

# NHỮNG SỰ THẬT VỀ NẤM MỐC

## NẤM MỐC LÀ GÌ?

Nấm mốc là sự hình thành vi mô của nấm phát triển thành từng bầy có thể nhìn thấy dưới điều kiện thích hợp. Chúng được tìm thấy ở khắp mọi nơi – sống quanh năm cả trong nhà và ngoài trời. Ở ngoài trời, nấm mốc sống trong đất, trên thực vật và đang sống trên thực vật chết và đang phân hủy. Một thuật ngữ chung cho nấm mốc là nấm mốc rữa. Nấm mốc tăng trưởng nhanh bởi các thời tiết ẩm và ấm, mặc dù mốc có thể phát triển trong thời tiết lạnh. Có hàng ngàn loài nấm mốc và có thể trong bất kỳ màu sắc, bao gồm trắng, cam, xanh lá cây, màu nâu hoặc đen. Nhiều lần, nấm mốc có thể được phát hiện bởi một mùi mốc. Hầu hết các loại nấm, bao gồm nấm mốc, sinh sản các tế bào vi mô được gọi là "vi trùng" lây lan dễ dàng qua không khí. Vi trùng sống hành động như hạt giống, hình thành tăng trưởng nấm mốc mới (từng bầy) khi chúng tìm thấy những điều kiện thích hợp. Tất cả chúng ta tiếp xúc với vi trùng nấm hằng ngày trong không khí chúng ta hít thở, cả bên ngoài trời và bên trong nhà.

## LÀM THẾ NÀO NẤM MỐC ĐI VÀO NHÀ HOẶC TÒA NHÀ?

Hầu hết, nếu không phải tất cả, nấm mốc được tìm thấy trong nhà đến từ các nguồn ngoài trời. Trong nhà có vẻ như mốc tăng trưởng và trở thành một vấn đề chỉ khi có thiệt hại do nước gây ra, độ ẩm cao hoặc ẩm ướt. Tất cả các nấm mốc cần độ ẩm để tăng trưởng. Nguồn cung cấp phổ biến của độ ẩm trong nhà có thể gây ra vấn đề nấm mốc bao gồm lũ lụt, mái nhà và hệ thống ống nước bị rò rỉ, tầng hầm ẩm ướt hoặc kho hàng ẩm ướt. Bất cứ nơi đâu khi không khí ẩm ngưng tụ trên bề mặt lạnh có thể là một nguồn gốc của nấm mốc.

## TẠI SAO CHÚNG TA QUAN TÂM TỚI NẤM MỐC?

Một lượng nhỏ nấm mốc phát triển ở nơi làm việc hoặc trong nhà không phải là một mối quan tâm lớn. Khi nấm mốc có mặt với số lượng lớn, chúng có thể gây mùi khó chịu và vấn đề sức khỏe cho một số người.

## NẤM MỐC SẼ ẢNH HƯỞNG TỚI CON NGƯỜI NHƯ THẾ NÀO?

Hầu hết mọi người sẽ không có phản ứng gì cả khi tiếp xúc với nấm mốc. Phản ứng bệnh dị ứng, tương tự như dị ứng phấn hoa hoặc động vật, bao gồm chảy nước mũi, mắt khó chịu, và phát ban da, là những ảnh hưởng sức khỏe phổ biến nhất cho những người nhạy cảm với nấm mốc. Các triệu chứng giống như cúm, chẳng hạn như ho, tắc nghẽn, đau đầu và mệt mỏi có thể xảy ra. Nấm mốc cũng có thể làm bệnh hen suyễn thêm trầm trọng. Nhiễm nấm từ nấm mốc liên quan tới tòa nhà có thể xảy ra nghiêm trọng cho những người bị bệnh miễn dịch, nhưng điều này là rất hiếm. Hầu hết các triệu chứng tạm thời và được loại bỏ bằng cách sửa chữa các vấn đề nấm mốc.

## AI BỊ LÂY NHIỄM DO TIẾP XÚC VỚI NẤM MỐC?

Đối với những người bị lây nhiễm do tiếp xúc với nấm mốc, có thể có một sự khác biệt lớn trong cách họ phản ứng. Một số người là nhạy cảm hơn những người khác. Một số nhóm chung có xu hướng nhạy cảm hơn bao gồm:

- Trẻ sơ sinh và trẻ em
- Những người có vấn đề về đường hô hấp hoặc dị ứng và bệnh suyễn.
- Những người có hệ miễn dịch bị suy yếu (ví dụ, những người nhiễm HIV, bệnh nhân đang trị liệu hóa, cấy ghép tủy xương hoặc các bộ phận, hoặc những người có bệnh tự miễn dịch.)



Những người có vấn đề về sức khỏe nên tham khảo ý kiến với bác sĩ, nếu họ quan tâm về việc tiếp xúc với nấm mốc. Các triệu chứng có thể xảy ra dường như tiếp xúc với mốc cũng có thể là do các nguyên nhân khác, chẳng hạn như nhiễm trùng do vi khuẩn hoặc vi rút hoặc các bệnh dị ứng khác.

## NẤM MỐC CÓ THỂ GÂY ĐỘC?

Một số nấm mốc có thể sinh sản ra các chất độc hại được gọi là độc tố nấm mốc. Độc tố nấm mốc trong không khí đã không được chứng minh là gây ra vấn đề sức khỏe cho người cư ngụ trong các tòa nhà dân cư và thương mại. Sự ảnh hưởng của độc tố nấm mốc về đường hô hấp chưa được hiểu rõ và hiện đang được nghiên cứu.

## “MỐC ĐEN” LÀ GÌ?

Các phương tiện truyền thông đôi khi đề cập đến “mốc đen” hoặc “nấm độc màu đen.” Nó thường được kết hợp với các nấm mốc *Stachybotrys chartarum*, một loại nấm mốc màu xanh đen thường liên quan đến thiệt hại của nước. Ảnh hưởng sức khỏe cũng tương tự như những nấm mốc thông thường khác. Báo cáo lúc ban đầu nói về sự nghiêm trọng nhưng đã bị nghi ngờ bởi các nghiên cứu sau này.

## TÔI NÊN LÀM GÌ NẾU TÔI NHÌN THẤY HOẶC NGƯỠI THẤY MÙI NẤM MỐC?

Một bước quan trọng và rất thiết thực trong việc giải quyết một vấn đề nấm mốc là xác định và sửa chữa các nguồn ẩm ướt gây ra sự phát triển của nấm mốc. Đối với vấn đề nấm mốc nhỏ, chất tẩy rửa và nước có thể được dùng để rửa nấm mốc ra các bề mặt cứng. Dung dịch thuốc tẩy diệt nấm mốc. Vật liệu bằng xốp hoặc thấm nước (như gạch trần, tấm ốp tường và thảm) mà bị nấm mốc nên được phải thay thế.

## NHỮNG GÌ CẦN KIỂM TRA CHO NẤM MỐC TRONG TÒA NHÀ?

Nấm mốc và nấm mốc có ít mùi cần được kiểm tra. Bước đầu tiên cần được kiểm tra thiệt hại của nước và các nấm mốc phát triển nhìn thấy được. Bước tiếp theo sẽ vứt bỏ nấm mốc có thể nhìn thấy và để giải quyết bất kỳ vấn đề độ ẩm gây ra tình trạng ẩm mốc. Không có tiêu chuẩn cho mức độ “chấp nhận được” hay “không thể chấp nhận” của nấm mốc trong các tòa nhà. Bất kỳ thử nghiệm nào nên được thực hiện bởi một chuyên gia chuyên môn.

## TÔI CÓ THỂ LẤY THÊM THÔNG TIN Ở ĐÂU?

Bộ Môi Trường Tiểu Bang Maryland

Hiệp Hội Vệ Sinh Công Nghiệp Hoa Kỳ

EPA – Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường

MedlinePlus – Thư Viện Y Khoa Quốc Gia

1-800-633-6101

[www.aiha.org](http://www.aiha.org)

[www.epa.gov](http://www.epa.gov)

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/molds.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/molds.html)

## ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

[preparedness.health.maryland.gov](http://preparedness.health.maryland.gov)

[facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)

[twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

[health.maryland.gov](http://health.maryland.gov)

[facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)

[twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)

*Chuyển thể từ “Sự thật về Thông tin Nấm mốc: Đối với mọi người,” Hiệp hội Vệ sinh Công nghiệp Hoa Kỳ.*



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH  
Office of Preparedness  
and Response

Updated 05/2019