

食品中毒 Q&A

Q1：什麼是食品中毒？

A：二人或二人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀，則稱為一件食品中毒案件。如因肉毒桿菌毒素而引起中毒症狀且自人體檢體檢驗出肉毒桿菌毒素，由可疑的食品檢體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，即使只有一人，也視為一件食品中毒案件。如因攝食食品造成急性中毒（如化學物質或天然毒素中毒），即使只有一人，也視為一件食品中毒案件。

Q2：常造成食品中毒的主要病因物質是什麼？

A：1.細菌：常見的致病菌有腸炎弧菌、沙門氏桿菌、病原性大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌、霍亂弧菌、肉毒桿菌等。
2.病毒：如諾羅病毒等。
3.天然毒：包括植物性毒素、麻痺性貝毒、河豚毒、組織胺、黴菌毒素等。
4.化學物質：農藥、重金屬、非合法使用之化合物等。

Q3 常造成食品中毒的主要原因是什麼？

A：常造成食品中毒的主要原因有冷藏及加熱處理不足、食品調製後在室溫下放置過久、生食與熟食交互污染、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及水源被污染等。

Q4：食品中毒的症狀為何？

A：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，但是不一定所有的症狀都會同時發生。患者年齡、個人健康狀況、引起食品中毒的致病原因種類以及吃了多少被污染的食品等因素，均會影響中毒症狀及其嚴重程度。抵抗力特別弱的人症狀會比較嚴重，甚至可能會因為食品中毒而死亡。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。

Q5：台灣常見的細菌性食品中毒其原因食品有哪些？

A：1.引起腸炎弧菌食品中毒的原因食品主要為生鮮海產及魚貝類等。
2.引起沙門氏桿菌食品中毒的原因食品主要為受污染的畜肉、禽肉、鮮蛋、乳品及豆製品等。
3.引起病原性大腸桿菌食品中毒的原因食品主要為受糞便污染的食品或水源。
4.引起金黃色葡萄球菌食品中毒的原因食品主要為肉製品、蛋製品、乳製品、盒餐及生菜沙拉等。
5.引起仙人掌桿菌食品中毒的原因食品主要為米飯等澱粉類製品、肉汁等肉類製品、沙拉及乳製品等。
6.引起肉毒桿菌食品中毒的原因食品主要為低酸性罐頭食品、香腸及火腿等肉類加工品及真空包裝豆干製品等。

Q6：食品加熱的重要性。

A：一般而言，適當的加熱過程可以殺死活的細菌，也可以除去某些細菌產生的毒素，例如肉毒桿菌的毒素即可在 100°C 加熱 10 分鐘後失去活性。但是，有許多細菌產生的毒素可以耐熱，例如金黃色葡萄球菌產生的毒素在高溫烹煮過後仍然不會被破壞。

Q7：什麼是危險溫度帶？

A：溫度介於 7~60°C 之間稱為危險溫度帶，因為許多細菌在此段溫度間都能快速生長繁殖。一般而言，食品加熱溫度需超過 70°C，細菌才易被消滅。保存溫度方面，熱存溫度需高於 60°C，冷藏溫度需低於 7°C 才能抑制細菌生長。為了避免細菌在食品中繁殖而產生毒素，建議食品調製後勿於室溫下放置超過 2 小時，夏天時(室溫超過 32°C) 勿放置超過 1 小時。

Q8：如何避免食品中毒？

- A：1. 遵守食品處理之原則，包括新鮮、清潔、區分生熟食、避免交互污染、徹底煮熟、注意保存溫度及使用乾淨的水與食材等。
2. 外出飲食時應避免冷食、生食、不吃來路不明的食品，亦應避免路邊攤飲食，謹慎選擇衛生優良餐廳用餐。
3. 確保與食物接觸的人或物都是清潔乾淨的，要使用不同砧板及刀具，分別處理生食與熟食，食用前要將食品充分加熱並在 2 小時內吃完，食物應放入冰箱冷藏或冷凍，飲水則要煮沸，不喝生水。
4. 遵守個人衛生原則，確保自身飲食健康。

Q9：預防食品中毒五要原則。

- A：1. 要洗手：調理食品前後都需徹底洗淨，有傷口要先包紮。
2. 要新鮮：食材要新鮮衛生，用水也必須乾淨無虞。
3. 要生熟食分開：用不同器具處理生熟食，避免交互污染。
4. 要徹底加熱：食品中心溫度超過 70°C 細菌才容易被消滅。
5. 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。

Q10：發生疑似食品中毒之處理方式為何？

- A：食品中毒之處理應把握下列原則：
1. 發生疑似食品中毒症狀時應迅速就醫。
2. 保留剩餘食品及患者之嘔吐或排泄物（密封並留存於低溫冷藏，不可冷凍），並儘速通知衛生單位。
3. 醫療院（所）發現食品中毒病患，應在 24 小時內通知衛生單位，通報電話詳見 Q12。

Q11：如何反映衛生不良之餐飲場所？

A：如要申訴或陳情食品衛生相關案件，可提供詳確事證（包括時間、地點、違規情節如照片、文宣等舉證），逕向當地衛生局反映（電話詳見 Q12），各級衛生單位均派有專人受理及處辦。

Q12：各縣市衛生機關及行政院衛生署食品藥物管理局聯絡電話。

A：

衛生機關名稱	電話	傳真
基隆市衛生局	(02) 2428-8604	(02) 2428-4288
台北市政府衛生局	(02) 2720-5322	(02) 2720-5321
新北市政府衛生局	(02) 2254-2325	(02) 2253-6548
桃園縣政府衛生局	(03) 337-0930	(03) 336-3160
新竹市衛生局	(03) 552-6369	(03) 524-7136
新竹縣政府衛生局	(03) 553-4881	(03) 551-0665
苗栗縣政府衛生局	(037) 336-747	(037) 326-245
台中市政府衛生局	(04) 2528-0684	(04) 2529-0613
南投縣政府衛生局	(049) 223-1994	(049) 224-1154
彰化縣衛生局	(04) 711-5405	(04) 711-0027
雲林縣衛生局	(05) 533-9730	(05) 534-5955
嘉義市政府衛生局	(05) 233-8066	(05) 233-8268
嘉義縣衛生局	(05) 362-0613	(05) 362-0601
台南市政府衛生局	(06) 260-4140	(06) 268-2964
高雄市政府衛生局	(07) 733-4872	(07) 733-8786
屏東縣政府衛生局	(08) 736-2596	(08) 736-2749
宜蘭縣政府衛生局	(03) 931-0461	(03) 936-2317
花蓮縣衛生局	(038) 230-170	(038) 224-750
台東縣衛生局	(089) 310-400	(089) 333-112
澎湖縣政府衛生局	(06) 927-2162	(06) 927-6017
金門縣衛生局	(0823) 30697	(0823) 32065
福建省連江縣衛生局	(0836) 22095	(0836) 25024
行政院衛生署食品藥物管理局	(02) 2787-8200	(02) 2653-1062