

投稿類別：健康護理類

篇名：

「食」惡不赦，茶「毒」生靈

作者：

黃珮淳。永年高中。高三信

許云宣。永年高中。高三信

吳凡瑚。永年高中。高三信

指導老師：

廖于婷 老師

壹、前言

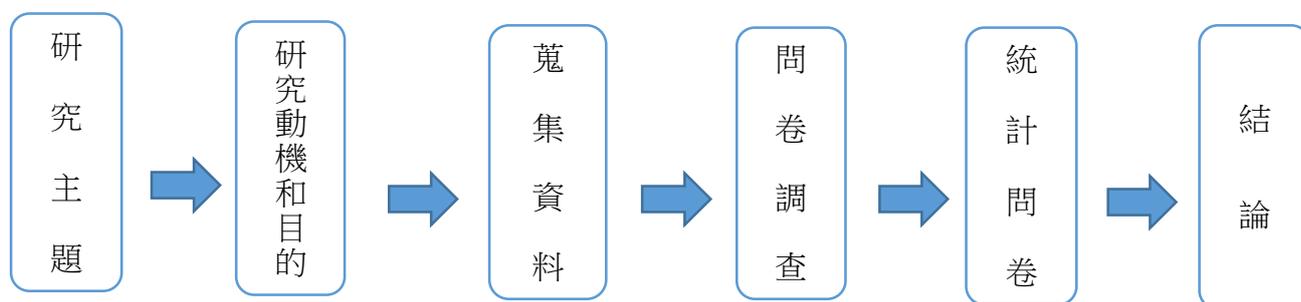
一、研究動機

台灣地屬亞熱帶地區，夏天的溫度幾乎都是 30 度以上，這樣的溫度使許多細菌迅速繁殖，導致食物容易腐壞，如果沒有多加注意，很容易造成食品中毒，然而近年來，食安問題接連發生，造成社會大眾對於食品是否安全有疑慮，而且現在商人為了減低成本添加許多會危害人體的化學藥劑，如：塑化劑，食用太多可能會增加人們致癌的風險，甚至嚴重者可能會引發休克、危及生命安全，也有可能因為食物不新鮮，而導致上吐下瀉，所以我們需要加以重視食品安全，了解食物中毒對人的影響，故做此篇論文。

二、研究目的

- (一) 認識食品中毒的症狀
- (二) 關於致病的原因
- (三) 治療食品中毒的方法
- (四) 了解大眾是否認識食品中毒

三、研究流程



四、研究對象

社會大眾，網路族群，學生。

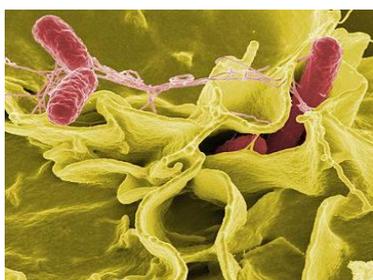
貳、正文

一、什麼是食品中毒

「二人或二人以上攝取相同食品而發生相似的症狀，則稱為一件食品中毒案例。」(衛生福利部食品藥物管理署，2011) 即使只有一人，也視為一件食品中毒案例。如因病原性大腸桿菌引起中毒症狀且自人體檢驗出病原性大腸桿菌，由可疑的食品檢測到相同類型的致病菌或毒素，或經流行病學調查推論為攝食食品所造成，就是食品中毒。

1. 沙門氏桿菌〈細菌〉

較易發生在七月~十月，通常與氣候溫暖有關。感染症狀會隨不同的血清型按菌體抗原結構不同，分為 A、B、C、D、E、F、G、H、I 等血清，再按鞭毛抗原不同鑒別組內各血清型。(台灣 Word, 2016) 而有不同的表現，一般會在使用遭污染的食物後(約 6~72 小時) 引發腸胃炎，例如：噁心、嘔吐或伴隨發燒與腹部絞痛等。



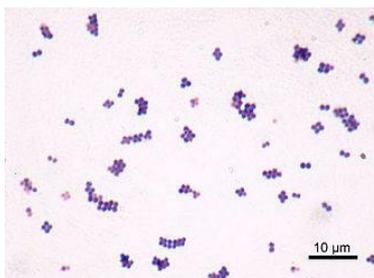
(圖片來源：維基百科。2017 年 8 月 25 日，取自 <https://ppt.cc/fSq2fx>)



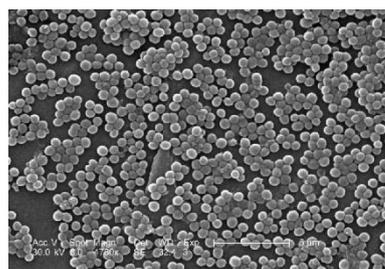
(圖片來源：維基百科。2017 年 8 月 25 日，取自：<https://ppt.cc/fmojux>)

2. 金黃葡萄球菌〈細菌〉

生長溫度為 7~48 度，在烹煮過後此菌將死亡，如果含菌的食物沒有存於適當溫度，病菌會大量生長並產生毒素，則此毒素非常耐熱無法被高溫消滅，所以是食物中毒致病的主要原因。中毒的病人不具傳染性。症狀在進食後(1~6 小時) 出現，如：噁心、嘔吐、胃痙攣、腹瀉和輕微發燒，多數患者會在 1~3 天後康復，且死亡率為零。



(圖片來源：維基百科。2017 年 8 月 25 日，取自 <https://ppt.cc/fET6nx>)



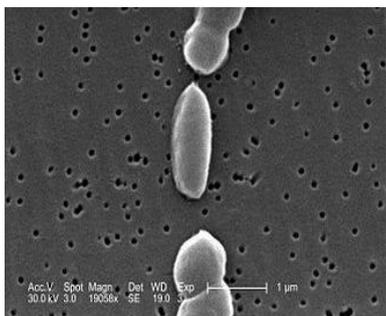
(圖片來源：維基百科。2017 年 8 月 25 日，取自 <https://ppt.cc/fY2Llx>)

3. 副溶血性弧菌〈細菌〉

生長溫度約在 20 度以上，在 15 度以下生長會受到抑制。此菌耐熱性低、不耐乾燥，高溫即可滅菌。潛伏期 2~48 個小時，若症狀發生會維持 2~5 天。此菌引發的症狀如：腹瀉、腹痛、噁心、嘔吐，除了這些以外還可能併發嚴重脫水、循環衰竭、聲音嘶啞、

「食」惡不赦，茶「毒」生靈

肌肉痙攣和神智意識衰竭。中毒輕微者不需服藥即可自然痊癒，嚴重者須給予電解水防止脫水。



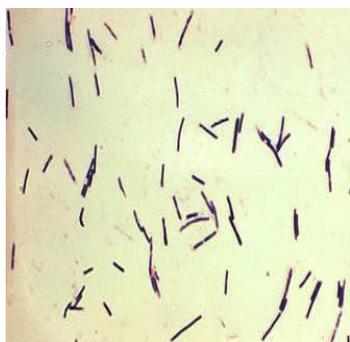
(圖片來源：維基百科。2017年8月25日，取自 <https://ppt.cc/fMFe5x>)



(圖片來源：維基百科。2017年8月25日，取自 <https://ppt.cc/faBKqx>)

4. 產氣莢膜梭狀芽孢桿菌（細菌）

又名魏氏梭菌，它存在於自然環境中，並常見於溫血動物的消化道內，屬於人和動物腸道內正常的菌物，在食用受污染食物後（6~24小時）出現症狀，例如：水樣腹瀉、腹痛，甚至會引起人類氣性壞疽、多種動物腸毒血症和壞死性腸胃炎。



(圖片來源：維基百科。2017年8月25日，取自 <https://ppt.cc/fmyuJx>)



(圖片來源：維基百科。2017年8月25日，取自 <https://ppt.cc/fR1ZPx>)

5. 雪卡魚毒（生化毒素）

雪卡毒素大多在魚的頭部、魚皮、內臟及生殖器官，對魚體無害，但對於人體卻是有害的，此毒非常耐熱無法經高溫烹煮消除，而冷凍、乾燥或人體胃酸亦無法將此毒破壞，若進食後在1~6小時內，會出現消化系統、神經系統和心血管系統的中毒症狀，例如：嘔吐、腹瀉、冷熱感覺顛倒、口部和四肢麻痺、肌肉及關節疼痛、低血壓等症狀，嚴重者可能會休克和死亡。

6. 河豚毒素中毒（生化毒素）

河豚因種類、地區和季節不同而有毒性強弱的差別，其中卵巢、肝臟有劇毒，腸和皮膚有強毒，也有肉中有毒的。河豚的毒主要是河豚毒素和河豚酸，毒素會刺激到胃腸道，一般在食用後（半小時～三小時）發病，輕度中毒者只有頭暈、全身不適、噁心、舌尖麻木，中度中毒者有肢體麻木、站立不穩、冒冷汗、呼吸急促但神智清醒，重度中毒者有四肢麻木、血壓下降、呼吸衰竭和心腎功能衰竭。

7. 農藥（化學毒素）

〈1〉急性輕度中毒：在 24 小時內出現頭暈，頭痛，噁心，嘔吐，多汗，胸悶，視力模糊和無力 〈2〉急性中度中毒：除上述較嚴重症狀外，還有肌束震顫、瞳孔縮小、輕度呼吸困難、流口水、腹痛、腹瀉、步態蹣跚和意識清楚或模糊 〈3〉急性重度中毒：除上述症狀外，出現下列情況之一者，診斷為重度中毒：（1）肺水腫；（2）昏迷；（3）呼吸麻痺；（4）腦水腫 中毒以後一定要儘速就醫，否則可能會危及生命。

二、關於致病的原因

（一）台灣區引發食品中毒的因素

1. 冷藏或加熱處理不足。
2. 食物處理後放置在室溫下過久。
3. 生、熟食互相汙染。
4. 工作人員衛生習慣不好或本來就被感染而造成食物汙染。
5. 烹煮食物的器具或設備沒有洗乾淨。
6. 水資源被汙染。
7. 吃到有天然毒素的食物。

（二）台灣食品中毒的種類

1. 水產魚、貝類。
2. 複合調理食品。
3. 肉類、穀類和加工食品。
4. 冷盤和沙拉類。
5. 蛋類。

三、治療食品中毒的方法

（一）治療方法

1. 飲水：立即飲用大量的水，稀釋毒素。

「食」惡不赦，茶「毒」生靈

2. 催吐：取鹽跟水比例 1：10，完全溶解後變食鹽水喝下，若不吐可多喝幾次。也可以取生薑汁跟水 1：2 的比例服用。也可以使用器具刺激咽喉引發嘔吐，盡可能將胃裡的食物排出。
3. 導瀉：如果吃下去的中毒食物超過 120 分鐘，而且精神不差的情況下，就可以在醫生或護理師的指導下服用瀉藥，使中毒食物能快速排出體外。
4. 保胃：誤食會腐蝕腸胃的東西時，應及時服用稠米湯、蛋白、豆漿等，對胃壁黏膜具有保護作用。

(二) 注意事項

1. 為了不讓嘔吐物堵塞氣道而導致窒息，應該要讓病人成側臥姿勢，方便嘔出嘔吐物。
2. 劇烈嘔吐時，不能吃東西或喝水，嘔吐停止才可以口服補充水或稀鹽水。
3. 留存一點嘔吐物和糞便，方便檢查使用。
4. 如果嚴重肚子痛，可用側臥姿勢並將兩個膝蓋彎曲，可以舒緩腹痛。
5. 腹部局部保暖，有助於舒緩腹痛、腹瀉。
6. 病人出現抽搐、痙攣時，可以使用毛巾、衣服塞入病患口中，以防咬傷舌頭。

四、問卷調查與分析

我們採取網路問卷的方式，共回收 231 份問卷，有效問卷 200 份，有效率為 80%。

(一) 問卷內容

親愛的朋友，您好：

我們是永年高中衛生護理類的學生，本研究目的主要是想知道您對於“食物中毒”這方面的知識了解多少。並透過本研究結果來分析各年齡層對此議題的認知差異。本問卷的答案請根據您的認知來回答，所有問卷資料僅供學術之用，請您安心的作答。謝謝您的幫忙！

永年高中 衛生護理類
指導老師：廖于婷老師
學生：黃珮淳、許云宣、吳凡瑚

1. 請問您的年齡是？

10~20 歲 21~30 歲 31~40 歲 40 歲以上

2. 請問您的性別是？

男 女

3. 請問您或您的家人、朋友是否有“食物中毒”的經驗？

是 否

4. 請問您是否曾經尋找過關於“食物中毒”的資訊？

是 否

5. 請問“食物中毒”中的細菌性中毒有哪些？

沙門氏菌： 對 不對 不清楚

金黃葡萄球菌： 對 不對 不清楚

大腸桿菌： 對 不對 不清楚

真菌毒素： 對 不對 不清楚

6.請問“食物中毒”之自救法何者正確？

- 多補充因上吐下瀉所流失的電解質
- 食用不容易消化的食物
- 應立即止瀉，再向醫生諮詢
- 多補充熱開水
- 不清楚

7.請問“食物中毒”不會引起哪種症狀？

- 急性腸胃炎
- 發燒
- 休克
- 手腳痠痛
- 不清楚

8.請問“食物中毒”之預防方法為何？

- 烹煮食物前後都要洗手，若有傷口不用事先包紮
- 食物中心溫度必須低於 70°C 細菌才容易被消滅
- 使用不同器具處理生熟食
- 高於 7°C 才能抑制細菌生長，不得長時間置於室溫環境下
- 不清楚

9.請問“食物中毒”狀況之處理為何？

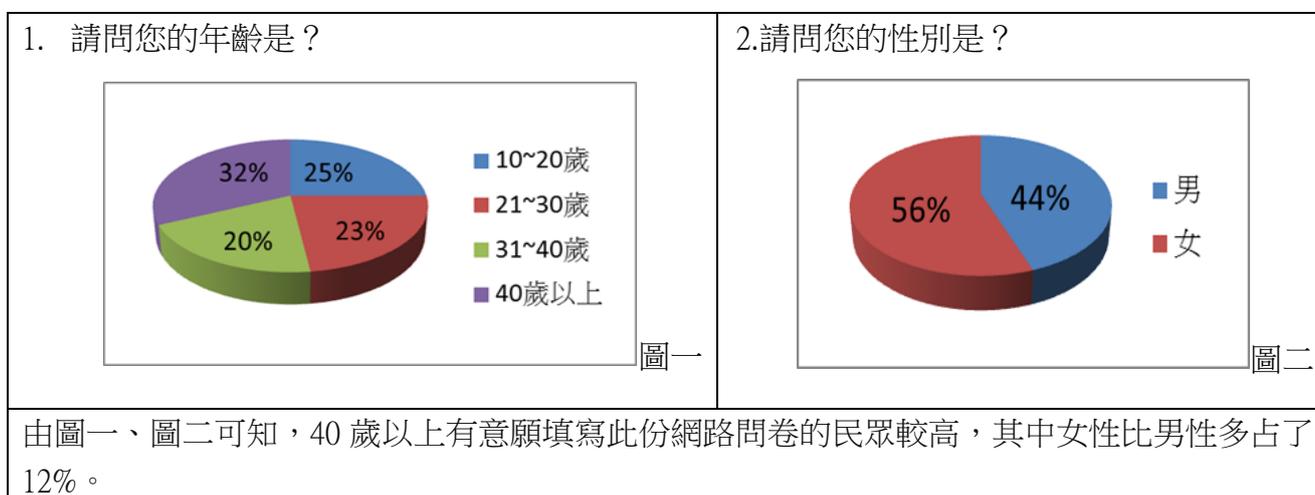
保留剩餘食品及嘔吐物，必須冷藏： 對 不對 不清楚

醫療院所應在 10 天之內通知衛生單位： 對 不對 不清楚

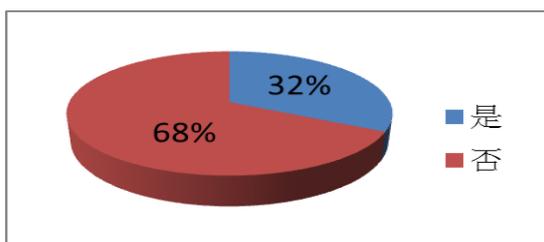
保留剩餘食品及嘔吐物，不須冷藏： 對 不對 不清楚

不需將患者送醫急救： 對 不對 不清楚

(二) 問卷分析：



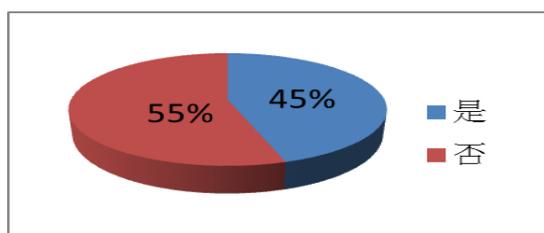
3.請問您或您的家人、朋友是否有“食物中毒”的經驗？



圖三

由圖三中紅色區域所占之比例，我們不但可以知道，大部分民眾與他們的家人跟朋友都沒有“食物中毒”的經驗，也能得知容易患有此疾病的風險較低。

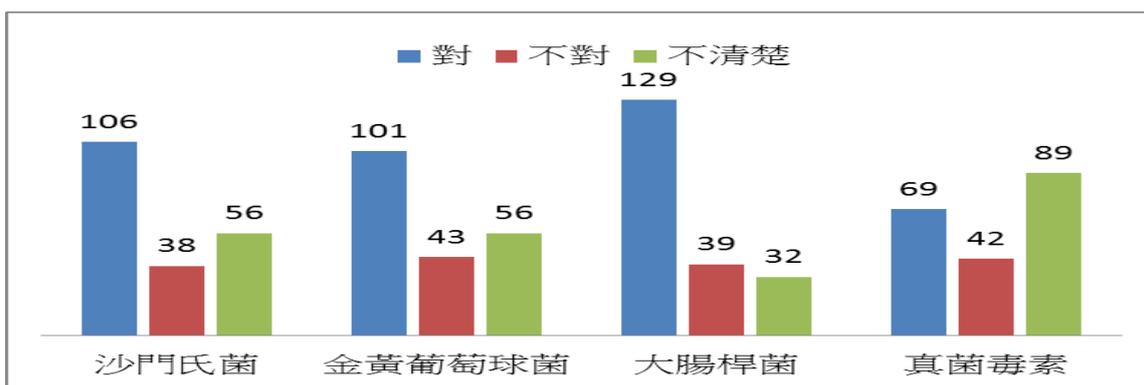
4.請問您是否曾經尋找過關於“食物中毒”的資訊？



圖四

經由圖四的數據顯示，可知 45%的民眾曾經尋找過有關“食物中毒”的資訊，則 55%的民眾則不曾尋找過有關“食物中毒”這類的一些資訊，而當這 55%的民眾患有此疾病時，可能因為對於這方面知識的缺乏，而導致更嚴重的後果。

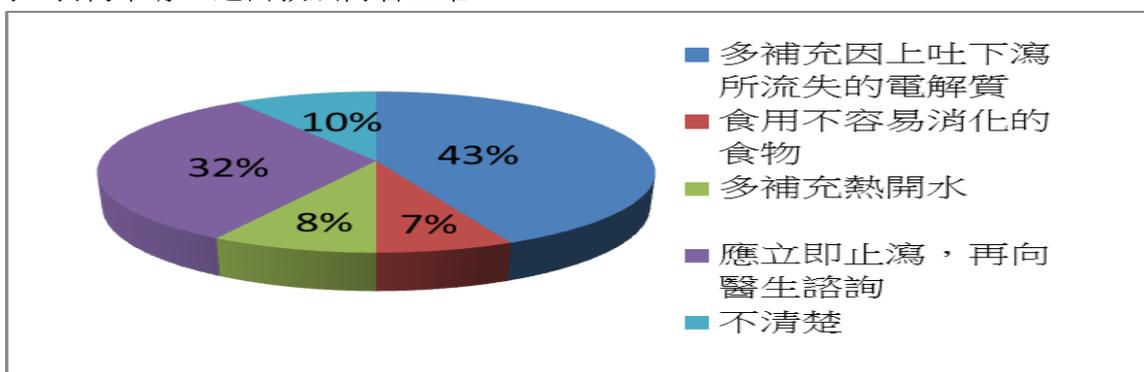
5.請問“食物中毒”中的細菌性中毒有哪些？



圖五

從圖五上所顯示的資料可以知道，大部份民眾都了解“食物中毒”中的細菌性中毒有：沙門氏菌、金黃葡萄球菌、大腸桿菌。至於真菌毒素是否屬於細菌性中毒裡的一份子，多數民眾則無法分辨。

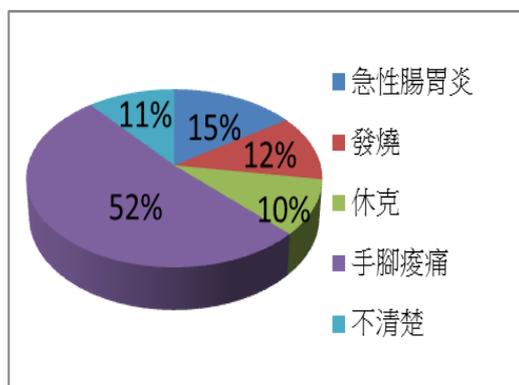
6.請問“食物中毒”之自救法何者正確？



圖六

由圖六得知，只有 43%的民眾擁有正確的觀念。然而，其餘選項應採取的正確方法是：應食用容易消化的食物，才能避免刺激到胃部。多補充涼開水，可以加速致病菌與腸毒素的排除，以減輕中毒症狀。應先不要止瀉，等到體內毒素消失之後再向醫師諮詢。

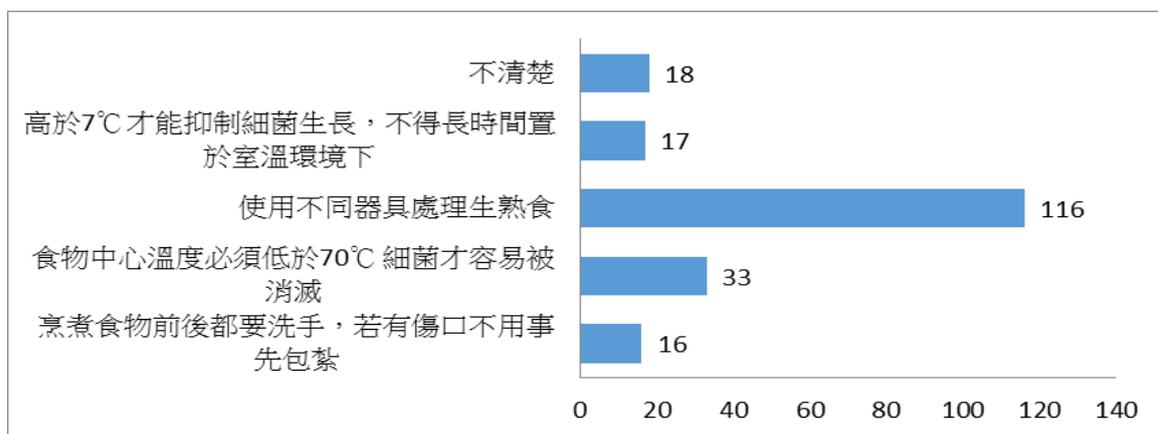
7.請問“食物中毒”不會引起哪種症狀？



圖七

從圖七上所顯示的百分比能夠發現，總共有 52%的民眾選擇手腳痠痛，48%分別選擇急性腸胃炎、發燒、休克與不清楚四種答案。由此我們可以推斷兩件事情：這 48%的民眾可能不知道除了手腳痠痛這個答案以外，其餘選項都是“食物中毒”會引起的症狀。他們對於食物中毒這方面的知識相當缺乏。

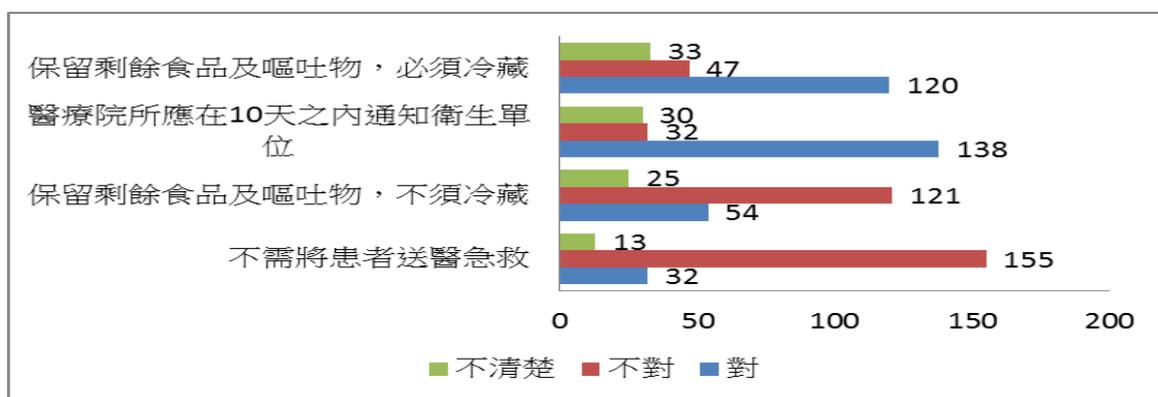
8.請問“食物中毒”之預防方法為何？



圖八

經由圖八可知，大多數民眾都清楚處理生熟食應該要使用不同的器具，以免發生交叉感染。而食物不能放置於室溫環境中太久，要低於 7°C 才能有效的抑制細菌生長，且食物中心溫度應高於 70 °C 才容易將細菌消滅。烹煮食物前後要記得先做好手部的衛生清潔，如果有傷口得先將其包紮處理。

9.請問“食物中毒”狀況之處理為何？



圖九

如果有發現食物中毒的病人時，應立刻將他送往附近的醫院，以免釀成更為嚴重的後果。而醫院在得知有此名病患後，也必須在 24 小時之內通知衛生單位。然而，不行將當時此名患者正在食用的東西或嘔吐物直接丟掉，一定要存放於冷藏環境中，不可以將它冷凍。

參、結論

現在的人越來越重視自己的健康，慢慢的會注意食品的安全與衛生，但同時店家為了創造自己店裡的特色以及經濟，總是會想出一些讓人覺得奇特的食物，吸引大眾的味蕾，這類食品也就是精緻食品，而大眾有了好奇心便會買來嘗鮮。但很多店家為了賺錢，將原本看起來沒有那麼好吃的食物，添加了一些化學藥劑，使自己賣的食物更鮮美，讓大眾以為自己買的是新鮮的，如：為了保持肉類鮮紅色，而添加保色劑。甚至現在有很多人都習慣吃外食，但卻沒注意到食材是否新鮮，食用後都有可能造成食物中毒。

此次做問卷調查發現，雖然很少人有食物中毒的經驗，也沒找過相關資料，但多數人都知道如何預防和處理。少數人對食物中毒不是很了解，所以做這篇小論文讓大眾更了解食物中毒，萬一真的中毒了也知道怎麼處理，希望人們可以更注重食品安全和衛生這個議題，以免讓自己的身體受到危害。

肆、引注資料

食物中毒 (2017)。2017 年 8 月 18 日。取自：<http://ez2o.com/0ApgF>

食物中毒的症狀和治療方法 (2017)。2017 年 8 月 20 日。取自：<http://ez2o.com/1ApDb>

食品安全：事出必有因－食安問題因何而起 (2014)。2017 年 8 月 23 日。
取自：<https://ez2o.com/3ApbQ>

渡邊雄二、連雪雅 (2014)。食品中你所不知道的致命添加物。台北市：遠流出版社

安部司 (2014)。恐怖的食品添加物。台北市：世潮出版社

周琦淳、莊培挺、黃大維、李亞潔、張家瑋、黃佩嘉、洪瑀彤、魏中帆、王紀新 (2013) 圖解食品安全全書 (最新修訂版) 台北市：易博士出版社

食物中毒定義 (2011)。2017 年 9 月 3 日。取自：
<http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=2275>

沙門氏菌感染 (2016)。2017 年 9 月 7 日。取自：<http://goo.gl/87zEWc>

「食」惡不赦，茶「毒」生靈

蕭依玲（2012）。不同沙門氏菌血清型之沙門氏菌基因島分子流行病學研究。國立中興大學微生物暨公共衛生學研究所

黃冠曄（2016）。不同沙門氏菌血清型致病機轉分析。長庚大學生物醫學研究所

沈怡君（2015）。評估臺灣肉鬆飯糰於消費者端之金黃色葡萄球菌中毒風險。國立臺灣大學食品科技研究所