

# 一等致癌物就藏在你家里! 尤其这三个地方,你天天都能摸到!

我们平时天天在家做清洁,看起来屋子收拾得干干净净,但您可能想不到,被世界卫生组织列为一等致癌物的毒素很可能就藏在我们身边。

## 霉菌,威胁人体健康

霉菌是一种浓度低毒性高,且能积累耐高温的毒素,其生命力非常顽强。当我们长期反复暴露在霉菌环境中,对健康的危害可不小!

### 一等致癌物

霉菌的毒性是砒霜的68倍,被世界卫生组织列为一等致癌物。它可以通过消化系统、皮肤接触、呼吸道吸入等途径对人体健康造成影响,甚至增加癌症风险。

### 致畸风险

霉菌还有致畸的能力,致畸主要是针对孕妇,如果孕妇比较多接触这种毒素,有可能引起胎儿的畸形或流产。

### 致敏性

现如今,过敏人群越来越多,当所处环境中的霉菌数量较多时,可引起支气管哮喘、恶心、呕吐、皮炎等过敏性疾病。

如果存在以下症状,很可能预示着家庭的某些角落滋生了大量细菌:

- 1、炎症反复发作;
- 2、睡眠不好,容易疲劳;
- 3、伤口恢复慢,痂子长了又长;
- 4、经常吃坏肚子,人家没事你有事;
- 5、反复打喷嚏。



## 揪出生活中的霉菌“聚集地”

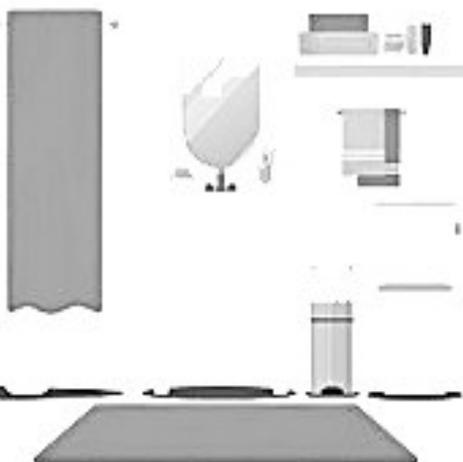
### 1 卫生间

霉菌,喜欢高温潮湿的环境,卫生间很可能成为“危险地带”。

墙角、瓷砖缝、浴室帘子、水龙头等处,都可能出现霉菌。而你应该没想到,浴室密封胶很可能成为“霉菌重度污染处”。

有数据显示,在全球范围内,浴室密封胶是最脏的地方,70%的家庭在细菌检测中达到了重度污染,56%的家庭在霉菌测试中被发现为重度污染。

清理小窍门:用一份漂白剂兑上10份水(1:10的比例),餐巾纸在兑好的水里浸湿,贴在长霉菌的地方至少半个小时,揭开后用刷子刷干净即可。



专家建议:减少卫生间霉菌的滋生,要控制好卫生间的温度和湿度,家里是暗卫的可以加装排风扇,洗澡后要长时间开排风扇,门口最好敞开,浴帘拉开晾干。

### 2 洗衣机

上海市疾控中心曾抽样检查了128台使用半年以上的洗衣机,结果显示,洗衣机洗涤桶内槽中的霉菌检出率为60.2%,细菌总数检出率为81.3%,总大肠菌群检出率高达100%,有54.7%的洗衣机同时含有以上三种菌类。

洗衣机内槽中检测出的霉菌对女性来说是很危险的,很容易引发霉菌性阴道炎等妇科病;对抵抗力较弱的老人、儿童易引起皮肤过敏性疾病,如慢性荨麻疹等。



清理小窍门:  
200毫升的白米醋浸湿毛巾,随后将毛巾放入洗衣机甩干,再静置1小时,将洗衣机中倒入60摄氏度以上的水,最高水位运转15分钟再漂洗两次即可。



### 3 冰箱门

冰箱想要有好的制冷效果,冰箱门上必须有密封条,但塑料的密封条和乳胶都可能滋生霉菌。

霉菌的繁殖靠孢子,虽然孢子在零下10摄氏度就不繁殖,但其生命力非常顽强,能抵抗零下50多摄氏度的低温,一旦温度上升就能恢复生命活力。

在显微镜下可以看见冰箱门上有一种叫链格孢的霉菌,它是能引发吸入性过敏的一种霉菌。此外,还有多主枝孢(引发过敏)、青霉(橘子发霉后的霉菌)、黄曲霉(致癌)、烟曲霉(引发感染、过敏)等霉菌。

除了冰箱门的密封条上会产生霉菌,冰箱内部也可能藏有大量的致病菌,如沙门氏菌、大肠杆菌、李斯特菌等。这些看不见摸不着的细菌,一旦人体进食,轻则引起腹痛、腹泻,重则引起脑膜炎、败血症、心内膜炎等疾病!平时一定要注意冰箱卫生。

清理小窍门:

冰箱门的霉菌很难清除,可以用酒精和可乐按照1:1的比例兑好,把吸水性强的纱布或纸缠在叉子上,蘸一些溶液,沿着冰箱门缝隙擦除霉菌。擦拭干净后,再用清水擦拭。

### 4 绿植

人们喜欢用绿色植物美化家居。而美国“网络医学博士”的一篇报道却提醒大家,当心绿色植物中的霉菌影响健康。

家养的植物主要有两种,水插花和盆栽花。

就水插植物而言,根枝长时间泡在水中,切口会慢慢腐烂,若不及时剪掉,就容易衍生霉菌;而盆栽植物,除了湿漉漉的土和花盆,一些辅助肥料、落叶也容易滋生霉菌。

提示:若有过敏性鼻炎、哮喘,并且在潮湿环境中会加重,有可能是霉菌造成的吸入式过敏,建议不要在室内养花草。

开放式的阳台若想种植花草,记得经常给植物松土晒太阳。



专家建议:

每个月甚至每周定期清洗冰箱,尤其注意擦洗密封条。平时生熟食分开放,还要避免冰箱装太满。

## 如何减少霉菌的产生?

除了上述几个容易滋生霉菌的地方,家中其实还有很多霉菌生长点,如书籍、窗帘、墙面等,想要预防霉菌滋生,最好的方法是不给霉菌创造生长环境。

### 1 保持通风

每天早上打开卧室的窗户至少15分钟。其他房间也要尽量保持通风,尽可能地开门。家具与墙壁之间留一定空间,以便空气流通。

### 2 保持干燥

必要时可以使用除湿器,将湿度控制在50%以下;也可以用一些活性炭,以保持家中干燥。

### 3 定期清洗

定期用热水清洗窗帘、浴帘、地毯等;定期清洗冰箱、空调等日常家电。

## 关于口腔健康,这些知识你知道吗

### 口腔健康包括:

无口腔颌面部慢性疼痛、口咽癌、口腔溃疡、先天性缺陷如唇腭裂、牙周疾病(包括牙龈炎和牙周炎)、龋病(俗称虫牙或蛀牙)、牙齿丧失以及影响口腔的其他疾病和功能紊乱。

### 如何保护口腔健康?

《中国居民口腔健康指南》中指出:

早晚刷牙、饭后漱口;  
做到一人一刷一漱口;  
正确选择和使用漱口水;  
提倡使用保健牙刷,注意及时更换;  
提倡选择牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙;

根据口腔健康需要选择牙膏,提倡使用含氟牙膏预防龋病;

科学用氟有利于牙齿和全身健康;

科学吃糖,少喝碳酸饮料;

吸烟有害口腔健康;

每年至少进行一次口腔健康检查;

提倡每年洁牙(洗牙)一次;

口腔出现不适、疼痛、牙龈出血、异味等应及时就诊;

及时修复缺失牙齿;

选择具备执业资质的医疗机构进行口腔保健和治疗。