淡江時報 第 367 期

**當 心 ！ 你 吃 的 食 物 夠 乾 淨 嗎 ？ ☉ 衛 生 保 健 組**

**專題報導**

食 物 中 毒 是 指 誤 食 含 有 病 原 菌 、 毒 素 或 是 毒 性 化 學 品 之 飲 食 所 引 發 的 急 性 腸 胃 炎 。 這 是 夏 天 常 見 的 現 象 ， 尤 其 臺 灣 地 處 亞 熱 帶 ， 氣 候 溫 熱 潮 濕 ， 食 物 中 毒 的 案 例 一 年 四 季 都 可 能 發 生 ， 但 通 常 集 中 在 五 月 至 十 月 間 。
  
  
在 這 種 環 境 下 ， 各 種 病 原 體 及 傳 播 媒 介 如 昆 蟲 、 蚊 蠅 、 蟑 螂 等 孳 生 迅 速 ， 而 氣 候 炎 熱 常 使 胃 口 不 佳 ， 營 養 不 均 衡 ， 導 致 人 體 抵 抗 力 下 降 ； 再 加 上 夏 日 多 汗 口 乾 ， 飲 用 冷 飲 的 機 會 大 增 ， 對 腸 胃 正 常 機 能 不 無 影 響 ； 此 外 ， 夏 季 各 種 餐 飲 宴 會 、 拜 拜 、 郊 遊 、 野 餐 等 活 動 頻 繁 ， 也 增 加 了 病 菌 活 躍 的 機 率 。
  
  
食 物 中 毒 可 分 為 兩 大 類 ， 一 是 微 生 物 性 的 ， 一 是 非 微 生 物 性 的 。 前 者 較 為 常 見 ， 依 其 特 性 可 分 為 以 下 幾 種 ： （ 1 ） 無 侵 襲 性 至 輕 度 侵 襲 性 病 原 ， 如 病 原 性 大 腸 菌 、 霍 亂 弧 菌 、 梭 菌 、 金 黃 色 葡 萄 球 菌 、 臘 腸 桿 菌 等 。 （ 2 ） 輕 度 至 中 度 侵 襲 性 病 原 ， 如 志 賀 氏 菌 、 病 原 性 大 腸 菌 、 沙 門 氏 菌 、 腸 炎 弧 菌 等 。 （ 3 ） 深 度 侵 襲 性 病 原 ， 如 細 菌 性 痢 疾 、 阿 米 巴 原 蟲 等 。 （ 4 ） 其 他 微 生 物 ， 除 了 前 面 所 提 到 的 單 細 胞 原 生 動 物 外 ， 病 毒 亦 可 造 成 腸 道 感 染 。 包 括 A 型 肝 炎 、 輪 狀 病 原 、 腸 病 毒 等 。 有 些 細 菌 本 身 不 會 有 明 顯 的 侵 襲 作 用 ， 但 其 所 產 生 的 毒 素 則 會 造 成 嚴 重 的 後 果 。
  
  
這 些 病 原 體 進 入 人 體 後 ， 由 菌 體 繁 殖 或 是 產 生 腸 毒 素 ， 快 則 一 至 六 小 時 ， 慢 則 八 至 四 十 八 小 時 ， 也 可 能 長 達 數 日 之 久 ， 才 感 到 腹 部 絞 痛 、 腹 瀉 、 噁 心 及 嘔 吐 。 腸 管 的 蠕 動 增 強 ， 吸 收 與 分 泌 之 間 失 去 平 衡 ， 粘 膜 可 能 受 傷 出 血 ， 甚 至 引 起 發 燒 或 休 克 。
  
  
至 於 非 微 生 物 性 的 食 物 中 毒 可 分 為 兩 類 。 即 自 然 毒 性 及 化 學 性 。 前 者 是 由 於 一 些 常 食 用 之 動 物 食 品 加 工 過 程 中 ， 沒 有 將 原 來 的 有 毒 物 質 除 去 ， 或 產 生 了 新 的 有 毒 物 質 ， 或 是 誤 食 了 有 毒 的 食 物 ， 如 河 豚 、 毒 蕈 等 。
  
  
化 學 性 食 物 中 毒 則 多 因 在 食 物 加 工 時 ， 混 入 有 毒 的 化 學 物 質 ， 如 農 藥 殘 餘 、 多 氯 聯 苯 、 重 金 屬 、 氟 。 重 金 屬 引 起 的 食 物 中 毒 約 五 分 鐘 至 八 小 時 發 作 腸 道 症 狀 ， 常 帶 金 屬 味 ， 多 氯 聯 苯 則 沉 積 於 脂 肪 組 織 而 難 以 排 出 ， 全 身 皮 膚 起 疹 潰 爛 。
  
  
非 微 生 物 性 的 食 物 中 毒 發 生 機 率 小 ， 但 發 病 時 間 快 ， 須 緊 急 處 理 ， 必 要 時 予 以 洗 胃 或 驅 吐 。 微 生 物 性 食 物 中 毒 則 發 病 時 間 快 慢 不 一 ， 發 生 機 會 也 較 大 。
  
  
當 疑 似 食 物 中 毒 時 ， 應 先 了 解 可 疑 食 物 的 種 類 、 食 用 時 間 、 地 點 及 其 他 同 類 病 的 情 形 ， 追 蹤 食 物 的 調 理 過 程 ， 儘 早 採 取 檢 體 作 檢 驗 。 檢 驗 包 括 剩 下 的 食 物 、 排 泄 物 及 嘔 吐 物 。
  
  
因 為 食 物 中 毒 的 主 要 病 兆 為 腹 瀉 、 嘔 吐 ， 常 造 成 體 液 的 流 失 而 引 起 電 解 質 的 不 平 衡 ， 如 果 情 形 嚴 重 ， 或 是 發 生 在 小 孩 身 上 ， 且 延 誤 治 療 時 ， 可 能 發 生 低 容 性 休 克 、 代 謝 性 酸 中 毒 、 低 鉀 血 症 等 ， 但 這 種 情 況 並 不 多 見 。 在 治 療 上 以 支 持 性 療 法 為 主 ， 除 了 以 靜 脈 注 射 輸 液 外 ， 病 情 輕 微 者 以 口 服 液 補 充 亦 可 ； 另 外 ， 可 以 考 慮 使 用 抗 生 素 ， 一 來 可 縮 短 病 程 ， 二 來 可 縮 短 排 菌 時 間 。
  
  
即 將 進 入 食 物 中 毒 的 高 峰 期 ， 要 避 免 「 病 從 口 入 」 ， 最 重 要 的 是 保 持 食 物 免 於 病 原 菌 及 毒 性 物 質 的 污 染 ， 以 下 幾 點 建 議 可 作 為 您 夏 日 飲 食 的 安 全 守 則 ：
  
  
一 、 養 成 良 好 飲 食 習 慣 ， 外 食 應 選 擇 衛 生 條 件 較 理 想 的 場 所 。 二 、 妥 善 儲 放 食 物 ， 最 好 冷 藏 ， 且 亦 不 宜 過 久 。 三 、 生 肉 與 熟 肉 可 分 開 處 理 ， 保 持 餐 具 及 調 理 用 具 的 清 潔 ， 避 免 交 叉 感 染 。 四 、 儘 量 避 免 吃 生 食 或 可 疑 食 物 。 五 、 罐 頭 食 物 選 擇 外 觀 完 整 ， 由 合 格 廠 商 製 造 的 ， 並 且 注 意 製 造 日 期 及 保 存 狀 況 。 六 、 燒 開 煮 熟 是 食 物 消 毒 最 有 效 的 方 法 ， 經 過 攝 氏 一 百 度 、 十 分 鐘 的 煮 沸 ， 可 殺 滅 或 破 壞 大 部 分 的 病 原 菌 及 毒 素 。 七 、 維 護 良 好 的 個 人 健 康 狀 況 及 環 境 衛 生 ， 有 助 於 減 少 食 物 中 毒 的 發 生 率 。