

醫院越有消毒水味，真的越乾淨嗎？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

很多人走進醫院，聞到濃濃的消毒水味或者地板剛打完蠟，第一個反應是：「這間醫院很乾淨，應該比較安全。」但是，氣味濃，不等於消毒效果好；聞不到氣味，也不代表沒有化學物質。有些清潔方式如果使用過量、混合錯誤，或者空間通風不足，可能在消滅病菌的同時，也增加病人、家屬以及醫護人員的化學暴露。

今天我們要談的不是「醫院不要消毒、清潔」，而是：醫院能不能在控制感染與清潔維護的同時，也保護人們呼吸的健康？

《太格的微知識 · 真健康》今天的話題，是我們如果到醫院，卻很少會去思考的問題：醫院的清潔方式，會不會也在影響我們的健康？醫院當然必須清潔和消毒。因為在醫療環境裡，門把、病床護欄、推車、診療設備及其他高接觸表面，都可能成為病原傳播的媒介。

問題不在於「要不要消毒」，而在於：用什麼產品？用多少？用在哪裡？怎麼使用？使用後，空氣有沒有適當換氣？

第一個觀念：消毒水的味道，不是乾淨的證明

我們常把刺激性的氣味與乾淨連在一起。但消毒劑的真正效果，取決於產品是否選擇正確、濃度是否正確、表面是否先清潔，以及消毒劑有沒有維持足夠的接觸時間。氣味強烈，只能表示空氣中存在某些容易揮發或能被嗅覺察覺的物質，不能直接證明病菌已經被有效消滅。反過來說，沒有明顯味道，也不能證明空氣中完全沒有化學物。

所以，「聞起來很乾淨」和「真正安全有效的清潔」，其實是兩件不同的事。

第二個觀念：有些清潔用品會影響室內空氣品質

清潔劑、消毒劑、地板蠟、除蠟劑及塗料，都可能釋放揮發性有機化合物，也就是 VOC。VOC 不是一種單一化學物，而是一大類容易在室溫下進入空氣的物質。不同成分的化學物質、濃度和健康風險差異很大，不能把所有 VOC 都說成「有毒」。但是在密閉、換氣不足或短時間大量使用清潔產品的環境中，部分揮發物可能引起眼睛、鼻子和喉嚨刺激，也可能誘發頭痛、咳嗽或呼吸不適。

(續)



醫院越有消毒水味，真的越乾淨嗎？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

室內環境品質，也就是 IEQ，不只是有沒有灰塵。它還包括通風、濕度、溫度、氣味、懸浮微粒及各種化學污染物。因此，一個看起來非常光亮、聞起來充滿剛清潔過後的病房或走道空間，室內空氣品質通常都比較不好。

第三個觀念：最危險的不是漂白水本身，而是錯誤混合

漂白水的主要成分是次氯酸鈉。依照正確濃度、適用範圍及產品指示使用，漂白水是重要而有效的消毒工具。但是，漂白水絕對不能和酸性清潔劑混合，例如部分馬桶清潔劑、鹽酸或除垢產品，因為可能產生有毒氯氣。漂白水也不能與含氨產品混合，否則可能形成有害的氯胺氣體。即使不是直接倒在同一個桶子裡，如果前一種清潔劑還留在表面或容器中，接著又使用漂白水，也可能發生化學反應。

所以真正安全的原則很簡單：一次只使用一種產品。遵照標示稀釋。不要自行加強濃度。不要把不同清潔劑混在一起使用。清潔人員在打掃清潔時，應保持室內外通風。

如果在現場有聞到刺鼻氣味、流淚、咳嗽、胸悶，應立即打開窗戶或離開現場、移至新鮮空氣處。

消毒水的氣味不代表乾淨，真正的關鍵是產品用對了、稀釋對了、沒被錯誤混合。但這些風險，對某些人來說是每天、長時間的暴露。下一篇《太格的微知識 · 真健康》，我們來看真正需要注意長期暴露的，其實是每天工作在裡面的人？還有那些看不見的化學殘留，藏在哪裡？

參考資料（可點擊連結）

1. 美國 CDC／NIOSH — 密西根大學醫院除蠟與上蠟健康危害評估：
<https://www.cdc.gov/niosh/hhe/reports/pdfs/1995-0313-2589.pdf>
2. International Archives of Occupational and Environmental Health — 地板蠟粉化與眼睛、呼吸道刺激研究：
<https://www.lu.se/lup/publication/0aea96e7-71e4-4082-93ed-b2b6b0498e2e>
3. CDC — 漂白水不得與其他清潔劑或消毒劑混合：
<https://www.cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html>
4. Practice Greenhealth — 醫療機構健康地材指南：
https://practicegreenhealth.org/sites/default/files/2019-06/Flooring%20how-to%20guide_6-26-19.pdf

