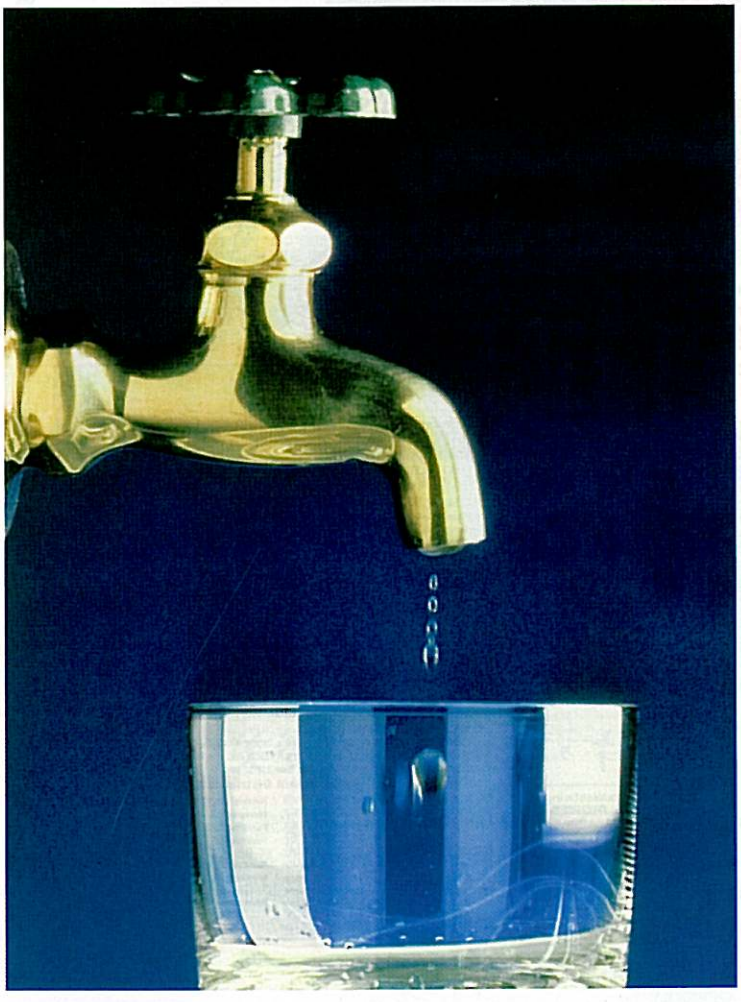
食物中毒

口 謝建華醫生

在今年6月份，每天新聞頭條幾乎都是食物中毒，菜、魚、肉等等日常食物，似乎都成了「毒药」，危害人體！



食物中毒是一件痛苦的事。病發時，頭昏眼花，腹痛如絞，上吐下瀉，發寒發熱。

食物中毒不同一般拉肚子，它可能有傳染性，因此一定要盡快求診。現在是夏天，細菌容易滋生，食物中毒事件也較多發生，例如最近香港有人吃野山蘑菇和發芽馬鈴薯中毒；日本也有吃河豚魚中毒事件。

食物中毒主要是由吃了受污染或有毒的食物而起。

（一）誘因

污染食物的細菌有以下兩大類：

1) 不會分泌腸毒素的細菌
- 沙門桿菌類
- 空腸彎曲菌
- 仙人掌桿菌
- 大腸桿菌
- 其它（例如：諾沃克病毒，賈第虫病）

2) 分泌腸毒素致病的細菌
- 葡萄球菌
- 突破芽孢梭菌
- 肉毒桿菌
- 大腸桿菌 0157

而有毒的食物可以是海鮮，如有毒的魚、鯖亞目魚、貝殼類、河豚魚等；部份蘑菇，發了芽的馬鈴薯（放出茄碱毒）。

這些物質引致中毒，主要經兩種途徑：

(一) 它們經分泌毒素間接影響腸的功能

(二) 直接侵蝕腸壁

沙門桿菌和其它不會分泌腸毒素的菌都是直接侵入腸壁，擾亂腸功能；葡萄球菌和其它分泌腸毒素的菌則是釋放毒素，影響腸的蠕動和吸收功能。

有毒的食物含有更多類型的毒素。有些蘑菇可有七類毒素，不但影響腸功能、自主神經系統，甚至危害中樞神經。發芽的馬鈴薯從胆固醇中製造毒素，其中兩種在芽與皮中發現。這些毒素破壞神經系統。

鱸魚和棘鬚魚有毒，是因為牠們吃了珊瑚礁上有毒的微生物積聚起來。

有毒的鯖亞目魚，例如鯖魚、吞拿魚、月魚，分泌化學物質，令人體神經過敏。

具殼類動物，如因紅潮而受污染。釋放的毒素，使人呼吸麻痺而死亡。

(二) 蔓延

不正當的處理食物方法，會引致更多中毒事件。家禽、蛋、未消毒的牛奶、凍食（火腿、沙律）、魚生、剩菜、海鮮等，都會成為人類的殺手。其實，任何食物，只要在高於7℃的環境中放置超過四小時就可能會有細菌滋生。

另外，如處理食物的人患有痢疾，加上雙手不潔淨，就極可能將病毒傳播。

(三) 診治

食物中毒的潛伏期在1-96小時。發病時，病人會嘔吐、腹痛、下瀉、發冷、發熱等。而特殊的症狀亦會隨之而來，如抽筋、呼吸困難等。病情會因病人的身體狀況、中毒的深淺而不同。

食物中毒和腸胃炎的徵狀相似，分辨食物中毒主要憑以下兩點：

1) 剛吃完東西不久就有反應；
2) 一起吃的人都有同樣的反應，即所謂集體中毒。

只根據表面症狀，是無法正確判斷病因的，一定要詳細檢驗病人、食物及處理食物者。

(四) 處理

如懷疑有人食物中毒，應立即找醫生治理。

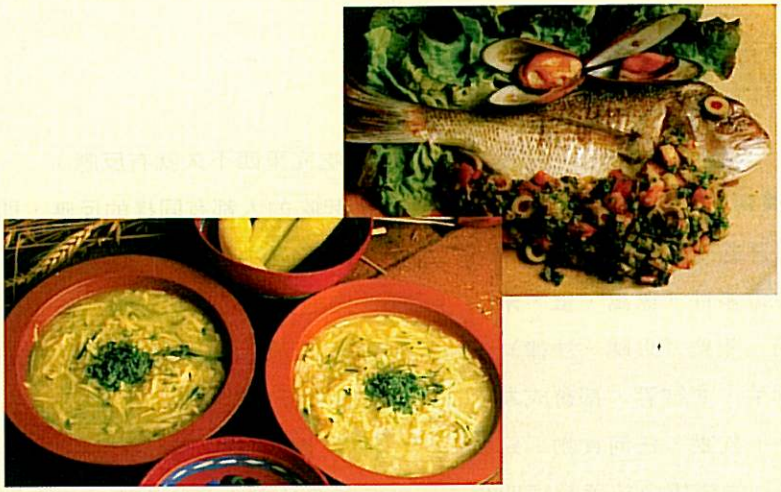
如是未滿六個月的嬰兒，或是長期病患者，則應立即送往醫院。

注意事項：

1) 不要自己服食抗生素或止瀉葯。服食這些藥會有反效果，導致毒素困在體內。
2) 不要餵過濃奶粉給嬰兒。
3) 不要飲過濃的鹽水。
4) 需立即延醫診治。
5) 保存有問題的食物，以便化驗。
6) 觀察受感染者。
7) 處理食物，隔離糞便；嚴格遵守衛生規則。

近日食物中毒個案情況

日期	6月初	6月14日	6月18日	6月19日	6月19日	6月19日	6月21日	6月25日	6月25日
地點	日本	香港屯門一家海鮮酒家	香港黃大仙消防局	香港觀塘一間製衣廠	香港沙田一家庭	香港屯門一家庭	香港紅磡一食肆	香港大窩口一家庭	香港筲箕灣一酒樓
入院人數	三名小童死亡，千多人入院	23人	18人	15人	3人	1人	7人	7人	2人
病徵	下痢腹痛	嘔吐、腹瀉、肚痛	喉嚨灼熱、嘔吐暈眩	痾嘔、肚痛、腸胃不適	頭暈、嘔吐、腹痛	作嘔、頭暈	嘔吐	痾嘔	口部及面部麻痺、口腔及喉嚨乾渴
原因	經食物傳播的病原性大腸桿菌「O-157」	兩酒樓員工帶有金黃色葡萄球菌並患有傷風	蔬菜含化學物質但非農藥，有待調查	煮食不潔	懷疑一碟絲瓜炒牛肉有問題	疑粟米有問題	調查中	調查中	疑菲菜餃及通菜有問題



潔癖慎防適得其反

曾經有一個實驗，把實驗對象分成兩組，第一組不洗手，把手印在實驗紙上，另一組則洗了手才印，結果發現洗手者手上的細菌比不洗手者的細菌更多，原因是細菌原本藏在手裏，因洗手受到騷擾，反而活躍起來。這項實驗顯示出不一定是多洗手細菌便會消聲匿跡，有時洗得愈多，反而會引出細菌來，有潔癖傾向者得注意這一點。

水可以解毒

食物中毒在用藥方面一般並非針對所中之毒來對症下藥，因中毒後必需及早治療，等到化驗出中的是哪種毒再用藥，為時已晚。因此治療中毒者主要是用水洗去毒素，然後讓病者身體本身調節復原。所以食物中毒者切記多喝水，幫助身體把毒排出體外。在一些落後地區有這樣一個趣事：醫治食物中毒者是在病床上開個洞，任其排泄（往洞中排泄），然後護士估計病者排泄的份量，給他補充相若份量的鹽水或糖水。這正説明了水對食物中毒者的重要性。若兒童食物中毒，兒童本身不善表達病況，成人更要哄他們多喝水。

（五）預防

為了自己和家人的健康着想，預防勝於治療。預防可從兩方面着手：（一）提防食物污染；（二）預防病菌增生。

平時要注意：

- 保持個人衛生，飯前便後要洗手。
- 所有食物要洗淨煮透，尤其因為金葡萄球菌的毒素在100℃的高溫下還可留存30分鐘。
- 食物要妥善放置。生、熟食要分開擺放。生食放在密封袋裏，擺在雪櫃下格，以防污水滴入熟食中。
- 每天煮的飯菜要適量，減少剩菜。剩菜一定要解凍，翻熱才吃。
- 不是即煮來吃的肉類要冷藏。
- 烹飪前要徹底解凍食物。

食物中毒康復期要注意事項

（一）不要勉強病人吃他平時不愛吃的的食物，因為嘔吐和心理因素有關，反感也會引起嘔吐；

（二）不能吃得太飽，應小食多餐，主要因為這時胃的消化能力弱；

（三）別喝奶。

（四）千萬別吃油膩的食物。

其實，人的身體會告訴自己想吃什麼，那些吃下去不會令自己覺得噁心或聞起來最舒服的東西就是可吃的食物。

BRAT DIET

英國人提議腸胃病患者可遵守「BRAT DIET」，B指Banana（香蕉），R指Rice（飯），A指Apple（蘋果），T指Toast（烤麵包），這些食物有豐富的纖維質、礦物質，能補充腹瀉引致的營養不足。

粥水

中國人主張吃稀粥（粥水），這倒也不無道理，它就如低濃度的飲料，含碳水化合物，可充飢，又易消化，不會刺激胃部，實驗證明一安士奶有20卡路里熱量，一安士粥水只有4卡路里熱量，所以醫生也贊成喝粥水。