

空氣質素

與

兒童健康

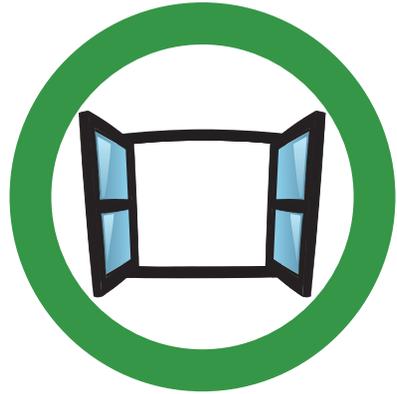
空氣質素與健康息息相關。其中，患有呼吸系統或心臟毛病的兒童特別容易受到空氣中的污染物影響，因此，家長對家居的空氣質素，實在不可掉以輕心。





優質空氣對孩子十分重要。當空氣中的污染物超越正常水平，不但會引發喉、眼或鼻的受刺激反應，也可能會出現頭痛、頭昏或疲勞等症狀。嚴重的話，亦可引致皮膚過敏、哮喘或過敏性氣管炎等疾病，長遠更可導致慢性呼吸系統疾病、心臟病及癌症。聯合國兒童基金會在2016年10月發表的報告指出，全球每年約有六十萬名五歲以下的兒童因空氣污染死亡。

報告亦指空氣中的污染物不單影響肺部，亦可進入腦部，破壞發展中的神經系統。作為精明的家長，大家不妨多留意家居環境，及改善室內空氣質素。以下的一些小貼士，相信精明的家長都能做到。



改善室內空氣質素的攻略

- 保持家居清潔及乾爽；
- 切勿在家吸煙；
- 若室外環境許可，宜多打開窗戶，好讓空氣流通，及確保有足夠新鮮空氣進入室內；
- 減少家中的空氣污染物，避免使用含揮發性有機化合物的日用品，添置新傢俬時，要待新傢俬在戶外或通風處吹一會，直至無異味散發後才搬進室內（下段載有其他污染物的例子以供參考）。

常見的室內空氣污染物可分為生物性及非生物性的污染物：

生物性的室內空氣污染物包括細菌、真菌和過濾性病毒，可經由人類、動物、泥土和植物的殘餘物傳播。

另外，塵蟎則是一種常見的室內致敏原，容易誘發兒童鼻敏感和哮喘。牠們通常生長於床褥、床單、枕套等潮濕溫暖的環境。塵蟎的排泄物和屍體可引起打噴嚏、流眼水、咳嗽和呼吸急促等敏感症狀。因此，保持床褥、枕套和家居環境的清潔，對兒童健康亦十分重要。

非生物性的室內空氣污染物包括從建造物料、傢俬、化妝品、清潔劑、殺蟲劑等源頭釋放出來的揮發性有機化合物及甲醛，及燃燒煙草、雪茄或其他煙草產品時飄散出來或吸煙者呼出的二手煙等。這些污染物可引起眼睛、鼻及呼吸管道的刺激、頭痛、咳嗽。長期接觸更可引致呼吸系統疾病、心臟病及癌症。