

Nấm mốc, ẩm ướt và phổi

Tờ thông tin này sẽ nói về tác hại của nấm mốc và ẩm ướt lên sức khỏe của phổi – và bằng cách nào bảo vệ phổi của bạn.

Nấm mốc và ẩm ướt là gì?

Nấm mốc là một dạng bào tử nấm phát triển trên các vùng ẩm ướt. Nó phóng thích ra các phần tử cực nhỏ gọi là bào tử gây hại khi được hít vào.

Nấm mốc và ẩm ướt thường gặp trong các tòa nhà nơi có độ ẩm cực kỳ cao, thông khí kém và/hoặc thiếu ánh sáng mặt trời. Điều này có thể do một trong những tình trạng sau:

- Rò rỉ các ống dẫn, mái nhà hoặc khung cửa sổ
- Tăng độ ẩm – nơi nước từ mặt đất ngấm vào chân tường ở nền nhà hoặc các phòng ở tầng trệt
- Sự ngưng tụ – nơi không khí ẩm (không khí có chứa nồng độ hơi nước cao) tiếp xúc với các bề mặt lạnh bên trong nhà và kết hợp lại thành những giọt nước
- Nước được sử dụng như một phần của công việc xây dựng (thí dụ như trong thạch cao) rồi chưa khô hoàn toàn



Dành nhiều thời gian sống trong môi trường trong nhà ẩm ướt có hại cho sức khỏe phổi hay không ?

Nghiên cứu cho thấy việc sống, làm việc hay đi học trong môi trường trong nhà bị ẩm ướt có thể gây ra một số vấn đề.

Những vấn đề này bao gồm:

- Hen suyễn – bùng phát cho những người đã có bệnh từ trước và có thể khởi phát bệnh

- Ho
- Thở khò khè
- Bị cảm lạnh hoặc cúm
- Bị nhiễm trùng phổi có thể do hít phải các mẫu nấm mốc cực nhỏ (thí dụ hít phải một loại nấm tên *Aspergillus* có thể gây nhiễm trùng gọi là bệnh aspergillosis)
- Bị khó thở
- Viêm mũi – sưng nề niêm mạc mũi, gây hắt xì và sổ mũi hoặc nghẹt mũi
- Viêm phổi tăng mẫn cảm – khi mô phổi của bạn bị phản ứng dị ứng với một chất mà bạn đã hít vào và trở nên viêm (sưng lên). Tuy nhiên, trường hợp này rất hiếm nếu chỉ do môi trường trong nhà ẩm ướt.
- Mạt bụi nhà cũng phát triển mạnh trong những môi trường ẩm và ấm, và có thể gây ra các phản ứng dị ứng (như các triệu chứng hen, chàm và viêm mũi)



Những người có bệnh phổi, trẻ nhỏ và trẻ em, người già và những người có hệ miễn dịch yếu có nhiều nguy cơ hơn.

Người ta vẫn chưa biết một cách chính xác là cái gì trong nấm mốc và ẩm ướt gây tổn hại đến sức khỏe phổi – nhưng có một vài biện pháp được chứng minh là có thể làm giảm các triệu chứng và bảo vệ phổi.

“Khi tôi có phản ứng với nấm mốc, đầu tiên tôi tự cách ly với nguồn gây bệnh. Sau đó tôi uống một liều cao steroid và thuốc hít của mình để giúp giảm khó thở”.

Nona, Ý.

Làm cách nào để biết có vấn đề trong tòa nhà nơi tôi ở?

Nếu bạn lo lắng rằng có thể có nấm mốc và ẩm ướt tại chỗ ở, nơi làm việc hoặc trường học, hãy xem xét các yếu tố sau:

- Tuổi của tòa nhà – các tòa nhà cũ, bị hư hại có nhiều khả năng bị vấn đề ẩm ướt do rò rỉ hoặc các nguyên nhân gây tăng độ ẩm khác. Mặt khác, các tòa nhà mới cũng có thể bị ẩm ướt do sự ngưng tụ hơi nước, hoặc nước dùng trong xây dựng chưa khô hoàn toàn.
- Tầng hầm ướt – đây có thể là dấu hiệu của sự gia tăng ẩm ướt.
- Hư hại nguồn nước – do rò rỉ.
- Dấu hiệu thị giác hoặc mùi nấm mốc và ẩm ướt

Tôi có thể làm gì để bảo vệ phổi của mình?

Loại bỏ ẩm ướt và nấm mốc

Loại bỏ ẩm ướt và nấm mốc. Bạn có thể làm điều này một mình, hoặc bạn cần sự giúp đỡ từ một chuyên gia.

1. Ẩm ướt

Tòa nhà có thể cần được sửa chữa để đảm bảo không bị rỉ nước gây vấn đề ẩm ướt.

Sưởi ấm và thông khí đều rất quan trọng. Hãy đảm bảo là tòa nhà được thông khí tốt – hoặc bằng cách mở cửa sổ đều đặn (hàng ngày), hoặc sử dụng một hệ thống thông khí bằng quạt máy. Khi tắm vòi sen, bồn tắm, hoặc nấu ăn, hãy mở một cửa sổ, sử dụng một quạt hút khí và đóng cửa phòng tắm hay nhà bếp lại.

Máy hút ẩm cũng có thể giúp làm giảm lượng hơi nước trong không khí.

Bạn cũng nên tránh phơi quần áo trong nhà, vì việc này tăng ẩm trong không khí.

Sử dụng máy sấy quần áo hoặc phơi quần áo đã giặt xong ngoài cửa sổ. Nếu bắt buộc phải phơi quần áo đã giặt trong nhà, hãy sử dụng máy hút ẩm trong phòng.

Giữ nhiệt độ phòng thích hợp. Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo từ 16 – 20°C trong phòng ngủ, và 19 – 22°C trong các phòng khác. Khi ra khỏi nhà nên giữ nhiệt độ trong nhà trên 15°C.

2. Mốc

Một khi ẩm đã được xử lý, đến lúc phải loại trừ mốc. Đồ vải gần chỗ nguồn mốc (như quần áo, màn, thảm, mền mùng chiếu gối, nệm và đồ chơi) có khả năng bị nhiễm. Tất cả các đồ vật bị nhiễm (mốc) cần được tẩy sạch, hay tốt nhất là thay thế. Khi mốc đã được tẩy sạch, nó sẽ phóng thích các phần tử cực nhỏ gọi là bào tử vào trong không khí. Cho nên, bạn cần phải « niêm phong » căn phòng bị nhiễm (trước đó) bằng cách đóng tất cả các cửa phòng để bào tử không bay vào các phòng khác. Mở các cửa sổ trong khi lau chùi mốc và để cửa mở thêm một thời gian sau đó. Khi bạn đã hoàn tất việc tẩy sạch mốc, hãy lau chùi toàn bộ các bề mặt trong phòng để loại trừ các bào tử.



“Tôi khuyến cáo các bạn nên tránh mốc và phòng ẩm. Thậm chí dọn nhà đến ở một nơi khác để thay đổi không khí, nhưng tôi biết việc chuyển đổi môi trường xã hội và gia đình là một việc rất khó. Có thể xem xét việc sử dụng một máy lọc không khí, nhưng phải cẩn trọng chọn lựa một hệ thống không phát sinh ra nấm mốc.”

Raft, Đức

Nếu bạn không phải là chủ nhà

Sống, làm việc hoặc học tập trong một khu nhà gây ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn có thể gây bức bối – nhất là khi bạn không phải là người trực tiếp chịu trách nhiệm việc bảo hành.

Bạn nên nói chuyện với chủ nhà, hiệp hội nhà ở hoặc người quản lý căn hộ, người chủ cho mướn nhà hoặc ban quản trị trường học về tình trạng này để họ có thể tiến hành các biện pháp cần thiết để giải quyết vấn đề. Tùy từng trường hợp, những người này có bổn phận chăm sóc cho bạn.

Nhận trợ giúp y tế

Nếu bạn nhận thấy mình có các triệu chứng mà được cải thiện khi rời xa căn nhà mình ở, nơi có tình trạng ẩm và mốc, bạn nên kể cho các chuyên gia y tế để họ có thể xem xét liệu đó có phải là nguyên nhân hay không.

Chuyên gia y tế của bạn rất có thể sẽ đề nghị bạn tiến hành giảm thiểu sự tiếp xúc với môi trường ẩm mốc. Họ cũng có thể cho bạn thuốc để làm giảm nhẹ triệu chứng, tuy nhiên những biện pháp này không nhằm để giải quyết căn nguyên của vấn đề (ẩm và/hoặc mốc).



“Cho sửa chữa những phần nhà bị hư; mỗi phần của tòa nhà bị mốc phải được sửa chữa. Và bạn nên để quạt /thông khí ra ngoài càng nhiều càng tốt.”

Liss, Na Uy.

Các tờ thông tin ELF khác – có sẵn tại trang mạng www.europeanlung.org

- Ô nhiễm không khí trong nhà



ELF
EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS
EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Hiệp hội Phổi châu Âu (ELF) được tài trợ bởi Hội Phổi châu Âu (ERS), với mục đích tạo mối liên kết giữa bệnh nhân, thầy thuốc công cộng và chuyên khoa hô hấp để cải thiện ngành y học hô hấp. ELF dành cho sức khỏe phổi trên toàn châu Âu, và cùng nhau thu hút các chuyên gia y tế hàng đầu châu Âu để cung cấp thông tin cho bệnh nhân và nâng cao hiểu biết của cộng đồng về bệnh phổi.

Tài liệu này được biên soạn với Ủy ban Sức khỏe và Môi trường của Hội Hô hấp châu Âu. Chân thành cảm ơn Nona Evghenie, Ralf Schmiedel, Liss-Mari Sletti và Line Bednarczyk vì sự đóng góp. Viết vào tháng 11 năm 2017.