

## 認識食品中毒

### 什麼是食品中毒

二人或二人以上攝取相同的食物而發生相似的症狀，則稱為一件 "食品中毒"。

### 食品中毒的一般分類

#### 細菌性食物中毒

致病原因菌潛伏期	
致病原因菌	潛伏期(小時)
沙門氏桿菌	5-72(多為 12-36)
腸炎弧菌	2-48(多為 12-18)
金黃色葡萄球菌	1-8(多為 2-4)
肉毒桿菌	12-30(多為 12-24)
仙人掌桿菌	1-16(多為 2-4 或 8-16)
病原性大腸桿菌	5-48(多為 10-18)

#### 天然毒素食品中毒

致病食品潛伏期	
致病食品種類	潛伏期
毒貝類	數分鐘至 30 分鐘
毒河豚	10 分鐘至數小時
毒菇	數分鐘至數小時

#### 化學性食品中毒

化學性食品致病物質潛伏期	
致病原因物質	潛伏期
農藥、有毒非法食品添加物(如硼砂、非食用色素)	視攝入量多寡分： 急性中毒：數分鐘至數小時。
砷、鉛、銅、汞、鎘等重金屬類	慢性中毒：可潛伏數年或更久

註：潛伏期：食用後到引起症狀發生之期間。

### 細菌為引發食品中毒的主因

食用放在 4-65°C 之間，超過 4 小時以上的食物，只要食物曾經細菌污染，均可能發生食品中。

\* 台灣地處亞熱帶，一年四季從早到晚的溫度均適合細菌繁殖，民眾需特別注意。

\* 常見引起食品中毒的原因：

1. 冷藏及加熱處理不足。
2. 食物調製後放置在室溫下過久。
3. 生、熟食交互污染。
4. 工作人員衛生習慣不良或本身已被感染而造成食物的污染。
5. 調理食物的器具或設備未清洗乾淨。
6. 水源被污染。
7. 誤食含有天然毒素的食物。

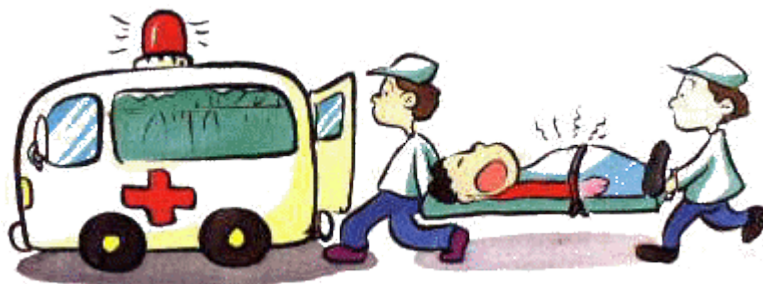
### 食品中毒的預防

遵守食品處理之原則：

1. 新鮮:所有農、畜、水產品等食品原料及調味料添加物，盡量保持其鮮度。
2. 清潔:食物應澈底清洗，調理及貯存場所、器具、容器均應保持清潔，工作人員衛生習慣良好。
3. 避免交互污染：生、熟食要分開處理，廚房應備兩套刀和砧板，分開處理生、熟食。
4. 加熱和冷藏：保持熱食恆熱、冷食恆冷原則，超過 70°C 以上細菌易被殺滅，7°C 以下可抑制細菌生長，-18°C 以下不能繁殖，所以食物調理及保存應特別注意溫度的控制。
5. 養成個人衛生習慣：
  - (1) 養成良好個人衛生習慣，調理食物前澈底洗淨雙手。
  - (2) 手部有化膿傷口，應完全包紮好才可調理食物(傷口勿直接接觸食品)。
6. 避免疏忽：餐飲調理，應確實遵守衛生安全原則，按步就班謹慎工作，切忌因忙亂造成遺憾。

## 發生食品中毒之處理

1. 迅速送醫急救。



2. 保留剩餘食品及患者之嘔吐或排泄物，並儘速通知衛生單位。



3. 醫療院(所)發現食品中毒病患，應在二十四小時內通知衛生單位。

