者。
2. 免疫系統缺損者。
3. 有呼吸道宿疾，如氣喘或過敏體質者。有異位性皮膚炎與過敏性鼻炎的患者對於黴菌的反應則會較為劇烈，可能出現皮膚具有癢感的丘疹、流鼻水、打噴嚏、或是眼睛癢等症狀。尤其要多加注意的是，對黴菌過敏的氣喘患者在吸入黴菌之後更可能導致氣喘的發作及加重，因而不能不慎。

四、如何做好健康預防與保健

保持適當的濕度，是避免黴菌繁殖的不二法門。建議將室內的相對濕度儘可能控制在 60% 以下，特別是家中有過敏氣喘患者。建築物應保持通風，特別是浴室與廚房等。在陰雨綿綿的潮濕天氣時，於室內使用除濕機則可維持適當的溼度、減少過敏不適。衣物與櫥櫃可使用除濕盒(劑)，保持乾

燥以減少黴菌的孳生。

另外，居家環境中的黴菌孢子常為人所忽略。如果使用空氣清淨機以及具有 HEPA(High Efficiency Particulate Air, 高效能空氣微粒過濾網) 吸塵器打掃家中，可減少孢子數量，並且能避免黴菌再次散播。至於家中已有黴菌生長的物品，無法處理者，則需要包裹好再丟棄。

最後，要注意黴菌容易繁殖的地方，也常常意味著不利於人體健康的環境。比方說：不通風、潮濕的環境、少光照等等，若建築物牆壁有壁癌，則應尋求專業處理，找出濕氣滲漏的源頭以治本。注意居家的環境，如此也有助於健康的預防與保健。若有關於黴菌的健康疑慮，則應該尋求專家做進一步的諮詢。