

常見於海產 副溶血性弧菌

副溶血性弧菌的最活躍生長溫度是攝氏20度至35度。此細菌普遍存



■海鮮是港人最愛的美食之一。

在於海洋環境及海產內。未經煮熟的魚、蠔、八爪魚、墨魚、蝦、龍蝦及蟹等海鮮，存放不當的生蠔、刺身和壽司，因處理不當而交叉沾染了副溶血性弧菌的燒味或滷水熟食，或受副溶血性弧菌污染卻未徹底翻熱的熟食，當進食後均可感染副溶血性弧菌而造成食物中毒。日常把食物於攝氏75度或以上煮半分鐘，已可將副溶血性弧菌殺死。

活躍溫度：攝氏20度至35度

高危食物：生的海鮮、刺身和壽司及燒味或滷水等熟食

殺滅方法：攝氏75度水煮半分鐘

藏於腸道 沙門氏菌

沙門氏菌最活躍生長的溫度是攝氏37度。此細菌主要藏於人類、家禽及豬隻等動物的腸道，至今科學家已發現約有2,000種可致人類食物中毒的沙門氏菌。劉啟基解釋未經處理的水和未煮熟或生的肉、蛋、牛乳及相關農產品均含有沙門氏菌，因此大家很喜愛的滑蛋、布丁、意大利芝士蛋糕（Tiramisu）、卡邦尼意粉、蛋沙律醬等均是高危食物，因為只要在烹調過程中出現任何衛生風險，例如生雞蛋殼沾了糞便，無抹乾淨就直接打蛋做菜並且沒有煮熟，又或使用未經加熱殺菌處理的牛奶或生雞蛋做甜品或冷盤，加上存放不當，就會沾染沙門氏菌而令人食物中毒。食物於攝氏65度或以上加熱20分鐘即可殺滅沙門氏菌。



■意大利芝士蛋糕好好味。

活躍溫度：攝氏37度

高危食物：滑蛋、布丁、Tiramisu、蛋沙律醬

殺滅方法：攝氏65度加熱20分鐘

長在鼻腔內皮膚傷口 金黃葡萄球菌



■處理生熟食物要小心。

金黃葡萄球菌最活躍生長的溫度是攝氏30度至37度。劉啟基指出，此細菌常長在人類身上包括鼻腔內及皮膚上的傷口，所以當烹製者本身雙手不潔或表面有傷口而不包紮好，或砧板及餐具沒有洗乾淨，又或存放不妥令生熟食物交叉感染，就可導致金黃葡萄球菌污染食物，並在食物裏慢慢滋生，過程中更產生耐熱腸毒素，以致即使沾了金黃葡萄球菌的食物已被煮熟，殺掉了金黃葡萄球菌，但毒素仍存活，因此吃了仍有可能引致食物中毒。

活躍溫度：攝氏30度至37度

高危食物：生熟食物交叉感染

殺滅方法：煮熟後只能殺菌但毒素仍存活

預防貼士 用膳放心

- 建議於衛生及品質可靠的專門店選購熟食食物，生肉食材尤其是生魚片、刺身及壽司等生吃的食物。
- 外賣食物應盡快進食，急凍冷藏食品避免長時間置於室溫。

- 避免購買不新鮮的食材或包裝不完整的食材如滲水、破裂、色澤及外觀有異等。
- 避免在燒烤或打邊爐時，將處理生肉的餐具接觸熟食；

- 幼童、長者、孕婦和免疫力低人士應避免進食生蠔、刺身和壽司及其他生醃海鮮。



香港港安醫院—荃灣急症科顧問醫生及臨床毒理專家
劉啟基

本港6月至9月份可謂夏季細菌性食物中毒的高峰期，涉及的細菌主要是沙門氏菌、副溶血性弧菌和金黃葡萄球菌。這3大「慣犯」在夏天高溫下特別活躍，且又容易污染我們愛吃的食物，因此特別邀請香港港安醫院—荃灣急症科顧問醫生及臨床毒理專家劉啟基，講解這些細菌各自常會感染的食物、感染途徑、治療方法及預防貼士。

■進食生冷食物要小心。

認識炎夏3菌 慎防食物中毒

勿服止瀉藥
免不良反應

治療方面，醫生會用藥紓緩患者的嘔吐及肚痛症狀，再補充水分及給予口服液，以補充鈉、鉀或電解質，紓緩脫水情況，同時處方含益生菌的藥物來抑制不良細菌在腸道滋生。一旦患者因脫水而出現四肢乏力、抽筋並有發燒，則須接受靜脈注射液即吊鹽水。部分情況如較嚴重腸胃炎症，嬰幼兒及年老患者，嚴重腹瀉，血便等，可能醫生會處方口服甚至靜脈注射抗生素。大部分腸胃炎發病時，都不建議服用止瀉藥，因為止瀉藥會可能引致腹部不適、甚至麻痹性腸阻塞、腹脹、中毒性巨結腸等嚴重不良反應。

食物中毒患者宜少吃多餐，少口多喝，劉啟基建議進食稍加少許鹽的粥水或軟餐如通粉為主，因較其他食物容易吞食及消化，而且較少引致腹痛及嘔吐，並可一次過快速補充水分、適量礦物質及澱粉質。

細菌性食物中毒 進食6小時後發作

由細菌所引起的食物中毒症狀，大多在進食6小時後發作，除腹瀉、嘔吐、肚痛、噁心以外，會比病毒性腸胃炎出現較高燒，較嚴重腹瀉甚至大便帶血，罕有情況下或可併發敗血症，即細菌入侵至血液循環系統，例如傷寒沙門氏菌或副傷寒沙門氏菌的腸熱病（又稱傷寒）。

沙門氏菌的潛伏期由6至72小時不等，副溶血性弧菌則可潛伏約12至24小時。金黃葡萄球菌由於可產生毒素，所以潛伏期可縮短到進食後2至6小時，病徵以嘔及腹瀉為主。

成人嬰幼兒 呈脫水應即求醫

嬰幼兒、長者、孕婦、免疫力低人士、長期服用胃藥、及營養不良人士，遇食物中毒後出現併發症機會較一般人高，建議此類人士及早求醫。亦建議照顧嬰幼兒時多留意脫水指標，包括皮膚減低彈性、皮膚蒼白或呈網斑狀、哭泣時沒眼淚、排尿稀疏、眼球及腦門下陷、煩躁不安、疲累等。

一般成年人若出現太嚴重嘔嘔，加上嘔吐導致不能進食，便會有脫水風險，脫水的症狀包括口乾、頭暈、疲倦虛弱、尿液減少，其他情況如大便帶血，持續高燒等，也須立即求醫。

■肚痛是常見症狀。