

某某學校發生集體食物中毒，疑似因營養午餐所致…」，當夏季幾近時，類似的標題便會不時地出現在報紙、電視媒體上，讓人看了怵目驚心。夏天溼熱高溫的環境是病菌滋生的溫床，建議師父們牢記「洗手熟食、兩尸又」策略」，便能健康地度過夏季，本文介紹一些簡單的預防食物中毒之道。

以下幾種在這個季節常見的腸胃道傳染的疾病，如沒有適當的治療，有可能造成嚴重併發症而危及生命：

傷寒：症狀有持續性發燒、頭痛、厭食、相對性心律減慢、脾臟腫大、身軀出現紅疹、咳嗽，傷寒末期若不治療，可能引起小腸出血或穿孔。

桿菌性痢疾：症狀有腹瀉、發燒、惡心，或有毒血症、嘔吐、痙攣及裡急後重，糞便中可能有血跡、黏液及膿，毒性較高的菌株甚至會引起巨結腸炎、溶血性尿毒症。

阿米巴痢疾：輕微腹瀉或爆發性下痢都有可能，如發生腸外感染，可能造成肝膿瘍。

A 型肝炎：發燒、全身倦怠不適、食欲不振、嘔吐及腹部不舒服，數天之後發生黃疸。

食物中毒：經常引起食物中毒的細菌有腸炎弧菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌、沙門氏菌、病原性大腸桿菌等。共同症狀是下痢、腹痛、惡心、嘔吐、發燒、寒顫及虛脫等。

「病從口入」是疾病的傳染方式，病患或無症狀感染者的排泄物，在污染到手、飲水、食物，或經由蒼蠅、蟑螂的媒介，而再被人吃到都會引發感染，所以只要阻斷病原的傳染途徑，就可避免感染。衛生署有一套簡單易記的預防四字訣「收（尸又）、熟（尸又）、手（尸又）、壽（尸又）」，分述如下：

「收」：吃不完的食物要盡快放入冰箱或加蓋保存，以免食物腐壞或被蒼蠅污染。家中及庭院要經常打掃，保持環境清潔，垃圾桶要加蓋，垃圾密封集中處理，避免蒼蠅及蟑螂滋生。毛巾、手帕要經常換洗或消毒。

「熟」：生水不飲、生食不吃。食物要充分煮熟，並趁熱吃；飲用水要煮沸，出外儘量飲用瓶罐裝的水，刷牙漱口也要用煮沸過的水較安全。

「手」：由於手經常接觸到環境中的各種物品，很可能帶有病原，所以進食用餐前及上完廁所後一定要洗手，煮飯前也要注意徹底洗手，並經常注意修剪指甲，勿讓指甲藏污垢。在這裡要注意的是，並不是簡單洗一下手就可以預防傳染，有所謂的「濕、搓、沖、捧、擦」五步驟：

濕：把手弄濕，抹上肥皂或洗手液

搓：手掌用力徹底揉搓，手心搓完，搓手背及手指，並特別注意指縫和指尖的污垢

沖：把手上肥皂泡沫沖洗乾淨

捧：用雙手捧水把水龍頭沖淨

擦：手擦乾

「壽」：雖然在夏季較容易發生腸胃道傳染病，但是保持衛生是一種習慣，養成習慣是不分季節時時刻刻都應該注意身體力行的，以上「收、熟、手」三個原則如果都能做到，自然可以延年益「壽」了。

蔬菜水果是富含纖維素的，但師父們注意囉，可得張大你的眼睛，仔細檢查生菜沙拉裡的高麗菜、苜宿、或是小黃瓜，是否已洗滌乾淨，倘若吃下不潔的生菜蔬果，那你可要付出約兩星期提心吊膽的代價，看看自己是否能閃避廣東住血線蟲的肆虐了？

廣東住血線蟲的成蟲棲息在老鼠的肺動脈中，野鼠及家鼠是線蟲常見的寄主，自然界中鼠輩的感染率約 30 %。非洲巨螺（台語俗稱巨螺）為最主要的中間宿主，台灣地區從南到北，不論田野、高山、平地，自然界中巨螺的感染率高達 50 %。

過去醫學報告或文獻記載，台灣地區罹病人口主要是原住民山胞。通常他們是在野外狩獵缺糧時，以火烤處理的半熟螺肉充飢而被感染。近幾年，包括歐、美及台灣，皆有因生食蔬菜而感染的病例報告，這種疾病又稱為「嗜伊紅性白血球浸潤性腦膜炎」，因為在腦脊隨液（CSF）或血液中有很多的嗜伊紅性白血球，病患常出現發燒、頭痛、頸部僵硬，並伴隨惡心、嘔吐、嗜睡、便秘等不適。

生菜受蟲卵的污染，主要禍首是蛞蝓及蝸牛等軟體動物。感染性的幼蟲被老鼠食入後移行到腦部，發育為成蟲後，再移行至肺動脈寄生，並於肺部產卵，至卵孵化為幼蟲後，即隨鼠糞排出。自然界中的蛞蝓及蝸牛在沾染或食用鼠糞後，成為中間宿主，蝸牛們快活地悠遊菜園，卻也種下廣東住血線蟲寄生人體的危險性。