

預防食物中毒 由源頭說起

大埔林村香港青年獎勵計劃賽馬會愛丁堡公爵訓練營發生懷疑食物中毒事件，55名包括中小學生在內的營友不適，其中36人分批送往4間醫院治理。據悉他們前晚曾進食卡邦尼意粉。有見及此，本報特別整理本港常見的食物中毒類別、源頭和預防方法等資訊，讓大家慎防病從口入！

食物中毒有什麼症狀？

食物中毒的主要症狀包括：嘔心、嘔吐、畏寒、腹瀉、發燒、虛弱、肚痛和沒有食慾。而食物中毒者可能經歷過以上症狀的其中幾樣。嘔吐常常會是第一個發生的症狀，然後是腹瀉。肚瀉的排洩物可能是稀的、大量而且很頻繁。排洩物可能會含有黏液，偶爾還會有血。

食物中毒如何處理？

1. 迅速送醫院急救。
2. 保留剩餘食品及患者之嘔吐或排洩物。

傳播、潛伏、預防和治療

傳播途徑

食物中毒是由於食用含有致病媒介或受致病媒介污染的食物而引致的。

潛伏期

潛伏期由數小時至數日不等，視乎致病媒介而定。

預防方法

實踐食物安全可預防食物中毒。以下是預防由食物傳播的疾病要點：

1. 保持清潔(保持雙手及用具清潔)；
2. 生熟分開(分開生熟食)；
3. 煮熟食物(徹底煮熟食物)和
4. 安全溫度(把食物存放於安全溫度)。

治療方法

食物中毒最緊要避免脫水，記得補充大量水分並頻繁的酌量飲用。如果你發現自己有嚴重脫水的風險，可以喝口服電解水。別碰碳酸飲料、酒精和咖啡因。

另外，患病的食物處理人員應暫停工作，直至復元。

七大常見食物中毒病原體及病徵

1. 沙門氏菌(細菌)

常被發現之處：在家養及野生動物中廣泛存在，亦常見於食用動物(例如家禽、豬和牛)和寵物(例如貓、狗、鳥類和龜等爬蟲類動物)。

普遍來源：未熟透的肉類、肉類食品、家禽、未經加熱殺菌處理的奶、生的蛋及蛋製食品(如布甸)。

病徵：常見症狀包括嘔吐、腹瀉及腹痛，或有發燒。

後果：可能出現致命的嚴重併發症，如脫水及敗血病等，但這些情況十分罕見。

2. 金黃葡萄球菌(細菌)

常被發現之處：喉嚨、鼻腔、皮膚、切傷及創傷的傷口。

普遍來源：經由有皮膚感染或鼻內帶有該種細菌的食物處理者處理過之食物，例如三文治、蛋糕及酥餅。其他食物污染的來源包括用作預備食物的用具和工作枱。

病徵：常見症狀包括嘔吐、腹瀉及腹痛，或有發燒。

後果：可能出現致命的嚴重併發症，如脫水及敗血病等，但這些情況十分罕見。

3. 副溶血性弧菌(細菌)

常被發現之處：海產

普遍來源：未熟透的海產、受生海產交叉污染的已煮熟食物。

病徵：常見症狀包括嘔吐、腹瀉及腹痛，或有發燒。

後果：可能出現致命的嚴重併發症，如脫水及敗血病等，但這些情況十分罕見。

4. 產氣莢膜梭狀芽孢桿菌(細菌)

常被發現之處：泥土、污水、塵埃、動物和人類的糞便和動物製飼料。

普遍來源：受交叉污染、未徹底煮熟或在不適當的溫度儲存過久的肉類及肉類食品(例如：燜炖菜式及滷水食物)。

病徵：常見症狀包括嘔吐、腹瀉及腹痛，或有發燒。

後果：可能出現致命的嚴重併發症，如脫水及敗血病等，但這些情況十分罕見。

5. 雪卡毒魚類中毒(生物毒素)

常被發現之處：海產珊瑚魚

普遍來源：海產珊瑚魚

病徵：四肢、面部、舌頭或口部周圍麻痺、冷熱不分、頭暈、心悸及胸痛。

後果：雪卡毒魚類中毒的患者康復後，如進食任何魚類、果仁、酒精或咖啡因，可能會導致病徵復發。

有雪卡毒。資料圖片



6. 河豚毒素中毒(生物毒素)

普遍來源：河豚和刺規。

病徵：口唇、舌頭、面部和四肢麻痺、頭痛、嘔吐、腹瀉、上腹疼痛、說話含糊不清、步行困難、癱瘓、痙攣、呼吸困難及心律紊亂。

後果：嚴重個案可能出現呼吸衰竭和血液循環系統衰竭，並導致死亡。

7. 除害劑(化學物)

普遍來源：除害劑殘餘達危險水平的蔬菜。

病徵：頭暈、肌肉無力、麻痺、流口水、流涎及心悸。

後果：若嚴重中毒，可引致視力模糊、震顫或痙攣，以及呼吸困難。

