

食物傳播的疾病 Foodborne Disease

什麼是食物傳播的疾病？

食物傳播的疾病 (或食物中毒)的起因是由於吃了已經被污染的食物或飲料。這是非常普遍的。據估計,在澳洲每年有 5.4 百萬個病例。

有三種主要的媒介物可能導致食物所引起的疾病:食物中的細菌、病毒、和毒素 (無論是在食物中天然出現的抑或是外來的)。

任何食物都可能會發生食物中毒,無論是機器製造的食物抑或是在家裡、學校、本地的超級市場、外賣店或餐館內所準備的食物。如果用適當的方法把食物貯存和準備,就可以減少食物中毒的風險。

食物傳播的疾病的起因是什麼和有什麼症狀？

不同症狀的幾種不同疾病可能是由於人們吃了已經污染的食物所致。

普遍的起因是:

- 細菌,例如沙門氏菌(Salmonella)、胚胎彎曲桿菌(Campylobacter)和李司忒氏菌 (Listeria);
- 病毒,例如:諾羅病毒(Norovirus) 和甲型肝炎(hepatitis A) ;
- 毒素,例如:金黃色釀膿葡萄球菌(Staphylococcus-aureus) 或蠟樣芽桿菌 (Bacillus cereus), 和魚肉毒素(ciguatoxin)等細菌所產生的毒素。

視乎起因,症狀各異,可能包括:腹瀉、嘔吐、噁心、腹痛和發燒。其他症狀可能包括:頭痛、黃疸和麻木。症狀可能在幾個小時以至幾天後、或甚至在更長的時期之後才出現,並且通常持續幾天,有時會持續更長的時期。

誰有被傳染的可能性？

任何人都有可能染上食物傳播的疾病。然而,有些人演變成嚴重疾病的可能性較高。

這些包括:

- 嬰兒;
- 老年人;
- 免疫系統受到抑制的人士;
- 孕婦。

怎樣治療？

許多人有輕微的症狀,並且不久就復元。有腹瀉和嘔吐症狀的人應該留在家內,不要上班或上學,並且要喝大量的流體。可能會出現脫水現象的人士 (例如:嬰兒和老年人)應該及早看本地醫生。除非是複雜的病例,不然,通常不需要服用抗生素。

怎樣預防？

衛生方面

在如廁後、更換尿布後、和在進食或準備食物之前,要用肥皂和自來水徹底洗手至少 15 秒鐘,並且用清潔的毛巾抹乾。有食物傳播的疾病症狀的人不應該為其他人準備食物。

溫度的控制

用不正確的溫度貯存食物可以導致引起食物中毒的細菌繁殖,這些細菌會在攝氏 5 度至 60 度之間的溫度增長。為了防範起見:

- 冰箱的溫度不應該超過攝氏 5 度,並且在食物的週圍應該有足夠的空氣流通,以確保溫度均勻分佈;
- 熱的食物應該用攝氏 60 度以上的溫度貯存;
- 應該把重新加熱的食物迅速地重新加熱,直至該食物的所有部份都達到攝氏 75 度為止;
- 已經冷凍的食物應該放在冰箱或微波爐內解凍。把生的食物放在室溫下越久,細菌就會繁殖得越快,而且可能會形成毒素;
- 為了殺死食物內的細菌,必須徹底把食物煮熟。

貯存

生的肉類、魚、家禽、和生的蔬菜可能含有大量的細菌,如果沒有小心地貯存或處理,則這些食物可以交叉污染即食的食物。預防措施:

- 貯存生的食物時,應該把食物覆蓋著或放在密封的容器裡,放在其他即食的食物之下,以免部份食物和肉汁溢出或滴到其他的食物上面;
- 在未把食物放在冰箱、冷凍機和碗櫃貯存之前,應該把食物覆蓋著,以免食物受到污染;
- 在處理生的食物之後和在處理已經煮熟的食物或即食的食物之前,應該立即洗手;
- 應該用不同的砧板、用具、和碟來處理生的食物和即食的食物。如果使用同一塊砧板,應該在未再使用之前,用熱的肥皂水洗乾淨;
- 在未準備和吃蔬菜之前,應該把生的蔬菜徹底洗乾淨;
- 應該把各種食物小心貯存,遠離有毒的化學製品、殺蟲噴霧劑、洗滌劑,等;
- 不要用抹碗布來抹手或抹廚房的工作臺。應該把這些布定期洗滌和曬乾;
- 應該把碗布定期潔淨或更換。

如果對於某種食物的素質或安全感到懷疑,可以實行古語所說的:“若有懷疑,就扔掉”。

進一步的資料 - 在新南威爾士州的公共衛生單位

欲知更多資料,請與醫生、本地的公共衛生單位或社區保健中心(communitary health unit)聯繫 - 在白頁電話簿的開首部分‘NSW Government’之下列出。

Metropolitan Areas

Central Sydney	9515 3180
South Eastern Sydney	9382 8333
Northern Sydney	9477 9400
South Western Sydney	9828 5944
Western Sydney	9840 3603
Wentworth	4734 2022

Rural Areas

Central Coast	4349 4845
Mid North Coast	6588 2750
Mid Western	6339 5548
Hunter	4924 6477
Illawarra	4255 2200
New England	6766 2288

Northern Rivers	6620 7500
Macquarie	6841 2216
Southern	4827 3428
Greater Murray	6021 4799
Far West	(08) 8080 1499

NSW Department of Health

73 Miller Street
North Sydney NSW 2059
Tel. (02) 9391 9000
Fax. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900

NSW Health website
www.health.nsw.gov.au