# 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。