

# 香港中文大學那打素護理學院： 「流金頌」培訓計劃

## CTP003—慢性疾病處理及臨終關懷 非正規及家庭照顧者 培訓工作坊（四）

### 傳染病的防治攻略

2010年03月10日（星期三）



贊助機構  
Funded by



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

## 第二節

# 食物中毒

# 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。

# 細菌性食物中毒

- 細菌性食物中毒一般的定義是由細菌引起的食物中毒。
- 其實當中是分開了**兩**個範疇：
  - 食物中毒
  - 與及由食物引致的細菌感染



## 食物中毒

- 食物中毒的定義，是進食了大量的細菌或細菌毒素而出現不適
- 細菌在食物中生長及繁殖至一定的數量
- 人類進食後在短時間內，視細菌類別而定，在數小時至一、兩天會出現食物中毒徵狀如腹瀉、嘔吐等
- 食物在這個類別的角色是提供養分子細菌生長



## 由食物引致的細菌感染

- 細菌經由一方傳送到食物中，另一方吃下了受污染的食物，細菌從而進入了人體內
- 細菌在人體內繁殖而致病
- 細菌在這個類別中並沒有在食物中繁殖生長，所以數量較為低，亦沒有釋放出毒素

- 細菌進入人體後，亦因數量少而不足以做成食物中毒的徵狀出現
- 但當細菌在體內繁殖後便會構成傷害，而一般病情亦會較為嚴重，亦有機會傷害內臟如腎臟等而出現功能失調
- 食物在這個類別的角色只是運輸工具，把細菌從一方運往另一方而已



# 常見的食物中毒

沙門氏菌(細菌)

副溶血性弧菌(細菌)

農藥(化學毒素)

雪卡魚毒(生化毒素)

## 病原體：沙門氏菌(細菌)

常發現於動物(特別是家禽)的腸、雞蛋。

引致食物中毒的普遍來源：

- 未熟透的肉類、肉類食品及家禽
- 生的蛋及蛋製食品(如布甸)


## 病徵：

- 嘔吐、腹瀉及腹痛，或有發燒。
- 若未及時治療，可能出現致命的嚴重併發症，如脫水及敗血病等，但十分罕見。


# 病原體：副溶血性弧菌 (細菌)

常發現於海產類食品

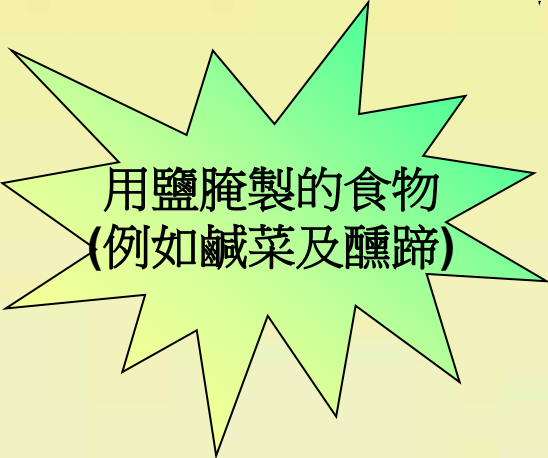
# 引致食物中毒的普遍來源：



未熟透的海產  
(如海蜇及魷魚)



受海產  
交叉污染  
的  
食物。



用鹽腌製的食物  
(例如鹹菜及醃蹄)

## 病徵：

- 嘔吐、
- 腹瀉 / 腹痛，
- +/- 發燒。
- 若未能及時治療，可能出現致命的嚴重併發症，如脫水及敗血病等，但十分罕見。

**病原體：農藥(化學毒素)**

常被發現於受農藥污染的蔬菜



引致食物中毒的普遍來源：

- 未徹底浸泡或清洗的受污染葉菜

## 病徵：

- 頭暈
- 肌肉無力
- 麻痺
- 流眼水
- 流涎及心悸
- 若嚴重中毒，可引致視力模糊、震顫或痙攣，以及呼吸困難。

## 病原體：雪卡魚毒(生化毒素)

發現於海產珊瑚魚

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。

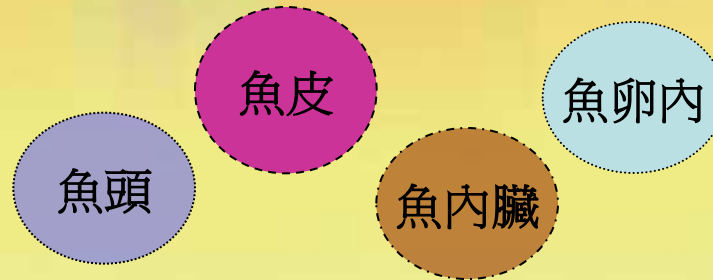
# 雪卡毒

- 食含雪卡毒素的魚類而中毒，名為(肌肉毒魚類中毒)
- 雪卡毒素來自名為「雙鞭毛藻」的海洋微生物，依附在死去的珊瑚礁和海藻上生長

## 珊瑚魚本身不具毒性

但雪卡毒素能經由細魚吃海藻，大魚吃細魚的食物鏈而積聚於魚體內，因此愈大條的海魚所含的毒素愈高

- 雪卡毒素多積聚於



- 雪卡毒素穩定性高，縱使經高溫烹煮、冷凍、乾燥或人體胃酸，均不能除去毒素
- 誤食含雪卡毒素的珊瑚魚，會感到口和四肢麻痺、嘔吐、腹瀉，眩暈，肚痛以及關節和肌肉疼痛
- 如果毒素含量過高，更會影響循環系統和神經系統

# 預防肌肉毒魚類中毒

- 向信譽良好及領有牌照的商店購買海魚。當來源不確定或有懷疑時，應放棄購買。
- 減少進食珊瑚魚，尤其**超過三斤**的大海魚。
- 每次只進食小量珊瑚魚；避免進食巨型珊瑚魚的「全魚宴」。

- 避免進食珊瑚魚的

魚頭

魚皮

魚內臟

魚卵

- 特別注意每年**二月至五月**，因該段期間珊瑚魚體內的雪卡毒素含量較高。
- 進食珊瑚魚時不要喝酒、吃花生或豆類食物，以防加劇或延長病徵。



- 曾中雪卡毒的人士，若再接觸毒素，即使很少份量，也會產生中毒徵狀，應避免進食珊瑚魚。
- 進食珊瑚魚後如發現任何中毒病徵，應立刻就醫，並將吃剩的魚收好，交予食物環境衞生署化驗。

# 如何預防食物中毒

1. 保持地方及廚房器皿清潔。
2. 垃圾要妥善棄置。
3. 保持雙手清潔，經常修剪指甲。
4. 進食或處理食物前，如廁或更換尿片後，要徹底洗手。

4. 食水應採用自來水，煮沸後才飲用。
5. 從可靠的地方購買新鮮食物，不要光顧無牌小販。
6. 避免進食高危食物，如貝類海產、大型珊瑚魚、生或半熟食物。

7. 烹調食物時，應穿□清潔、可洗滌的圍裙，並戴上帽子。
8. 食物應徹底清洗。

## 9. 預防受農藥污染的蔬菜而中毒，須：

- 摘去蔬菜外層的葉及梗；
- 用自來水沖洗蔬菜數次；
- 放在清水中浸洗1小時(或可加入梳打粉)
- 如有需要，可把蔬菜放在沸水中灼1分鐘，然後把水倒掉。

10. 易腐壞食物應用蓋蓋好，存放於雪櫃中。

11. 生 / 熟食應分開處理和存放，避免交叉污染。

(雪櫃上層存放熟食，下層存放生的食物)

12. 定期清潔雪櫃和融雪，溫度應保持於攝氏4度或以下。

13. 食物應徹底煮熟，並盡快食用

14. 不要徒手處理熟食；如有需要，應戴上手套

15. 如需保留吃剩的熟食，應加以冷藏，並盡快食用。食用前徹底翻熱。若變質便應棄掉。



# 院舍常見的食物中毒 病毒性腸胃炎

# 病毒性腸胃炎

經常導致院舍出現爆發的疾病

- 多由諾如病毒（前稱諾沃克類病毒）引起

# 諾如病毒

- 徵狀
  - 噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒及疲倦
  - 由進食受病毒污染的食物及直接接觸病人的嘔吐物或糞便而傳播
  - 較常見於冬季

# 預防病毒性腸胃炎

## 注意

- 提醒院友及員工個人衛生原則，尤其是進食前及如廁後應用梘液徹底清潔雙手
- 提醒員工、院友及其家人保持衛生
- 確保所有食物徹底煮熟，尤其是貝殼類海產食物

[http://www.chp.gov.hk/files/pdf/letter\\_to\\_rche\\_rchd\\_age\\_chi\\_251109.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/letter_to_rche_rchd_age_chi_251109.pdf)

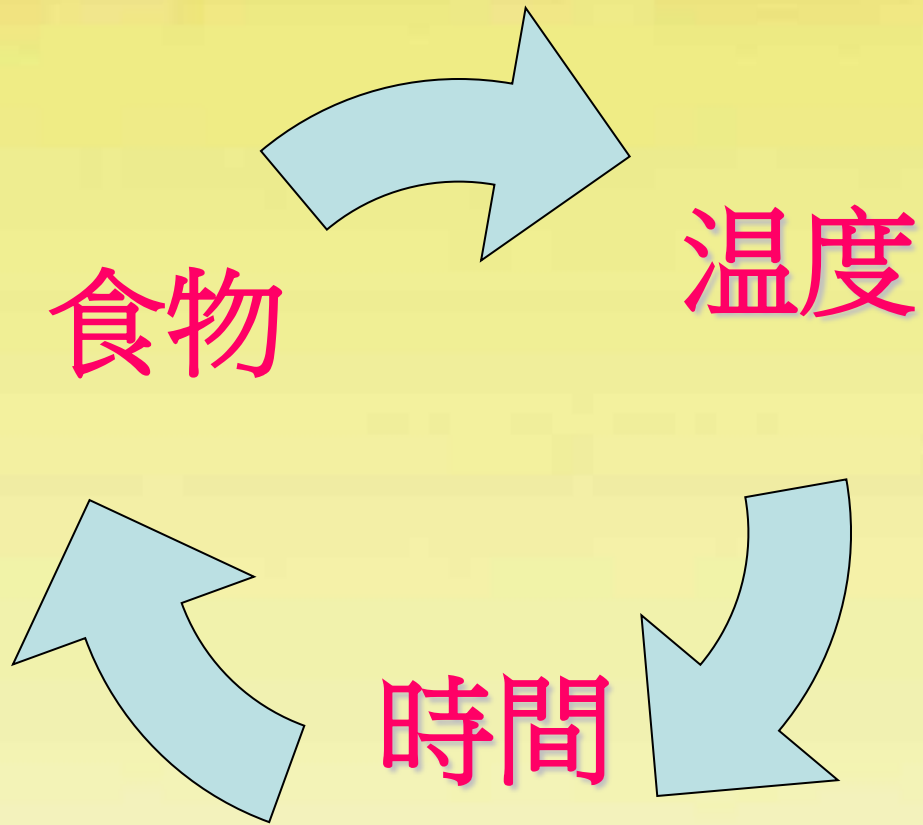
- 教導員工正確處理嘔吐物的方法及程序
- 清潔程序進行中，勿讓院友走近範圍
- 處理嘔吐物時，應戴上手套及口罩
- 以用完即棄的抹巾由外至內的把嘔吐物清理，然後用**1比49**稀釋家用漂白水（把**1份5.25%**漂白水與**49份**清水混和）消毒受污染物件

[http://www.chp.gov.hk/files/pdf/letter\\_to\\_rche\\_rchd\\_age\\_chi\\_251109.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/letter_to_rche_rchd_age_chi_251109.pdf)

- 表面及附近約兩米的範圍（切勿用地拖拭擦）
- 留待三十分鐘後才用清水徹底洗淨，以讓漂白水有足夠時間發揮消毒作用
- 徹底洗淨雙手
- 保持室內空氣流通

[http://www.chp.gov.hk/files/pdf/letter\\_to\\_rche\\_rchd\\_age\\_chi\\_251109.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/letter_to_rche_rchd_age_chi_251109.pdf)

# 預防食物中毒



# 食物衛生

- 包括
  - 購買
  - 收貨
  - 儲存
  - 烹調過程
  - 各程序 (派送 / 餵飼 / 棄置食物)



# 處理措施

- 相關指引
- 院舍及個人衛生
- 膳食流程
- 設施
- 廢物處理
- 滅蟲
- 危機處理

# 廚房員工

- 個人保護裝置
  - 口罩
  - 手套
  - 帽
  - 圍裙
  - 制服
  - 水鞋

# 各員工更衣室

- 更衣室須定時清潔
- 設有通風的儲物衣櫃
- 切勿擺放污穢制服、剩餘食物或未清洗的飯盒於衣櫃內
- 制服須每天及需要時更換

# 食物中毒治理方法

- 經證實或懷疑食物中毒的患者隔離，儘快治理，補充水份。
- 患者應暫停工作，直至復原。

# 預防食物中毒要確保

- 食物衛生
  - 選購食物
  - 處理食物
  - 貯存食物
- 個人衛生
- 環境衛生

# 參考資料

- 衛生署衛生防護中心

<http://www.chp.gov.hk/submenu.asp?lang=tc&id=466>

- 食物環境衛生署

[http://www.fehd.gov.hk/safefood/food-safety-express/safefood\\_tips/indexc.html](http://www.fehd.gov.hk/safefood/food-safety-express/safefood_tips/indexc.html)

完