



保眼新知

不可忽視的室內眼部保健殺手

文／空氣清淨產業技術發展聯盟創始會員 王隆鈞

夏日眼部保健很重要，戶外的陽光照射易使眼睛罹患青光眼，所以眼科醫師會建議我們戴太陽眼鏡，避免陽光直射，而室內的眼部保健較少人會注意。室內的眼部保健應著重於有機溶劑(甲醛、甲苯)的存在和飛揚於空氣中的微細粉塵。

室內應避免有機溶劑的傷害

現在人們對居住品質及空間利用已有更多的自主性，使用大量木材裝潢室內的方式日漸增多，建材內甲醛(福馬林)的含量就在居住空間中累積增量，而油漆的使用量因為隔間多，故粉刷面積就大幅增加，油漆溶劑(苯)就相對增加，暫不討論甲醛、甲苯會對人體免疫系統及呼吸道系統產生多大危害，但對眼部的刺激，就容易有燥辣感造成流淚。

有機溶劑影響時間相當長久

這些有機溶劑並不會因放置鳳梨或門窗打開幾天就可解決，因木材中的甲醛防腐劑不易從中散出原因是，板材外貼了木紋皮或上油漆，造成不易在幾天內散出，有時需達一年才可降低室內濃度，在這新居落成的喜悅中，我們只好每天流著淚水及鼻水度過。

空氣中的粉塵、黴菌造成眼睛搔癢

室內眼部保健殺手為懸浮於空氣中的粉塵及黴菌，這些物質常讓我們產生眼睛搔癢，造成紅眼症。這些頭痛物質是從那裡產生的：1. 棉被 2. 地毯 3. 書本 4. 儲物間 5. 衣廚 6. 紙箱 7. 報紙 有這麼多的潛在因子，最主要的發生原因還是潮溼、物質分解黴菌產生的飛揚，所以要解決上述的相關問題，就必須要保持室內空氣品質。

提昇室內空氣品質 隨時做好保眼工作

在建材及油漆上，我們更無法要求做無甲醛及苯含量，因為建材的耐用度與溶劑有關聯性，最後只能盡力提昇室內空氣品質，才不會每回以紅眼見人。

流感+水災 更應注意空氣中含菌量

現階段A型流感(新流感)新增病例不斷增加，在加上“八八水災”所造成的環境改變，疫情控制不易。而A型流感(新流感)的主要傳播媒介是藉由空氣傳染。目前災民因房屋沖毀，大都是集中於收容中心，而收容中心的居住品質一定比不上自己的居所，所以室內的空氣品質更加重要。防疫專家很擔心，新流感在此時會造成大規模“群聚感染”，如果災民仍須住在收容中心，政府就必須教導個人防疫保護及環境衛生常識。在口罩使用上，可採用一般騎車口罩，只要記得兩小時換洗一次，如此可避免細菌病毒在口罩內因高溫潮濕的環境更容易滋長，而空氣中的含菌量只能藉政府單位用設備或藥品來殺菌，達到效抑制空氣中的含菌量。

保眼+抗流感 當務之急

災民的環境整理正如火如荼展開，身體沾染飛揚的塵土在所難免，尤其是手部與眼部，手部搓揉眼睛容易造成角膜炎，細菌與病毒更會藉揉眼、掏鼻孔及拿取食物的方式與身體黏膜組織接觸而進入身體，因為眼睛保健以及新流感防疫是目前最需注重的地方。

