

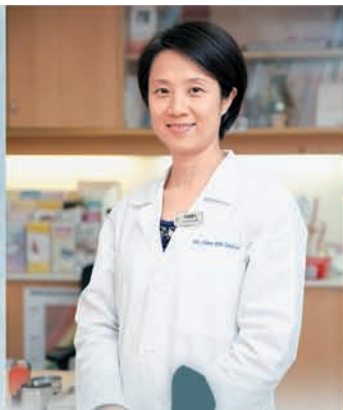


養和

健・康・NOTEBOOK



養和醫院
急症科專科醫生
岑健



夏天是食物中毒的高峰期，天氣炎熱和潮濕，非常適合細菌生長，令食物容易變質，一不小心便會「病從口入」。今期急症科專科醫生會講解食物中毒的種類，以及預防方法，讓大家提高警惕。

撰文：黃敏寧 設計：伍健超

慎防食物中毒

食物中毒種類

久不久便會有食物中毒的新聞，究竟怎樣才算是食物中毒？養和醫院急症科專科醫生岑健說：「食物中毒可以分為急性或感染性，大部分患者的病徵包括腹痛、腹瀉及嘔吐，個別病情嚴重的患者甚至會排出血便及發燒。」

急性食物中毒：導致急性食物中毒的食物包括火鍋、海產類及貝殼類食物，通常食物未經徹底煮熟，或本身食物已含有細菌。進食含有細菌的食物後，通常會產生飽滯的感覺，嚴重甚至會引致腹痛、腹瀉和嘔吐。

感染性食物中毒：即病原微生物污染食物後，並在食物內大量繁殖，當人類進食含大量細菌的食物後，都會產生腹瀉、嘔吐及發燒。

▶ 踏入夏季，因食物中毒而求診的個案增加。



如何控制嘔嘔？

食物中毒後，一般都出現腹瀉及嘔吐徵狀，需要服食止嘔止瀉藥嗎？岑健醫生說，病人不用過分憂慮，大部分食物中毒的成人患者都能透過嘔吐和腹瀉把細菌排出體外，並不需要服用藥物，但長期病患者、長者、兒童及孕婦如出現食物中毒病徵，便應立即到診所或急症室求醫。醫生通常使用以下方法處理嘔吐和腹瀉徵狀：

嘔吐：醫生建議患者不適，欲嘔吐時不應強忍，因為嘔吐有助把胃內食物及細菌排出體外。但要留意，由於嘔吐會導致脫水，如嘔吐嚴重便要注射止嘔針或服用止嘔藥，並在止嘔後補充水分和電解質。急症室會提供俗稱「鹽分包」的沖劑，成分含葡萄糖、鹽分、鉀、鎂和鈉，讓病人嘔吐後不會四肢無力及抽筋。如外遊時遇上嘔吐，可把止嘔藥丸含在舌底，並在一個多小時後飲用電解質飲品。

腹瀉：如患者腹部嚴重疼痛，除把暖毛巾放在腹部稍作舒緩外，醫生會處方止痛藥，減低病人痛楚，同時亦會處方含益生菌的藥物，抑制體內的不良細菌，和令細菌不會在腸內生長。此外，醫生亦會處方藥物，把腸臟滲漏過程減慢，減少身體缺水的速度。

食物中毒會導致腹瀉，如排出血便，應立即求醫。



▲ 進食未經煮熟的貝殼類及海產類食物，有機會導致食物中毒。

▼ 食物應徹底煮熟及翻熱後才進食。



戒口助康復

食物中毒的病人除了需要補充水分和電解質外，還可以進食碳水化合物食物，如米飯、粥、通粉或梳打餅等，每餐進食六至七成飽，還應至少兩日戒食以下食物，讓腸胃能得到休息，有助身體復元：

- ❶ 凍飲：冰凍的飲品會刺激腸臟收縮，令腹瀉增加。
- ❷ 生冷食物：溫度低於體溫的食物，容易刺激腸胃。
- ❸ 奶類製品：由於腸胃虛弱，沒有足夠的酵素消化乳糖，反而會容易引致嘔吐。
- ❹ 油膩食物：會增加腸胃負擔，不宜多吃。
- ❺ 辛辣食物：會刺激腸胃黏膜，增加負擔。
- ❻ 高纖食物：會增加腸臟蠕動，令腹瀉增加。



▲ 食物中毒病人應戒食貝殼類、奶類及生冷食物。



預防食物中毒

岑醫生舉出以下預防食物中毒的五個建議：

- ❶ 精明選擇：購買食材時，應光顧信譽良好的店舖，並留意食材的來源地。
- ❷ 保持清潔：處理食材及進食前應先洗手，保持用具清潔，如家中成員食物中毒，應使用公筷進食及不應分享食物，避免細菌交叉感染。
- ❸ 生熟分開：處理及儲存食材時，應把生和熟的食物分開處理，例如用不同的刀具及砧板切割生及熟的食物。
- ❹ 徹底煮熟：由於微波爐的熱力並不均勻，應以蒸和炒的方法煮熟食物。
- ❺ 安全溫度：生和熟的食物分開放好後，立即放入冰櫃內，若要處理剩餘的熱食，應盡快將其急速冷卻，例如隔着器皿浸在凍水降溫後，隨即放入雪櫃保存，以減少細菌滋長。因為待熱騰騰的熟食在室溫慢慢地放涼後才放進雪櫃，容易滋生細菌。

