腹瀉(食物中毒)

食物中毒的定義

單一「食品中毒案件」指 2 人或 2 人以上攝取相同的食品而發生相似症狀，可視為食品中毒。常見的食品中毒症狀包括腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等，有時候伴隨血便或膿便。

一般食品中毒的症狀通常會持續 1 天或 2 天，有些會持續 1 週到 10 天。

食物中毒分 5 種

- 細菌性食物中毒：攝食含有大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、沙門氏桿菌、腸炎弧菌、肉毒桿菌及仙人掌桿菌等等之食物。
- 病毒性食物中毒：食物中存有 A 型肝炎病毒、急性 E 型肝炎、諾羅病毒或輪狀病毒。
- 化學性食品中毒：攝食含有重金屬、農藥或有毒非法添加物。
- 動物性天然毒：攝入河豚、蟾蜍、熱帶性海魚或其他有毒貝類之毒素。
- 植物性天然毒：食用含有毒素之發芽馬鈴薯、姑婆芋、野生菇類及大花曼陀羅等等之植物。

食物中毒 7 大原因

- 食品烹調後在室溫下放置過久
- 生食與熟食交叉污染
- 烹調人員衛生習慣不良
- 調理食品的器具或設備未清洗乾淨
- 食物冷藏及加熱處理不足
- 水源被污染
- 誤食含有天然毒素之食物

預防食物中毒五要原則

- 要洗手：調理食品前後都需澈底洗淨，有傷口要先包紮。
- 要新鮮：食材要新鮮衛生，用水也必須乾淨無虞。
- 要生熟食分開：用不同器具處理生熟食，避免交叉污染。
- 要澈底加熱：食品中心溫度超過 70°C 細菌才容易被消滅。
- 要注意保存溫度：低於 7°C 才能抑制細菌生長，室溫不宜放置過久。

食物中毒緩解方法

- 讓身體多休息：給自己足夠的時間休息，通常會在約 48 小時內恢復。
- 補充大量水分和流質食物：若是頻繁上吐下瀉，身體會迅速失去水分而導致脫水。
- 少量多餐、飲食清淡，讓腸胃休息：不要吃過多食物或大量固體食物。在出現噁心和嘔吐後，除液體食物外，等幾小時再吃別的食物。有點胃口後，小口吃一些清淡食物，如香蕉、麥片、馬鈴薯泥、白土司、白饅頭、白粥、蛋白、果凍、蘋果醬等。
- 飲食禁忌：辛辣、油膩、含糖多、高纖、加工調味的食品；乳製品、果汁、含咖啡因和酒精的飲料；也不建議飲用運動飲料，以免攝取過多糖分，加劇腹瀉。
- 勿服用非處方止瀉藥：因為會延長腸道內容物留滯時間，可能會助長人體吸收毒素。