



“熟” or “不熟” 有關係?? ~淺談急性腸胃炎

衛保組 洪美如 整理

哎呀！真糟糕！哎呀！不得了！我的肚子呀！不知怎麼了？咕嚕、咕嚕叫~~~~~

衛生署呼籲民眾養成熟食的飲食習慣，以避免感染腸道傳染病

衛生署經主動監控資訊獲知，美國藥物食品管理署 (FDA) 3月2日呼籲消費者勿食用從本年2月1日起，自聖安東尼奧灣收成之牡蠣，且供應廠商已自願性回收相關產品。本案經衛生署自經濟部標檢局進口報驗系統查證，案內嫌疑供應商所生產之牡蠣，均未進口國內。惟為確保國人飲食安全，衛生署呼籲國人，應養成熟食的飲食習慣，以避免感染腸道傳染病。本案經過評估，列屬食品衛生安全標誌「綠燈」。

美國藥物食品管理署表示，本年2月9日至11日於馬里蘭州，發生一起25人因食用牡蠣而引起之諾羅病毒感染事件，經查證該牡蠣係收自德州聖安東尼奧灣 (San Antonio Bay)。德州聖安東尼奧灣區所生產之牡蠣，業自2月24日開始封灣停採。兩家已自願性回收相關產品之供應廠商，分別為德州 Bayview Seafood 公司 (回收產品係2月26日生產)；及北卡羅來納州 Rose

文轉載自行政院衛生署 / 新聞公告 / 96年3月 Bay Oyster 公司 (回收產品係2月28日生產)。另有一批由 the Rose Bay Oyster 公司生產之牡蠣 (標籤“Gal 1, 2/2/07”字樣者，誤標示為來自 Galveston Bay)，實際是採收自聖安東尼奧灣，亦有回收必要。

諾羅病毒能夠長時間存活於被感染者的糞便或者嘔吐物中，也可以透過食用、直接或間接接觸受病毒污染的物品表層而受到其感染，但其對於加熱和化學消毒劑具有極敏感的特性，防範起來並不困難。只要嚴格遵守個人和食品的衛生習慣 (例如：勤洗手，特別是在接觸病患前後、如廁後、進食或者準備食物之前)；早期只要能夠監測腹瀉、嘔吐等疑似腸胃道感染的症狀，並作適當的區隔，避免交互感染，對於健康的人來說，通常不會造成太大的危害，民眾無須恐慌。但老年人、嬰幼兒、慢性病、腎或心臟病疾患，則須多加留意。

腸胃炎 (Gastroenteritis)

消化道因刺激及發炎而出現嘔吐、腹瀉的症狀，通常是由病毒引起，不必經過食物即很容易的傳染給他人。不潔的食物、對食物的過敏或食物的突然改變，亦會引起腸胃炎。

◎疾病症狀

1. 從輕微的嘔吐，然後腹瀉到一直嘔吐並伴有腹部疼痛、痙攣及發燒的水狀腹瀉，視發炎程度而有不同。
2. 一般來說，24 ~ 48 小時內會自己轉好。
3. 從輕微的嘔吐，然後腹瀉到一直嘔吐並伴有腹部疼痛、痙攣及發燒的水狀腹瀉，視發炎程度而有不同。
4. 一般來說，24 ~ 48 小時內會自己轉好。

◎如何預防腸胃炎?

1. 任何奶製品和經加工的魚肉類食物，如果在室溫下放置過久，便不宜進食。
2. 要注意用微波爐加熱的食物，中心的溫度夠熱才可進食。微波本身沒有殺菌的能力。
3. 不要進食懷疑不合衛生的食物。尤其是無牌食店，處理不當的海鮮、魚生壽司。

4. 先參觀食店的廁所是一個好習慣，順道先洗手。別真的以為眼不見為乾淨！
5. 在外地旅行時更應注意，因為細菌的本種不同，腸道的抵抗能力會低一些。
6. 冷藏的熟肉應當充分煮熟後才吃。
7. 如果發現罐頭食物的容器有所損壞，或內裏的食物有異，即應丟棄。
8. 奶類食品的有效日期不能不看。
9. 不可吃馬鈴薯的嫩芽。

◎注意事項

1. 在家裡休息。
2. 多喝水、鹽及葡萄糖的混合溶液，到症狀消失為止。
3. 腹瀉時每半小時喝一次，直到尿液呈白色透明為止，此時可以喝果汁、清湯及粥等軟且清淡的食物，約 2 ~ 3 天後再進食平日的食物。
4. 兩天內沒有恢復或沒有相當程度的改善時，要去看醫生。
5. 可以吃止瀉劑，但不能因此不補充液體。不可服用抗生素，否則症狀反而會惡化。

資料來源：

<http://www.slimall.com.tw/disease/b.21.htm>
http://hk.geocities.com/tsoiit2/wai_p5.htm